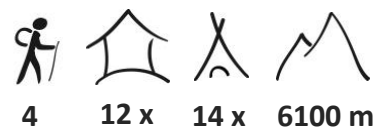


HIMALAYA TOURS



Everest Total

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Trekking auf der Ost- und Westseite des Mount Everest
mit optionaler Besteigung eines 6100 Meter hohen Gipfels

25. August – 22. September 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Mount Everest, Lhotse und Makalu von einer unbekanntenen Seite
- Atemberaubender Blick auf die 3500 Meter hohe Kangshung-Wand
- Optionale Besteigung des 6100 Meter hohen Lapchi Tsokchung
- Einmaliges Panorama auf die 7000er und 8000er des Himalayas
- Zwei der schönsten Trekkingrouten in Tibet in einer Reise

Auf dieser Reise verbinden wir zwei der schönsten Trekkingrouten in ganz Tibet miteinander. Auf dem ersten Teil unseres Trekkings gehen wir über hohe Pässe, durch einsame Täler und vorbei an schönen Bergseen bis zum Fuss der Ostwand des Mount Everest. Diese über 3500 Meter hohe Wand haben bis heute nur wenige Westler mit eigenen Augen gesehen. Auf der tibetischen Seite der Berge Mount Everest, Makalu und Lhotse kommen wir nah an diese eindrücklichen 8000er. Wir besuchen in Rongbuk das höchstgelegene Kloster der Welt und anschliessend wandern wir auf einer kaum begangenen Route zum einsamen Gletschersee Nangma Tso. Der 5850 Meter hohe Pass Dince La ist einer der höchsten Trekkingpässe im ganzen Himalaya. Wer Lust hat, kann zusätzlich den technisch einfachen Gipfel des Lapchi Tsokchung (6100 Meter) besteigen.

Überlandreise nach Nepal: Von der Route her scheint eine Ausreise über den Landweg nach Nepal verlockend. Wir vermeiden dies aber bewusst, da die Strasse von der tibetischen Grenze nach Kathmandu in einem sehr schlechten Zustand und auch immer wieder Mal blockiert ist. Zudem kann der Grenzübergang nach Nepal jederzeit ohne Vorankündigung geschlossen werden.



Inhalt

Reiseroute und Höhenprofil	3
Reiseprogramm	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	12
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung	13
Klima und Wetter	14
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen	15
Gruppengrösse und Kosten	16

Weitere Infos

Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS

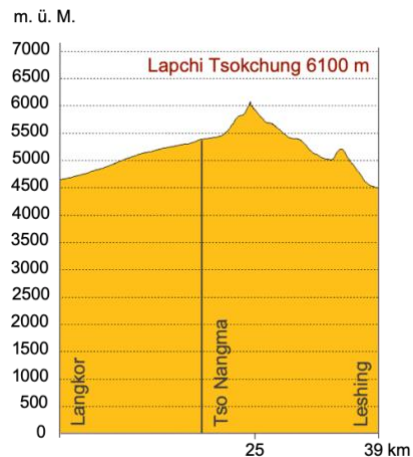
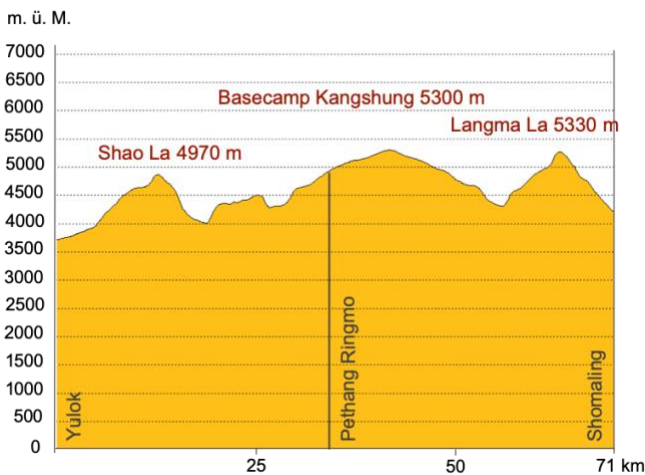


Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute



Höhenprofil



Das Höhenprofil wurde mit 7-facher Überhöhung erstellt, so sind die Höhenunterschiede gut sichtbar. Dadurch erscheinen die Auf- und Abstiege sieben Mal steiler, als sie es in Wirklichkeit sind... also nur halb so wild ;-)

Total Gehdistanz	110 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	8
Total Höhenmeter Aufstieg	5650 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Abstieg	5450 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	1
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

Wichtig: Sämtliche Höhenangaben entsprechen der «Normalroute» und wurden satellitengestützt erfasst. In der Praxis ist es oftmals möglich, Alternativrouten zu laufen, zusätzliche Aussichtspunkte zu besteigen oder Zusatzschlaufen anzuhängen. So können die tatsächlich zurückgelegte Distanz und die Höhenunterschiede von diesen Angaben abweichen.



Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

1. Tag Flug nach China

Wir starten unsere Reise und fliegen nach China. Je nach Flugverbindung fliegen wir nach Chengdu, Peking oder in eine andere Destination in China. Zu den meisten guten Ausgangsflughäfen nach Tibet gibt es keine Direktflüge ab Zürich, aber geeignete Flugverbindungen mit diversen Airlines mit ein- oder zweimal Umsteigen.

Flugzeit 11 bis 15 Stunden, aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge.

2. Tag Weiterflug nach Lhasa

Heute kommen wir in China an. Wir erledigen die Zollformalitäten und begeben uns zum Weiterflug nach Lhasa, wo wir von unserem lokalen Partner empfangen werden. Bei klarem Wetter ist der Flug nach Lhasa ein ausserordentlich schöner Flug über die wenig bekannte Bergwelt von Ostt Tibet. Im Gongkar-Flughafen empfängt uns unser lokaler Führer. Zusammen fahren wir in die rund 1 Stunde entfernte Hauptstadt von Tibet, nach Lhasa.

Lhasa ist heute eine Stadt der Kontraste, wo die Moderne auf das alte Tibet trifft. Breite Strassen, elektrische Beleuchtung und westlich ausgestattete Supermärkte erwarten uns. Doch in der Altstadt findet man noch das «alte Tibet». Wir machen einen Spaziergang durch den Barkhor, den alten Teil von Lhasa. Hier treffen sich verschiedene Volksgruppen in ihren Landestrachten – Khampas aus Ostt Tibet mit ihren roten Bändern im Haar, Tibeterfrauen mit wertvollem Türkisschmuck und das Haar zu 108 Zöpfchen geflochten sowie wildaussehende Nomaden aus Westt Tibet. Der Barkhor war schon früher das Zentrum von Lhasa und auch heute noch spielt sich hier ein wichtiger Teil des tibetischen Lebens ab.

Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit übernachten wir eventuell im Flachland in China und fliegen erst am nächsten Tag nach Lhasa.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A – Frühstück und Mittagessen gibt es in der Regel im Flugzeug, das Abendessen ist im Hotel. Je nach Flugverbindung kann dies auch anders sein.)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

3. Tag Mächtiger Potala-Palast

Für eine gute Akklimatisation gehen wir den Tag geruhsam an. Nach einem gemütlichen Frühstück besuchen wir den Potala-Palast. Wer zum ersten Mal den Potala erblickt, ist überwältigt von der Mächtigkeit der Anlage mit den vielen grossen und kleinen Gebäuden. Über 1000 Zimmer, 10000 Kapellen, ineinander verschachtelte Hallen, Wohnräume und 20000 Statuen soll der Gebäude-Komplex enthalten. Der Potala gilt als architektonische Meisterleistung. Das verwendete Holz wurde aus dem fernen Ostt Tibet hierher transportiert und ohne einen einzigen Nagel verarbeitet. Hier lebten 250 Mönche, die für die Rituale verantwortlich waren. Im Ostteil waren die Schulen und Regierungsämter untergebracht.

Hinweis: Der Potala ist heute eine der touristischen Hauptattraktionen und gehört zu jedem Lhasa-Besuch dazu. Um dieses wichtige Gebäude zu schützen, sind nur bestimmte Teile des Palastes zu einer festgelegten Besuchsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt. So ist möglich, dass wir diesen vielleicht auch erst am Nachmittag besuchen.



Anschliessend besuchen wir den Norbulingka. Dies war während der Sommermonate der Wohnsitz der verschiedenen Dalai Lamas. Es ist eine grosszügige Parkanlage mit vielen Bäumen, Gärten und Teichen. Verstreut stehen verschiedene Tempel der ehemaligen Oberhäupter von Tibet.
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit ½ h

4. Tag Wichtigstes Heiligtum und Altstadt von Lhasa

Jeder gläubige Tibeter möchte mindestens einmal in seinem Leben eine Pilgerfahrt zum Jokhang in Lhasa machen. Dies ist der wichtigste buddhistische Tempel in Tibet und soll im 7. Jahrhundert erbaut worden sein. Das Ziel der Pilger ist die Statue des Jowo Shakyamuni, welche die chinesische Prinzessin Wengcheng als Hochzeitsgeschenk für ihre Heirat mit dem tibetischen König Songtsen Gampo aus dem fernen China mitgebracht haben soll. Wir reißen uns in den Strom der lokalen Pilger ein, welche aus ganz Tibet hierhin gereist sind, um diese Statue zu sehen, berühren zu können und hier Opfergaben abzulegen. Anschliessend machen wir einen spannenden Bummel durch die Altstadt von Lhasa. Dabei entdecken wir unbekannte Ecken und trinken einen Tee in einem lokalen «tea house», wo sich Einheimische treffen. Im Dropenling sind einige Handwerksstätten, wo altes traditionelles Handwerk gelehrt und ausgeübt wird. Vielleicht haben wir Glück und können dem einen oder anderen Handwerker über die Schulter schauen. Oftmals sind diese aber auch auswärts in den Klöstern engagiert, um dort Restaurierungen oder ähnliches zu machen. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. So haben wir Zeit, um selbst durch die kleinen Gassen zu flanieren und in den unzähligen Geschäften zu stöbern.
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)
Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

5. Tag Wanderung zur Klosterstadt Sera

Nach den zwei Tagen der Akklimatisation machen wir heute unsere erste längere Wanderung. Am Morgen fahren wir nach Pabonka. Dieser kaum bekannte Ort beherbergt einige der ältesten Bauwerke in der Umgebung von Lhasa. Von hier führt uns eine schöne Wanderung auf einem Panoramaweg dem Berghang entlang. Am Nachmittag erreichen wir Sera. Dies war früher neben Ganden und Drepung eine der drei grossen Klosteruniversitäten in Tibet. Über 6000 Mönche lebten hier zur Blütezeit. Auch heute noch ist dies ein wichtiger Ausbildungsplatz. Spannend ist das «Debattieren» der Mönche am Nachmittag im Debattierhof. Ein stehender Mönch stellt Fragen und ein sitzender Mönch liefert die Antworten dazu. So wird geprüft, ob der Mönch die auswendig gelernten Texte auch wirklich verstanden hat. Aufgabe von beiden Mönchen ist es, die andere Seite in Widersprüche zu verwickeln und so die Debatte zu «gewinnen». Dies wird unterstützt mit lautem Klatschen der Hände und Stampfen der Füsse.
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 1 h, Wanderung 2 h

6. Tag Hoher Pass, blauer See und Eisgipfel

Heute starten wir unsere Reise Richtung Westen. Vom 4800 Meter hohen Kampa La geniessen wir die schöne Aussicht über den Yamdrok Tso. Wegen seiner Form wird dieser See auch «Skorpion-See» genannt. Auf einer Höhe von über 4400 Metern gelegen beträgt die Ausdehnung von Ost nach West 140 Kilometer und von Süd nach Nord 70 Kilometer. Falls wir Lust haben, dann wandern wir von der Passhöhe hinunter Richtung See für 1 bis 2 Stunden.
Unsere Weiterfahrt führt uns dem See entlang und anschliessend über den 5000 Meter hohen Strassenpass Karo La. Hier oben weht häufig ein eisiger Wind. Dies hat sicherlich auch mit der Nähe des 7191 Meter hohen Eisgipfels Nojin Gangsang Ri zu tun. Bei schönem Wetter haben wir einen phantastischen Blick auf diesen steilen und imposanten Eisgipfel.
Über weite Hochplateaus und durch imposante Täler fahren wir weiter ins grüne Gyantse.
Übernachtung im Hotel in Gyantse (3900 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 6 h, Wanderung 1 – 2 h



7. Tag Einmaliger Kumbum Chörten

Am Morgen besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten in Gyantse. Dieser 35 Meter hohe Chörten hat neun Stockwerke und 108 Eingänge. Drinnen sind neben Statuen auch alte Wandmalereien. Dieser Chörten ist eines der aussergewöhnlichsten und auch fotogensten Bauwerke im tibetischen Raum und es macht Spass, die vielen kleinen Räume und Gänge zu entdecken.

Anschliessend fahren wir weiter durch eine grüne Landschaft mit Feldern und Wiesen Richtung Shigatse. Diese Region ist eine der fruchtbarsten in Tibet und gilt als «Kornkammer» von Tibet. Unsere Fahrt bringt uns weiter nach Sakya. Hier steht eines der eigentümlichsten Klöster im ganzen Himalaya. Umgeben von einer mächtigen Mauer gilt dieses wenig besuchte Kloster als eines der kunsthistorisch wertvollsten im ganzen Himalaya. Hier war der Sitz der buddhistischen Richtung der Sakyapa, welche im 13. und 14. Jahrhundert die Herrschaft über Tibet ausübten.

Übernachtung im Hotel in Sakya (4300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 h

8. Tag Über weite Hochebenen nach Shekar

Am Vormittag haben wir Zeit, um das Sakya-Kloster zu besuchen. Bei unserer anschliessenden Weiterfahrt folgen wir grünen Tälern bis nach Lhatse. Von hier steigt die Strasse an und wir fahren hoch zum 5250 Meter hohen Pass Jachor La. Vom Aussichtspunkt nach dem Pass sehen wir bei klarer Sicht bis zu den 8000ern des Himalayas und auch unser Ziel, den Mount Everest. Über eine weite Hochebene führt uns unser Weg nach Shekar (New Tingri), wo wir die Nacht verbringen werden.

Übernachtung im Hotel in Shekar (4350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

9. Tag Panoramawanderung mit Blick auf den Mount Everest

Heute lohnt es sich früh aufzustehen, um vor Sonnenaufgang auf den 5200 Meter hohen Pang La zu fahren. Linkerhand vom Pass steigen wir knapp 10 Minuten hoch zum Aussichtspunkt. Von hier haben wir bei klarer Sicht einen phantastischen Blick auf den Mount Everest sowie auf die 8000er Lhotse, Makalu, Cho Oyu und Shishapangma und die vielen 6000 und 7000 Meter hohen Gipfel an der Grenze zwischen Nepal und Tibet. Wer Lust hat, kann auf der Weiterfahrt hinunter ins Tal ein Stück wandern mit Blick auf die Schneegipfel des Himalayas. Anschliessend fahren wir weiter nach Kharta und Yulok, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier treffen wir unsere lokale Crew, welche uns während den nächsten Tagen begleiten wird. Wir übernachten hier auch bereits das erste Mal in unserem Zeltlager.

Übernachtung im Zelt in Yulok (3800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h, Wanderung 2 – 3 h

10. Tag Trekkingstart

Für eine gute Akklimatisation starten wir gemütlich auf unsere erste Etappe und wandern in gemächlichem Tempo das Tal hoch. Wir passieren das Dorf Khampa mit seinem kleinen Weiler Monjun. Hier soll Tensing Norgay, welcher zusammen mit Edmund Hillary den Everest erstbestiegen hat, als Kind aufgewachsen sein. Später hat seine Familie Tibet verlassen und sich in Thame in Nepal niedergelassen. Eine nicht allzu lange Etappe bringt uns nach Damphu, wo wir übernachten.

Übernachtung im Zelt in Damphu (4200 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6.5 km



11. Tag Kurze Etappe ins Basecamp des Shao La

Die heutige Etappe ist bewusst kurz, weil wir am nächsten Tag unseren ersten fast 5000 Meter hohen Pass zu Fuss überqueren wollen. Wir steigen auf zu den Seen von Sharo, welche auf 4600 Metern Höhe liegen. Hier stellen wir unser Camp auf.

Übernachtung im Zelt in Sharo (4600 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 4.5 km

12. Tag Über den 4970 Meter hohen Shao La

Bei unserem Aufstieg auf unseren ersten Pass des Trekkings haben wir schöne Ausblicke auf den 8000er Makalu und den rechts davorstehenden Chomolonzo, welcher 7780 Meter hoch ist. Nach ungefähr zwei Stunden erreichen wir die Passhöhe, wo wir während einer Rast das Bergpanorama ausgiebig geniessen. Auf einem stellenweisen ruppigen Weg laufen wir bis nach Joksam. Nach einem langen, aber spannenden Tag erreichen wir unseren Lagerplatz auf einer Höhe von gut 4000 Metern.

Übernachtung im Zelt in Joksam (4050 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 8 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 8.5 km

13. Tag Zu den Yakhirten

Ein steiler Aufstieg durch einen schönen Kiefernwald bringt uns auf einen Grat. Von hier geht es durch eine tundraartige Landschaft, welche immer wieder mit Rhododendren und Wacholder durchsetzt ist. Auf dem Weg haben wir schöne Ausblicke auf den Mount Everest und den Lhotse. Wir erreichen schöne Alpen, welche im Sommer von Hirten mit ihren Yaks beweidet werden. Vorbei am See Tso Nak (schwarzer See) erreichen wir den Shalung Tso. In der Nähe dieses Sees wollen wir heute lagern.

Übernachtung im Zelt beim See Shalung Tso (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 5.5 km

14. Tag Spektakuläre Ostwand (Kangshung) des Mount Everest

Nach dem Abstieg zum Fluss Rabkhar Chu steigen wir das Tal hoch vorbei am Lagerplatz Pethang bis nach Pethang Ringmo. Hier werden wir die nächsten zwei Nächte bleiben. Wir lagern auf einer grossen Wiese mit einigen Steinhütten. Vor uns erhebt sich, scheinbar zum Greifen nah, der Chomolungma. Dies ist die tibetische Bezeichnung für den Mount Everest. Die Ostseite des Everest ist die unnahbarste und schwierigste Seite. George Mallory war in den 1920er-Jahren bereits an diesem Platz, hat aber angesichts der steilen 3000 Meter hohen Ostwand seine Pläne von einer Besteigung des Everest von hier aufgegeben und hat sich dann stattdessen der Nordseite zugewandt. Erstbegangen wurde diese Seite des Everest erst im Jahr 1983. Da hat sich eine amerikanische Expedition während fünf Wochen von dort auf den Gipfel des höchsten Berges der Welt gekämpft. Die steile Ostwand des Everest wird auch Kangshung genannt. Wir können uns an dem spektakulären Blick kaum sattsehen.

Übernachtung im Zelt in Pethang Ringmo (4950 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 10 km

15. Tag Ruhetag inmitten der hohen Eisgipfel

Weil es so schön ist, bleiben wir einen ganzen Tag hier. Je nach Lust und Laune frönen wir dem «Dolce far niente» und geniessen diesen einmaligen schönen Platz mit der beeindruckenden Bergwelt rundherum. Die Unternehmungslustigen können aber auch eine Wanderung Richtung des Kangshung-Basislagers machen. Dieses liegt auf einer Höhe von über 5300 Metern und ist in knapp 3 Stunden zu erreichen.

Übernachtung im Zelt in Pethang Ringmo (4950 Meter). (F,M,A)

Optionale Wanderung ins Kangshung-Basislager 5 – 6 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 14.5 km



16. Tag Weiter geht's

Auf bekanntem Weg steigen wir ab zum Rabkhar Chu. Anschliessend steigen wir ein uns noch unbekanntes Tal hoch bis nach Tango, wo wir die Zelte aufstellen. Je nach Verlauf des Tages können wir das Lager auch bereits früher oder später aufstellen.

Übernachtung im Zelt in Tango (4700 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 10.5 km

17. Tag Hoher Pass und weiter nach Rongbuk

Heute überqueren wir den 5330 Meter hohen Langma La. Oben hängen wir unsere Gebetsfahnen auf, wie es Brauch ist in Tibet. Der Wind soll die aufgedruckten Gebete zu den Göttern bringen, welche nach dem Glauben der Leute auf den Himalaya-Gipfeln wohnen. Für uns soll dieses Ritual Glück und eine sichere Weiterreise bringen. Von oben geniessen wir noch einmal einen schönen Blick auf den Everest, Lhotse und Chomolongo. Abwärts erreichen wir dann Shomaling, den Endpunkt unseres ersten Trekkings. Wir fahren nach Rongbuk, wo wir in einem sehr einfachen Gasthaus übernachten werden. Von hier sehen wir die optisch auch sehr schöne Nordseite des Mount Everest. Wir haben die Gelegenheit, das kleine Kloster hier zu besuchen. Dieses liegt auf einer Höhe von 4980 Metern und gilt als eines der höchstgelegenen Klöster der Welt.

Hinweis: Seit kurzem ist es nicht mehr erlaubt, ins eigentliche Basislager des Mount Everest zu fahren und Rongbuk ist Endpunkt für uns als Touristen. Die Aussicht von hier ist jedoch ebenfalls sehr schön und unsere Ausblicke von den Trekkings her sind sowieso nicht zu toppen.

Übernachtung im Gasthaus in Rongbuk (4980 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 1150 m, Gehdistanz 11 km

18. Tag Zum Ausgangspunkt des zweiten Trekkings

Bei Tagesanbruch geniessen wir eine hoffentlich schöne Morgenstimmung über dem Everest-Massiv.

Mit unserem Fahrzeug fahren wir weiter nach Old Tingri und nach Langkor, dem Ausgangspunkt unseres zweiten Trekkings. Wir haben die Gelegenheit, einen der heiligsten buddhistischen Orte in dieser Region zu besuchen. Dies ist das Kloster in Langkor. Der Ursprung des Klosters reicht bis ins 11. Jahrhundert zurück. Wir übernachten hier wieder im Zelt und freuen uns auf das Wiedersehen mit der Trekkingcrew, welche uns während den nächsten Tagen nochmals begleiten wird.

Übernachtung im Zelt in Langkor (4700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h

19. Tag Start zum zweiten Trekking

Den heutigen Tag gehen wir gemütlich an, da uns eine kurze Etappe bevorsteht. Unsere Crew wird sich erst an die neuen Yak- oder Pferdemenner und ihre Tiere gewöhnen müssen, so braucht es am ersten Morgen sicher noch etwas mehr Zeit, bis die Tragtiere (Yaks oder Pferde) fertig geladen sind. Stetig leicht bergauf wandern wir in einem breiten Tal zu unserem nächsten Camp. Wir geniessen die schönen Ausblicke auf schneebedeckte Berggipfel um uns herum, auch wenn diese etwas weiter weg sind als bei unserem ersten Trekking.

Übernachtung im Zelt in Dosam (5000 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 ½ – 3 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 7 km



20. Tag Hoch hinauf

Immer höher steigen wir in eine phantastische und unwirklich scheinende Bergwelt. Unser heutiges Ziel ist die Region nahe dem Gletschersee Nangma Tso, welcher auf einer Höhe von 5300 Metern liegt. Hier übernachten wir an einem schönen Platz am Fluss in einiger Entfernung zum See.

Wer Lust hat, kann nach dem Nachmittagssteie im Camp eine Wanderung zum ca. eine Stunde entfernten Gletschersee Nangma Tso machen.

Übernachtung im Zelt in der Nähe vom See Nangma Tso (5300 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 9 km

21. Tag Auf den 6100 Meter hohen Lapchi Tsokchung

Wir starten früh, um genügend Zeit für die spannende Etappe zu haben. Zuerst wandern wir auf der Moräne des Gletschersees, bis es wirklich bergauf zum Pass geht. Wir überqueren nicht nur den mit 5850 Metern unglaublich hohen Pass Dince La, sondern besteigen auch den Gipfel des Lapchi Tsokchung. Auf 6100 Metern Höhe fühlen wir uns dem Himmel nah und geniessen die phantastisch schöne Aussicht vom Gipfel her. Die Besteigung des Lapchi Tsokchung gilt bei guten Verhältnissen als technisch einfach. Es ist aber auch möglich, die Gipfelbesteigung auszulassen. Im Lager stossen wir auf den heutigen ereignisreichen und spannenden Tag an. Diesen werden wir wohl noch lange in Erinnerung haben.

Übernachtung im Zelt in Camp (5500 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h plus optionale Gipfelbesteigung 2 h, Aufstieg 900 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 11 km

22. Tag Weiter abwärts

Nach dem langen Tag gestern steht uns heute wieder eine kürzere Etappe bevor. So können wir das Frühstück in der einsamen Natur so richtig geniessen. Wir steigen ab in ein Hochtal auf gut 5000 Metern Höhe. Nach den letzten hohen Lagerplätzen freuen wir uns auf eine Nacht in etwas tieferen Gefilden.

Wir verbringen den Nachmittag im Camp, haben Zeit um ein Buch zu lesen, dem Koch über die Schultern zu schauen oder einfach die vielen Eindrücke der letzten Tage nochmals Revue passieren zu lassen.

Übernachtung im Zelt in Nata (5050 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 5.5 km

23. Tag Über unseren letzten 5000er Pass

Es steht uns heute der letzte Pass bevor. Vom Camp her geht es bergauf zum 5250 Meter hohen Tgel La Laptse Pass. Anschliessend steigen wir ab nach Leshing, dem Zielort unseres Trekkings. Dieser liegt auf einer Höhe von gut 4500 Metern.

Wir stossen mit unserer lokalen Crew an auf das erfolgreiche Gelingen unseres einmaligen Trekkings.

Hinweis: Sollte es auf dem Trekking zu einer Verzögerung kommen, werden wir die beiden letzten Trekkingtage zu einem langen Tag zusammenfassen.

Übernachtung im Zelt in Leshing (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 6.5 km

24. Tag Nach Tingri und Shekar

Wir verabschieden uns von unserer lokalen Crew, welche uns in den letzten zwei Wochen so richtig ans Herz gewachsen ist. Mit dem Fahrzeug fahren wir zurück in den kleinen Ort Old Tingri und weiter nach Shekar. Hier werden wir unser Zimmer in dem uns bereits bekannten Gasthaus beziehen. Nach den vielen Tagen im Zelt und dem sehr einfachen Gasthaus in Rongbuk geniessen wir ein richtiges Bett und eine warme Dusche.

Übernachtung im Gasthaus in Shekar (4350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h



25. Tag Zurück nach Shigatse

Den heutigen Tag können wir geruhsam angehen. Eine nicht allzu lange Fahrt bringt uns zurück nach Shigatse. Den Rest des Nachmittages haben wir zur freien Verfügung in Shigatse.
Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 4 – 5 h

26. Tag Shigatse – zweitgrösste Stadt in Tibet

In Shigatse hat der Panchen Lama traditionell seinen Wohnsitz. Diese Reinkarnationslinie stand früher vielfach im Gegensatz zur Linie der Dalai Lamas. Der Panchen Lama gilt als zweithöchste Reinkarnation der Gelbmützen. Sein Kloster Tashilhunpo gilt heute als eines der aktivsten Klöster in ganz Tibet. Wir besichtigen diese mächtige Klosteranlage und wer Lust hat, kann auch die traditionelle Kora umwandern. Am Ende der Kora erreichen wir das imposante Fort von Shigatse.
Wenn wir Lust haben, können wir eine Werkstatt besuchen, wo die berühmten Tibeterteppiche geknüpft werden. Hier wird praktisch alles in Handarbeit gemacht.
Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 Meter). (F,M,A)
Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

27. Tag Mit dem Zug nach Lhasa

Die Tibetbahn von Peking über Xining nach Lhasa wurde in den letzten Jahren weitergebaut und reicht heute bereits bis nach Shigatse. Die Bahnstrecke soll in einigen Jahren bis nach Kathmandu, in die Hauptstadt von Nepal gebaut werden.
Je nach Möglichkeit fahren wir heute mit dem Zug nach Lhasa, andernfalls mit unserem Fahrzeug. Die Route wird auf alle Fälle eine andere sein als bei der Hinfahrt und bringt uns dem Yarlung Tsangpo-Fluss entlang.
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)
Zugfahrt 2 ½ h

28. Tag Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise

Je nach Abflugzeit haben wir den heutigen Tag noch zur freien Verfügung in Lhasa. Anschliessend fahren wir zum Gongkar-Flughafen und starten unsere Heimreise. Wir fliegen ins chinesische Flachland, von wo wir den Rückflug nach Europa antreten.
Hinweis: Je nach Flugverbindung steigen wir nur um in China und fliegen direkt weiter oder wir übernachten und starten den Heimflug erst am folgenden Tag.
(F,M,A – Morgenessen und evtl. Mittagessen ist in Tibet, das Abendessen gibt es in der Regel im Flugzeug. Je nach Flugverbindung kann dies auch anders sein.)
Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

29. Tag Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.
Flugzeit 11 bis 15 Stunden, aufgeteilt in zwei Teilflüge.



Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!



Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

Unser Kommentar zur Reise

Für Trekker ist dies «die» Tour in Tibet. Zum ersten Mal verbinden wir zwei der schönsten Trekkingrouten zu einer Reise. Spektakuläre Bergwelt, sehr wenig begangene Wege und optionale Besteigung eines technisch sehr einfachen 6000ers. Diese Tour ist der Hammer!

Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 9 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 3 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden, 1 Tagesetappe von 7 – 8 Stunden plus optionale Gipfelbesteigung von 2 Stunden.
 - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
 - Abgeschiedene Route für erfahrene Trekker.
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Optionale Besteigung des Lapchi Tsokchung (6100 m). Technisch gesehen gilt die Besteigung als wenig schwierig, gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist wichtig. Pickel und Steigeisen werden nicht benötigt.
 - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, 3 Ganztagesetappen.
-

Unterkünfte

In Lhasa, Shigatse und Gyantse übernachten wir in einem guten Mittelklasse-Hotel. Die Hotels/Gasthäuser auf dem Land sind einfacher. WC und Dusche sind generell im Zimmer.

Die Unterkunft in Rongbuk ist ein sehr, sehr einfaches Gasthaus oder fixes Zeltcamp und bietet keinerlei Komfort, die Waschmöglichkeiten sind sehr eingeschränkt und die Toilette ist eine Gemeinschaftstoilette.

Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen von Jack Wolfskin. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zelt untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau. Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse Speisen zur Auswahl. In China und Tibet wird sehr viel Fleisch gegessen, die Auswahl an vegetarischen Speisen kann teils klein sein. Westliches Frühstück mit Brot, Müesli oder ähnlichem ist an etlichen Orten nicht erhältlich, das chinesische Frühstück besteht in der Regel aus Reis- oder Nudelsuppe oder aus gedämpften und teils mit Fleisch oder Gemüse gefüllten Teigtaschen.

Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird als kalter Lunch mitgenommen, es kann aber auch eine am Morgen zubereitete warme Mahlzeit sein, welche wir in Thermosgefäßen mitführen.

Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke). Während des Trekkings kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten auf dem Trekking gibt es zusätzlich Tee und Kaffee (Instant).



Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte mit.

Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reisetilnehmer können bei uns eine grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur fast «unzerstörbar», sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei einigen Airlines nur ein Gepäckstück eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).
CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Zelten im Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, aber es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reisetilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn

Hinweis: Satellitentelefone sind in China nicht erlaubt, deshalb haben wir auf dieser Reise keins dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy. Die Schweizer SIM-Karten funktionieren in den meisten Regionen und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

Himalaya Tours hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.



Klima und Wetter

Klima

Frühling

(April – Mitte Juni)

Ideale Reisezeit mit nur wenig Niederschlag. Vielfach angenehme Temperaturen. In der Höhe kann es kühl oder kalt werden. Gute Zeit für Trekkings.

Sommer

(Mitte Juni – August)

In den Sommermonaten ist es tagsüber sehr warm oder sogar heiss. Die Himalaya-Kette schirmt Tibet vom Monsun ab, der Monsunregen fällt nicht so heftig aus wie in Nepal und Bhutan, trotzdem fällt mehr als die Hälfte des Jahresniederschlages im Sommer. Überschwemmungen und Erdbeben können einzelne Strassenabschnitte unpassierbar machen. Trotz der teils eingeschränkten Bergsicht ist dies eine sehr beliebte Reisezeit.

Herbst

(September – Oktober)

Ideale Reisezeit, speziell auch für Trekkings. Die Wetterlage ist stabil, die Tage sind noch lang, sonnig und der Himmel ist vielfach klar. Die Bergsicht ist häufig sehr gut und vergleichbar mit schönen Herbsttagen in den Alpen.

Winter

(November – März)

In Zentral- und Westtibet gibt es meist nur kleine Niederschlagsmengen, aber die Temperaturen können in grösseren Höhenlagen sehr kalt sein. Die Täler um Lhasa, Gyantse und Shigatse sind auch im Winter zu bereisen und die Temperaturen tagsüber vielfach angenehm.

Zu dieser Reise

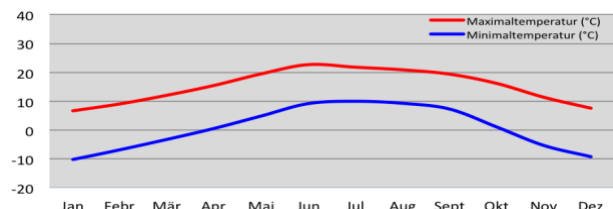
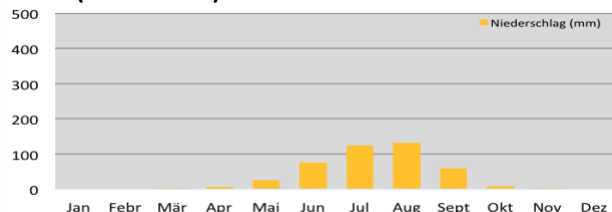
September ist eine gute Reisezeit mit oftmals stabilem und klarem Wetter. Das Zeitfenster für dieses Trekking ist kürzer als für andere Routen in Tibet, da die Kangshung-Region mehr Niederschlag erhält als andere Regionen in Tibet. Tagsüber ist es vielfach angenehm. In der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In grossen Höhen könnte es schneien oder zu windstarken Stürmen kommen. Bei Schlechtwettereinbrüchen kann es kalt werden mit Temperaturen bis -10 Grad oder sogar kälter.

Klimaverschiebungen

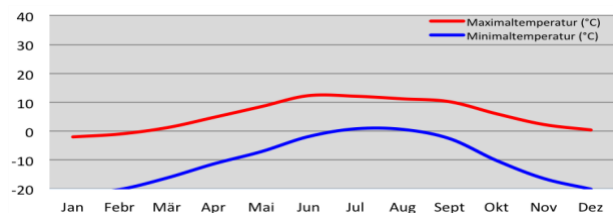
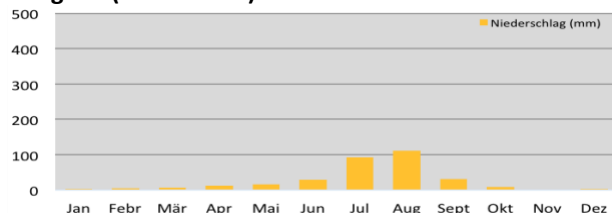
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

Klimadiagramme

Lhasa (3680 Meter)



Rongbuk (4980 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Lhasa (drei bis vier Teilflüge) retour in Economy-Klasse
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 12 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
 - 14 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
 - Frühstück, Mittag- und Abendessen während der ganzen Reise
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Spezialbewilligungen und Permits
 - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
 - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
-

Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
 - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
 - Sauerstoff-Flasche
 - Mobile Höhendruckkammer
 - Wasserfilter von Katadyn
 - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
-

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Erledigen aller Formalitäten für China und Tibet
 - Vorbereitungstreffen
 - Landkarte von Tibet
 - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
 - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
-

Leistungen nicht inbegriffen

- Visum für China plus Einholung (Gratis, bis 15 Tage Aufenthalt visafreie Einreise, siehe Hinweis)
 - Trinkgelder (CHF 160 – 240 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
 - Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern
-

Hinweis zum Chinavisum

Bis anhin war für die Einreise nach China ein Visum nötig, welches durch ein kompliziertes Verfahren beantragt werden konnte. Nun haben die chinesischen Behörden beschlossen vom 14. März bis 30. November 2024 die Visumspflicht für Schweizer teilweise aufzuheben. Neu können sich Schweizer für touristische Zwecke für maximal 15 Tage ohne Visum in China aufhalten. **Für diese Reise wird also aktuell kein Visum für die Einreise nach China benötigt.**

Hinweis: Änderungen bezüglich der Visa-Regelungen sind vorbehalten.



Gruppengrösse und Kosten

Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-China-Lhasa retour)	CHF	7450
plus Flug Zürich-China-Lhasa retour	ab CHF	1500
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	8950

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	1550
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	4550

Flug Zürich-China-Lhasa retour

Die Flugpreise schwanken momentan stark und können je nach Airline, Saison und Nachfrage sehr unterschiedlich sein. Zum Zeitpunkt Ihrer Buchung werden wir Ihnen verschiedene Flugvarianten unterbreiten und Sie haben die freie Wahl, mit welchem Flug Sie fliegen möchten. Übrigens, es ist auch gut möglich, die Flüge selbst zu buchen.

In den letzten Jahren gab es die günstigsten Flüge ab CHF 1500 (je nach Flugdauer, Umsteigedestinationen, etc.), die Flugpreise können aber je nach Saison auch höher sein und im Bereich von CHF 1500 – 2500 liegen. Bei kurzfristigen Buchungen von wenigen Wochen oder Monaten vor Abreise können die Flugpreise zudem noch höher steigen. Wir verrechnen den effektiven Flugpreis zum Buchungszeitpunkt.

Wichtig: Ob Sie einen «günstigen» oder «teuren» Flug haben, können Sie selbst massgeblich beeinflussen. Es gilt generell, je früher ein Flug gebucht wird, desto günstiger ist dieser. So lohnt es sich sehr, die Reise resp. den Flug frühzeitig zu buchen. Bei den meisten Airlines kann man Flüge maximal 11 – 12 Monate im Voraus buchen.

Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen. **CHF 750**

Je nach Reise ist in kleinen Hotels, Gasthäusern, Lodges, bei lokalen Familien oder im Kloster der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann nicht in jedem Fall garantiert werden. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Falls Sie ein Doppelzimmer und -zelt wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer und -zelt. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Gerne dürfen Sie uns hierzu kontaktieren. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Tibet, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Thomas und Martina Zwahlen
und das Team von Himalaya Tours