

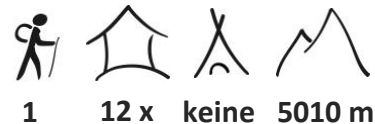
# HIMALAYA TOURS



Privatreise

## Authentisches Tibet

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Einmalige Reise durch Zentraltibet mit schönem  
Einblick in Leben und Kultur

**Ideale Reisezeit: April – Oktober**



## Ideale Reisezeit



Hinweis: Der Sommer (Juli und August) ist die Hauptreisezeit für die chinesischen Touristen. Es hat aber in der Regel mehr Niederschlag als im Frühling oder Herbst (vergleichbar mit einem durchschnittlichen Schweizer Sommer) und die Bergsicht kann eher eingeschränkt sein.

## Höhepunkte

- **Authentisches Tibet und tiefer Einblick ins Landleben**
- **Übernachtung bei einer einheimischen Familie und in Klöstern**
- **Auf unbegangener Route um den blauen See Yamdrok Tso**
- **Mächtiger Potala-Palast**
- **Schöne Aussichtspunkte**

Dank unseren guten Beziehungen vor Ort können wir eine phantastische Reise durch Tibet organisieren, wie dies bis anhin nicht möglich war. Von Lhasa fahren wir über unbekannte Pässe zum stahlblauen See Yamdrok Tso und umrunden diesen auf der Südseite. Kaum andere Westler hatten bis jetzt Gelegenheit, diese vom Tourismus unberührten Regionen zu bereisen. Unterwegs übernachten wir bei einer einheimischen Familie und sogar in einem buddhistischen Kloster. So erhalten wir einen einmaligen Blick «hinter die touristischen Kulissen» sowie einen tiefen Einblick ins alltägliche Leben der Leute hier.

In Lhasa besuchen wir nicht nur den mächtigen Potala-Palast und den heiligen Jokhang-Tempel, sondern auch etliche «versteckte Ecken». In Samye lauschen wir dem Morgengebet im ältesten Kloster von Tibet und anschliessend besuchen wir kleine Dörfer und entlegene Einsiedeleien. Auf einer unbekannten Route fahren wir entlang des Yamdrok Tso und geniessen von einem 5000 Meter hohen Pass die Aussicht auf den 7000er Nojin Gangsang Ri.



## Inhalt

---

Reiseroute.....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	9
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	10
Klima und Wetter .....	11
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	12
Gruppengrösse und Kosten .....	13
Optionale Leistungen und Hotelupgrades.....	14

---

## 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.

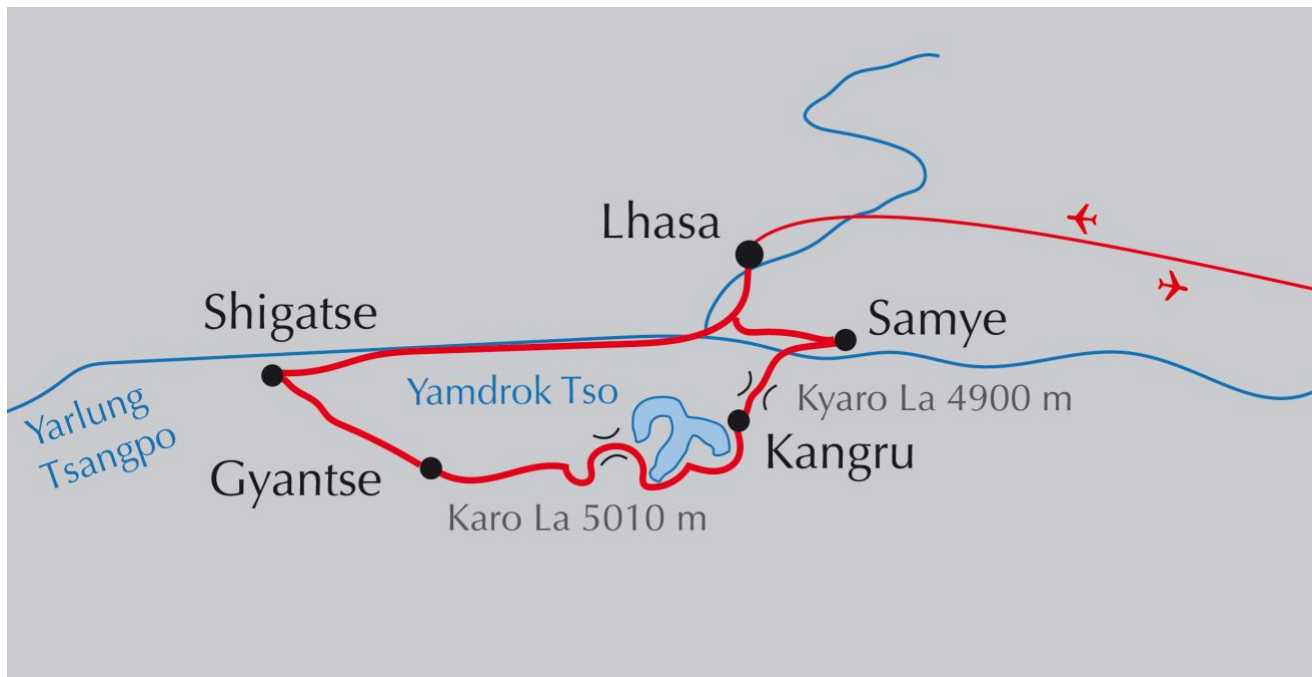
# HIMALAYA TOURS



## Reiseroute

---

### Reiseroute





## 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.  
(ohne Reiseleitung)

---

### 2. Tag **Weiterflug nach Tibet**

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.

Heute ist Lhasa 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).

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

(Flughafentransfer in Chengdu begleitet, Reiseleitung ab Flughafen in Lhasa)

---

### 3. Tag **Mächtiger Potala-Palast**

Für eine gute Akklimatisation gehen wir den Tag geruhsam an. Nach einem gemütlichen Frühstück 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.

Am Nachmittag besuchen wir den Wintersitz, 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 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.



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 Besichtigungsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt. Wenig touristisch ist nach wie vor der traditionelle Rundgang um den Potala-Palast. Wir laufen zusammen mit buddhistischen Pilgern einen Teil dieses Weges und werden beeindruckt sein ob der tiefen Religiosität der Pilger.  
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F)  
Fahrzeit 1 h, Bummel durch die Stadt 1 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

#### **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)  
Bummel durch die Stadt 1 – 2 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

#### **5. Tag Ins Hirtenlager**

Unweit von Lhasa liegt versteckt das Tal von Penam. Lokale Hirten weiden hier im Sommer ihre Yak- und Schafherden. Durch unsere guten lokalen Kontakte dürfen wir diesen Hirten einen Besuch abstatten und werden hier sicherlich auch zu einer Tasse Tee in ihre Zelte eingeladen. Dies gibt uns einen schönen Einblick ins Leben tibetischer Hirten. Falls wir Lust haben, dann drücken wir in traditioneller Weise unsere eigenen Gebetsfahnen. Diese hängen die tibetischen Reisenden in der Regel auf die Passhöhen, wenn sie diese überqueren. Dies soll Glück und eine sichere Weiterreise bringen.  
Nach dem Mittagessen machen wir eine 1- bis 2-stündige Wanderung durch dieses entlegene Tal.  
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M)  
Fahrzeit 2 h, Wanderung 1 – 2 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

#### **6. Tag Wandern und Debattieren**

Nach den 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)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 3 – 4 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 7. Tag **Mandala-Kloster Samye**

Heute verlassen wir Lhasa und fahren ins nicht allzu weit entfernte Samye. Diese historisch wichtige Ortschaft liegt auf der Nordseite des mächtigen Flusses Yarlung Tsangpo, welcher vom Kailash her quer durch Tibet fließt. Das Kloster Samye wurde um 770 vom Tantriker Padmasambhava gegründet. Die als Mandala angelegte Anlage ist von grosser Originalität und entspricht den buddhistischen Vorstellungen vom Universum. Die besten Handwerker aus Nepal, Indien, Tibet und China erbauten das Kloster nach einem geometrischen Plan. Der Haupttempel im Zentrum steht für den mythischen Berg Meru. In Samye treffen wir heute noch auf die tantrisch-buddhistische Lehre des grossen Padmasambhava. Vielleicht haben wir Glück und können an einer Gebetszeremonie im Kloster teilnehmen.

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 Meter). (F)

Fahrzeit 2 – 3 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 8. Tag **Wanderung in die Höhe**

Wenn möglich nehmen wir am Morgen im Kloster an der Puja (Gebet) teil. Nach dem Frühstück besuchen wir oberhalb von Samye die 108 (die heilige tibetische Zahl) Meditationshöhlen von Chimphu. Diese waren für viele Jahrhunderte wichtige Meditationsorte für die grossen Tantriker und berühmten Heiligen von Tibet. Eine schöne Wanderung bringt uns zu einem Aussichtspunkt, von wo aus wir einen schönen Blick über die Umgebung haben.

Falls wir Lust haben, können wir am Nachmittag auf den Hepo Ri hochwandern. Dieser ist wie eine Muschelschale geformt und ähnelt gemäss tibetischen Legenden entweder einem Schneeleoparden oder dem liegenden Elefantenkönig Airavata. Oben erreicht man einen kleinen Tempel voller Gebetsfahnen und hat einen herrlichen Blick auf das Kloster.

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 Meter). (F)

Fahrzeit 1 ½ h, Wanderung 3 – 4 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 9. Tag **Zum stahlblauen See Yamdrok Tso**

Am Morgen besuchen wir auf unserem Weg zum Yamdrok Tso zuerst das Kloster Gongkar Choede. Der Dzong wurde während der Kulturrevolution weitgehend zerstört, nur die immer noch mächtigen Ruinen sind zu sehen. Das Kloster wurde hingegen teilweise wiederaufgebaut.

Anschliessend fahren wir über den 4900 Meter hohen Strassenpass Kyaro La zum stahlblauen See 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.

Auf einer wenig touristischen Route fahren wir ans östliche Ende des Sees vorbei an kleinen Dörfern nach Kangru. Nach Möglichkeit übernachten wir hier im Kloster.

Hinweis zu Kloster- respektive Familienübernachtungen: Es gibt Zeiten (z.B. bei Regierungsbesuchen im Dorf etc.), wo Aufenthalte bei Familien oder in den Klöstern nicht möglich sind, sodass diese Übernachtungen nicht garantiert werden können. Falls eine kurzfristige Umstellung nötig sein sollte, dann wird unser lokaler Partner diese vornehmen und wir übernachten stattdessen in einem Gasthaus oder ähnlich.

Übernachtung im Kloster in Kangru (4580 Meter). (F,A)

Fahrzeit 4 h, Wanderung 3 – 4 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---



## 10. Tag **Kochen mit einer lokalen Familie**

Von Rimpo aus wandern wir über den Pass Gyole La und weiter dem überirdisch schönen Yamdrok Tso entlang. Nach 2 bis 3 Stunden Marsch treffen wir auf unser Fahrzeug und fahren ins Dorf Kha, wo wir bei einer lokalen Familie zum Mittagessen eingeladen sind. Falls wir Lust haben, führt uns die lokale Familie in die Geheimnisse der tibetischen Küche ein und zusammen kochen wir unser Abendessen. Dieses gemeinsame Kochen gibt uns einen einmaligen Einblick ins Familienleben und wir werden uns sicherlich noch lange daran erinnern.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Kha (4480 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 3 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 11. Tag **Hoher Pass und eisiger Gipfel**

Wir fahren auf der kaum besuchten Südseite des Yamdrok Tso entlang und weiter 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 ins grüne Gyantse.

Je nach Ankunftszeit besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten heute Nachmittag oder allenfalls erst am nächsten Morgen. 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.

Nach den Nächten in teils sehr, sehr einfachen Unterkünften freuen wir uns heute auf ein richtiges Bett und eine warme Dusche.

Übernachtung im Hotel in Gyantse (3900 Meter). (F)

Fahrzeit 5 – 6 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 12. Tag **Shigatse – zweitgrösste Stadt in Tibet**

Durch eine grüne Landschaft mit Feldern und Wiesen fahren wir Richtung Shigatse. Diese Region ist eine der fruchtbarsten in Tibet und alles dreht sich hier um die Landwirtschaft. Je nach dem machen wir einen Abstecher zum kleinen Kloster Shalu. Hier sollen früher die «Tranceläufer» ausgebildet worden sein, welche über mehrere Tage weite Strecken in gleichmässigem Tempo und ohne Pausen zurücklegen konnten.

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 kommen wir zum imposanten Fort von Shigatse. Dieses wurde in den letzten Jahren restauriert und soll in naher Zukunft für Besucher geöffnet werden.

Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 Meter). (F)

Fahrzeit 2 ½ h, Bummel durch die Stadt 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 13. Tag **Bön – alte schamanistische Religion Tibets**

Heute fahren wir auf einer anderen Route zurück nach Lhasa. Wir folgen dem grossen Tal des Yarlung Tsangpo. Unterwegs machen wir einen Abstecher zum Kloster Yungdrungling. Auf den ersten Blick sieht dieses aus wie ein «normales» buddhistisches Kloster. Dieses Kloster gehört aber zu den Bön. Dies ist die alte vorbuddhistische Religion, welche früher in vielen Regionen Tibets verbreitet war. Diese alte Religion hatte



wichtige schamanistische Elemente. Auch heute noch gibt es in einigen Regionen Anhänger des Bön.  
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F)  
Fahrzeit 5 – 6 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 14. Tag **Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise**

Je nach Abflugzeit haben wir den Vormittag 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)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

(Flughafentransfer in Lhasa begleitet, Flughafentransfer in Chengdu nicht begleitet)

---

## 15. 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 oder drei Teilflüge.

(ohne Reiseleitung)

---

## **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!**

---

## **Flexibilität bei Privatreisen**

Bei Privatreisen sind Sie grundsätzlich sehr flexibel. In Tibet kann die Flexibilität aber eingeschränkt sein. Die Unterkünfte sind vorgebucht. Falls Sie unterwegs Lust auf mehr Besichtigungen oder Wanderungen haben, dann besprechen Sie dies mit dem lokalen Reiseleiter. Teils ist dies problemlos möglich, teils braucht es dafür spezielle Bewilligungen, welche vor Ort in der Regel nicht erhältlich sind.

Falls Sie weniger Besichtigungen oder zusätzliche Wanderungen machen möchten oder eine geplante weglassen, z.B. wegen des Wetters, dann ist dies in der Regel problemlos möglich. Dies können Sie spontan vor Ort mit dem lokalen Reiseleiter besprechen.





## Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

---

### Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprachenden 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

Auf dieser Reise lernen wir das authentische Tibet kennen, wie dies bis anhin für Touristen nicht möglich war. Komfort dürfen wir nicht allzu viel erwarten, aber einen tiefen Einblick ins Leben, die Freuden und Sorgen der tibetischen Bevölkerung.

---

### Anforderungen

- Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 4 Stunden. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
  - Die Wanderungen sind einfach bis mittelschwer (analog rot-weiss markierten Bergwegen), bei schlechter Witterung kann es auch rutschig sein, gute Wanderschuhe werden empfohlen.
  - Überlandfahrten von 1 – 4 Stunden, 2 Ganztagesetappen.
  - Einfühlungsvermögen, Flexibilität und keine Berührungsängste bei einfachen Verhältnissen.
- 

### 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.

---

### Übernachtungen bei lokalen Familien oder im Kloster

Die Unterkünfte bei den Familien oder im Kloster sind sehr, sehr einfach und bieten keinerlei Komfort und nur sehr eingeschränkte Waschmöglichkeiten. Allenfalls schlafen wir hier in Mehrbettzimmern oder in der Küche etc. Auch die hygienischen Verhältnisse können sehr einfach sein, dafür haben wir einen einmaligen Einblick ins Familien-, Dorf- und Klosterleben.

**Hinweis zu den Familien- respektive Klosterübernachtungen:** Es gibt Zeiten und Gründe, wo Aufenthalte bei Familien oder im Kloster nicht möglich sind und diese Übernachtungen können nicht garantiert werden. Falls eine kurzfristige Umstellung nötig sein sollte, dann wird unser lokaler Partner diese vornehmen und wir übernachten stattdessen in einem Gasthaus oder ähnlich.

---

### 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.

Welche Mahlzeiten inbegriffen sind, sehen Sie im Detailprogramm und bei den inbegriffenen Leistungen. Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke).



## 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. Für Übernachtungen bei lokalen Familien und im Kloster ist es von Vorteil, den eigenen Schlafsack mitzunehmen. Decken sind vorhanden, diese werden aber nicht regelmässig gewaschen.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reiset Teilnehmer 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).

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn

### 24h-SOS-Telefon

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

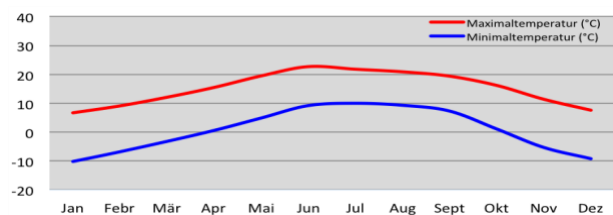
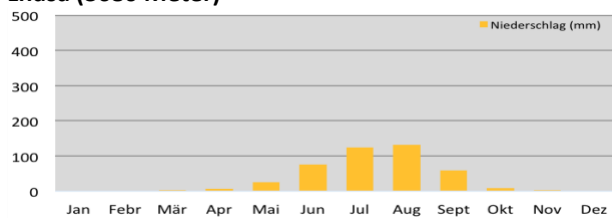
Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten und Vor- und Nachteile. Fragen Sie uns.

## Klimaverschiebungen

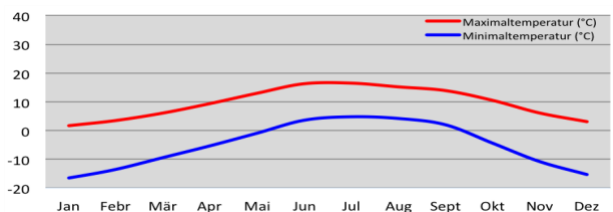
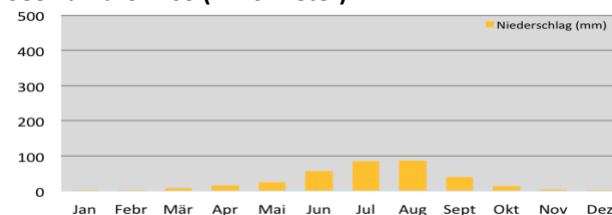
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

## Klimadiagramme

### Lhasa (3680 Meter)



### See Yamdrok Tso (4440 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
  - 10 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 1 Übernachtung in sehr einfachem Familienhaus (allenfalls im Mehrbettzimmer oder in der Küche)
  - 1 Übernachtung im Kloster (allenfalls im Mehrbettzimmer oder in der Küche)
  - Frühstück, Mahlzeiten im Nomadencamp und in den Familienhäusern (gemäss Detailprogramm)
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Sauerstoff-Flasche
  - Wasserfilter von Katadyn
  - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- 

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Vorbereitungsgespräch
  - Landkarte von Tibet
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder
  - Visum für China (CHF 164) plus Einholung (siehe Hinweis)
  - Mahlzeiten, welche nicht inbegriffen sind
  - Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern
- 

### Hinweis zum Chinavisum

Das Chinavisum ist nicht inbegriffen und muss selber eingeholt werden. Die Visakosten betragen CHF 164 (CHF 45 fürs Visum und CHF 119 Gebühr fürs Visa Center), wenn man den Pass selbst beim Visa Center (CVASC – Chinese Visa Application Service Center) in Bern oder in Zürich vorbeibringt und dort auch wieder abholt. Falls man sich den Pass per Post zurücksenden lässt, dann verrechnet das Visa Center dafür zusätzlich CHF 97 (!).

Von unserer Seite her werden Sie die benötigten Dokumente und Hinweise zum Ausfüllen des komplizierten Visaformulars erhalten. Dieses muss online ausgefüllt werden.

Das Visum kann auch über unseren Partner Visa Service eingeholt werden. Dies kostet total CHF 290 für die Visa-Kosten inklusive Ausfüllen des Online-Visaformulars, Einholung des China-Visums sowie Zurücksenden des Passes an die gewünschte Adresse.

Alle Preisangaben gelten Stand März 2024 und können ändern.

**Update März 2024: Für Schweizer gilt neu vom 14. März bis 30. November 2024 eine visumsfreie Einreise nach China. Dies gilt jedoch nur für eine maximale Aufenthaltsdauer von 15 Tagen. Für längere Reisen muss nach wie vor ein reguläres Visum eingeholt werden.**



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Reisedauer

15 Tage

---

### Gruppengrösse

2 bis 8 Personen

---

### Kosten (ohne Flug Zürich-Lhasa retour)

pro Person bei 6 bis 8 Teilnehmern	CHF	3850
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	4350
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	4750

plus

### Flug Zürich-Lhasa retour

pro Person ab CHF 1500

### 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.**

---

### Individuelles Programm

Dieses Programm ist als Vorschlag zu verstehen. Es ist ohne weiteres möglich, diesen Reisevorschlag individuell anzupassen, zu verlängern, zu verkürzen oder mit anderen Reisen zu kombinieren. Es ist auch möglich, nur einen Teil der Reise durch uns zu buchen und die weitere Reise selbst zu organisieren.

Ihren Reiseplänen sind somit also keine Grenzen gesetzt. Wir von Himalaya Tours haben eine sehr grosse Erfahrung in der Durchführung von Privatreisen im Himalaya. Auch anspruchsvolle Touren in den entlegensten Regionen können wir professionell organisieren.

Wir organisieren jedes Jahr sogar anzahlmässig mehr Privat- als Gruppenreisen.

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



## Optionale Leistungen und Hotelupgrades

---

### Optionale Leistungen

#### Einzelzimmer

CHF 480

In einigen Unterkünften (je nach Reise in kleinen Hotels, Gasthäusern, bei lokalen Familien oder im Kloster) ist der Platz oftmals eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht garantiert werden. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

#### Robuste Himalaya Tours-Trekkingtasche mit Schulterträgern (ideal für Trekkings)

CHF 90

#### Robuste Himalaya Tours-Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen)

CHF 140

Diese Taschen können bei uns zu einem vergünstigten Preis gekauft werden, der offizielle Verkaufspreis beträgt CHF 169 für die Tasche mit Schulterträgern resp. CHF 239 für die Tasche mit Rollen.

---

### Hotels und Upgrades

Für unsere Reisen verwenden wir in der Regel Hotels oder Gasthäuser der guten oder oberen Mittelklasse an jenen Orten, wo solche überhaupt verfügbar sind. Wir kennen die meisten Unterkünfte im Land und haben eine «gute» Mischung zusammengestellt, aber gerne dürfen Sie Ihre Unterkünfte auch selber auswählen. In einigen Orten gibt es auch Hotels der oberen Klasse, welche gegen Aufpreis buchbar sind. Auf Wunsch lassen wir Ihnen eine Liste mit möglichen Hotels oder Hotelupgrades zukommen.