

# HIMALAYA TOURS



Privatreise

## Überland von Peking nach Kathmandu

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



1 19 x keine 5250 m

Auf dem Landweg von China über das Dach der Welt nach Nepal

**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

- Ausserordentlich abwechslungsreiche Überlandreise
- Pulsierendes Peking und Grosse Mauer
- Buddhistische Klöster Labrang und Kumbum in Osttibet
- Spannende Zugfahrt nach Lhasa
- Kultur und Bergwelt in Zentraltibet

Bei dieser faszinierenden Reise von Peking über Lhasa nach Kathmandu erleben wir grossartige Gegensätze. In Peking wandern wir auf der Grossen Mauer und im grossen tibetischen Kloster Labrang lernen wir die buddhistische Kultur kennen. In Amdo besichtigen wir die selten besuchte Wutun-Malschule. Hier werden die schönsten tibetischen Thangkas nach alter Tradition hergestellt. Auf der Weiterreise nach Xining durchqueren wir grossartige Wüstenlandschaften und reisen über die menschenleeren Hochebenen in Osttibet.

Danach steigen wir in die Tibetbahn und kommen nach Zentraltibet mit seiner jahrhundertealten Klosterkultur. In Lhasa besuchen wir den grossartigen Potala-Palast und mit dem Jokhang-Tempel das grösste buddhistische Heiligtum in dieser einst verbotenen Stadt. Vorbei am atemberaubend schönen See Yamdrok Tso bringt uns unsere Reise zu den höchsten Bergen der Welt und auf einer neuen Route durch Kyirong bis nach Nepal. Im Kathmandu-Tal lassen wir unsere Reise ausklingen. Abwechslungsreicher als bei dieser Überlandreise geht es kaum.



## Inhalt

---

Reiseroute.....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	11
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	12
Klima und Wetter .....	13
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	15
Gruppengrösse und Kosten .....	16
Optionale Leistungen und Hotelupgrades.....	17

---

## 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 **Abflug ab Zürich**

Wir fliegen von Zürich nach Peking, in die Hauptstadt Chinas.  
Flugzeit 13 bis 14 Stunden, aufgeteilt in ein oder zwei Teilflüge.  
(ohne Reiseleitung)

---

### 2. Tag **Spannendes Peking**

Heute kommen wir in Peking an. Je nach Ankunftszeit fahren wir ins Hotel, wo wir uns vom langen Flug erholen können. Falls wir bereits im Verlauf des Vormittags in Peking ankommen, dann besuchen wir eventuell schon heute die eine oder andere Sehenswürdigkeit.  
Übernachtung im Hotel in Peking (50 Meter). (F)  
Fahrzeit 1 h  
(Flughafen-Transfer in Peking begleitet)

---

### 3. Tag **Die Grosse Mauer**

Nach dem Frühstück fahren wir nach Jinshanling, von wo aus wir eine 1 – 2-stündige Wanderung auf der Grossen Mauer machen. Dieser Abschnitt bietet uns zahlreiche gut erhaltene Beispiele der charakteristischen Architektur und einige Wach- und Wehrtürme. Der Blick über die Mauer, welche sich mehr als 6000 Kilometer von einer Bergkette zur nächsten windet, ist faszinierend. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Peking.  
Hinweis: Zurzeit wird überall an der Grossen Mauer die touristische Infrastruktur ausgebaut. Je nachdem besuchen wir allenfalls einen anderen Abschnitt der Grossen Mauer.  
Übernachtung im Hotel in Peking (50 Meter). (F)  
Fahrzeit 4 – 5 h, Wanderung auf der grossen Mauer 1 – 2 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

### 4. Tag **Mit dem Zug Richtung Lanzhou**

Je nach Abfahrtszeit des Zuges besichtigen wir heute noch die eine oder andere Sehenswürdigkeit in Peking wie die «Verbotene Stadt» oder den Himmelstempel. Am Nachmittag/Abend fahren wir zum Bahnhof, von wo wir mit dem Zug Richtung Lanzhou abfahren. Diese Zugfahrt ist ein eindrückliches Erlebnis. Nach Möglichkeit reisen wir in der Klasse «Soft Sleeper» in einem Vierer-Abteil. Dies kann aber nicht in jedem Fall garantiert werden.  
Übernachtung im Zug von Peking nach Lanzhou. (F)  
Zugfahrt 17 – 18 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

### 5. Tag **Auf nach Amdo**

Heute im Verlauf des Tages kommen wir in Lanzhou an. Eine spannende Fahrt bringt uns nach Amdo in Osttibet. Unser heutiges Ziel ist Labrang (chin. Xiahe).  
Übernachtung im Hotel in Labrang (2930 Meter). (F)  
Fahrzeit 4 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)



## 6. Tag **Grosses Kloster Labrang**

Wir haben den ganzen Tag Zeit, um die Klosteranlage Labrang aus dem Jahr 1709 und einige der 30 grossen Tempelgebäude zu besuchen. In Labrang gibt es eine wichtige Buchdruckerei. Heute leben über 2000 Mönche in dieser Klosterstadt. Einige Mönche sprechen etwas Englisch und freuen sich, ihre Kenntnisse anzuwenden. Um das Hauptkloster führt ein Pilgerweg mit grossen Gebetstrommeln. Die grosse weitere Kora führt um die ganze Klosterstadt. Tibetische Pilger gehen die Kora mehrmals täglich und drehen Gebetsmühlen. Einige von ihnen legen die ganze Strecke sogar mit Niederwerfungen zurück.

Zusammen mit den lokalen Pilgern laufen wir die Kora.

Übernachtung im Hotel in Labrang (2930 Meter). (F)

Wanderung auf der Kora 1 – 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 7. Tag **Alte Stadt und heilige Höhle**

Heute fahren wir ins nicht allzu weit entfernte Rebkong. Auf dem Weg dorthin stoppen wir im kleinen Dorf Bajiao. Hier wohnen heute ungefähr 100 Familien und die Geschichte dieses Dorfes geht zurück auf die Song-Dynastie (960-1279). Bekannt ist das Dorf wegen seiner Befestigung. Eine hohe Mauer umschliesst in Form eines Schweizer Kreuzes das ganze Dorf. So wurden in früheren, oftmals kriegerischen Zeiten die Dörfer geschützt und hier sehen wir eine der letzten noch erhaltenen Mauern.

Einige Kilometer entfernt steht das kleine Kloster von Trakkar vor einer spektakulären, steilen Felswand. Ziel vieler buddhistischer Pilger ist der nahegelegene Höhlenkomplex. Hier sollen in der Vergangenheit immer wieder Heilige meditiert haben. Den Rundgang ins Innerste der Höhle lassen wir lieber weg. Dies hat einige rutschige und gefährliche Passagen. Weiter geht es über die grünen Grashügel von Ganja. In dieser Region lagern je nach Jahreszeit viele tibetische Nomadenfamilien mit ihren grossen Herden von Yaks und Schafen.

Übernachtung im Hotel in Rebkong (2500 Meter). (F)

Fahrzeit 1 ½ h, Wanderung ½ h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 8. Tag **Berühmte Malschule von Wutun**

Wutun ist für seine Malschule bekannt, welche im ganzen Himalaya bekannt ist. Die Maler von Wutun erschaffen grossartige Kunstwerke. Wir dürfen dem einen oder anderen Maler über die Schulter bei der Arbeit zuschauen. Es ist schön zu sehen, dass ganze Familien und Dörfer heute wieder von dieser Malkunst leben und sich mit dem Einkommen sogar neue, stattliche Häuser bauen können.

Am Nachmittag besuchen wir das Rongwu-Kloster. Dieses gilt als eines der wichtigsten Klöster in der Region von Rebkong und wir bewundern die schönen Malereien und Schnitzereien.

Übernachtung im Hotel in Rebkong (2500 Meter). (F)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 1 – 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 9. Tag **Nach Xining**

Wir nehmen den Weg nach Xining unter die Räder. Unsere Fahrt bringt uns entlang des Gelben Flusses durch eine Landschaft, welche von rötlichen Berghängen dominiert wird. Unterwegs besuchen wir eine jahrhundertealte Einsiedelei und während einer Wanderung haben wir einen schönen Blick über das Tal des Gelben Flusses. In Xining haben wir je nachdem noch Zeit für einen Bummel durch die Stadt.

Übernachtung im Hotel in Xining (2280 Meter). (F)

Fahrzeit 3 – 4 h, Wanderung 1 – 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)



## 10. Tag Kloster Kumbum

25 Kilometer von Xining entfernt besuchen wir das sehr bedeutende, im 16. Jahrhundert gegründete Kloster Kumbum. Es ist eine Stätte der unendlich vielen Bilder Buddhas und vor allem Gedenkstätte für den hier geborenen Tsongkhapa, dem Gründer des Gelbmützen-Ordens. Um die 500 Mönche gehören heute zur Klostersgemeinschaft.

Am Nachmittag/Abend besteigen wir den Zug Richtung Lhasa. Nach Möglichkeit reisen wir auch hier in der Klasse «Soft Sleeper» mit Viererabteilen. Dies kann aber nicht in jedem Fall garantiert werden.

Übernachtung im Nachtzug von Xining nach Lhasa. (F)

Fahrzeit 1 – 2 h, Zugfahrt 20 – 22 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 11. Tag Höchste Bahnstrecke der Welt

Von unserem Zugabteil aus geniessen wir die Aussicht über die weiten Hochebenen und auf die Berge Tibets. Die Tibetbahn ist die höchstgelegene der Welt und ein technisches Meisterwerk. Wir überqueren als höchsten Punkt den über 5000 Meter hohen Pass Tanggu La. Wegen der grossen Höhe werden die Eisenbahnwagen mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt. Gegen Abend treffen wir in Lhasa ein, wo wir nach dem Schaukeln der letzten Nacht heute wieder in einer festen Unterkunft übernachten.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F)

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 12. Tag Heiliger Jokhang und 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 Osttibet her 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.

Anschliessend bummeln wir durch den Barkhor, die Altstadt von Lhasa. Hier steht der Jokhang-Tempel. 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 reihen 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.

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 Besichtigungsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt. So ist möglich, dass wir diesen auch erst am Nachmittag besuchen.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F)

Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)



## 13. Tag Klosteruniversitäten Drepung und Sera

In früherer Zeit gab es in Tibet drei wichtige Klosteruniversitäten, welche in der Blütezeit eigene kleine «Klosterstädte» waren. Dies sind Drepung, Sera und Ganden. Die ersten zwei besuchen wir heute. Das Kloster Drepung war einst das grösste monastische Zentrum der tibetischen Welt mit über 8000 Mönchen. Nach dem Besuch dieses Klosters wandern wir ins unterhalb gelegene Nechung-Kloster. Hier war früher das Staatsorakel zuhause, welches bei allen wichtigen Entscheidungen um Rat gefragt wurde.

Am Nachmittag besuchen wir Sera. 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. Damit 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 – 2 h, Wanderung 1 – 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

## 14. 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. Ein Stück des Weges führt uns dem See entlang und anschliessend über den fast 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. Hier besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten. 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.

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

Fahrzeit 6 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

## 15. 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. 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. Dieses wurde in den letzten Jahren restauriert und soll in naher Zukunft für Besucher geöffnet werden.

Anschliessend fahren wir 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)

Fahrzeit 4 – 5 h, Wanderung auf der Kora 1 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)



## 16. Tag Himalaya-Panorama auf einer lange «verbotenen» Route

Am Vormittag haben wir Zeit, um das Sakya-Kloster zu besuchen. Unsere heutige Etappe führt uns anschliessend über eine lange «verbotene» Route. Thomas Zwahlen von Himalaya Tours war im Herbst 2023 für viele Wochen in Tibet und hat die Bewilligung erhalten, diese bislang kaum befahrene Route zu befahren. Wir fahren südlich Richtung Himalaya Hauptkamm. Von einem kleinen Pass her geniessen wir bei guter Sicht einen sehr schönen Ausblick auf den 8000er Makalu. Unser Weiterweg führt uns Richtung Westen nach Shekar.

Übernachtung im Hotel in Shekar (4350 Meter). (F)

Fahrzeit 3 – 4 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 17. Tag Zum Mount Everest

Heute lohnt es sich, früh aufzustehen, um bei Tagesbeginn auf den 5200 Meter hohen Pang La zu fahren. Von hier haben wir bei klarer Sicht einen phantastischen Blick auf den Mount Everest sowie auf die 8000er Lhotse, Makalu, Cho Oyu und Shishapangma wie auch die vielen 6000 und 7000 Meter hohen Gipfel an der Grenze zwischen Nepal und Tibet. Anschliessend fahren wir nach Rongbuk. Wir haben die Gelegenheit, das kleine Kloster zu besuchen. Dieses liegt auf einer Höhe von 4980 Metern und gilt als eines der höchstgelegenen Klöster der Welt. In der Region von Rongbuk machen wir eine Wanderung in der Umgebung und geniessen die wunderschöne Aussicht. Am Nachmittag fahren wir weiter in den kleinen Ort Tingri (heute auch Old Tingri genannt), wo wir übernachten werden.

Hinweis: Die Fahrt nach Rongbuk darf aus Umweltschutzgründen teils nicht mehr mit dem eigenen Fahrzeug zurückgelegt werden, sondern oftmals mit einem Shuttle-Bus der Regierung.

Übernachtung im Gasthaus in Tingri (4300 Meter). (F)

Fahrzeit 3 – 4 h, Wanderung 1 – 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 18. Tag Vorbei am 8000er Shishapangma

Heute Morgen fahren wir vorbei am 8000er Shishapangma und am blauen See Peiku Tso nach Kyirong. Diese Region auf einer Höhe zwischen 2000 und 3000 Metern liegt an der Grenze zu Nepal und ist umrundet von 6000 und 7000 Meter hohen Gipfeln. Kyirong ist bekannt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima und wir sehen zum ersten Mal seit vielen Tagen wieder richtige Wälder. Durch Kyirong führte einst eine der wichtigsten Handelsrouten von Nepal nach Tibet. An diese Tradition soll heutzutage mit der Errichtung einer Freihandelszone wieder angeknüpft werden.

Berühmt ist Kyirong auch als Meditationsort des buddhistischen Yogis Milarepa. Dieser soll insgesamt 9 Jahre in den Höhlen von Drakkar meditiert haben, bevor er anschliessend die Erleuchtung erlangt hat und durch die Lüfte davongeschwebt sein soll. Die Höhlen von Drakkar liegen spektakulär in einer Felswand und heute leben um die 20 Nonnen im kleinen Kloster. Eine Wanderung bringt uns ins 350 Meter über dem Tal gelegene Kloster. Hier besuchen wir die Tempel, welche für tibetischen Pilger einer der wichtigsten Pilgerorte im Land sind. Zudem geniessen wir von oben einen schönen Ausblick auf einige hohe Himalayagipfel.

Hinweis: Nachdem der Grenzübergang zu Nepal in Zhangmu seit dem Erdbeben 2015 geschlossen ist, wurde der neue Grenzübergang in Kyirong im September 2017 geöffnet. Sollte die Grenze geschlossen sein (aus politischen Gründen, wegen der Strassenverhältnisse etc.), dann fahren wir stattdessen nach Lhasa und fliegen anschliessend von Lhasa nach Kathmandu.

Übernachtung im Hotel in Kyirong (2700 Meter) (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h, Wanderung 2 – 3 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)





## 19. Tag **Auf ruppiger Strasse nach Kathmandu**

Eine lange Fahrt auf einer teils schlechten Strasse bringt uns heute zurück nach Kathmandu. Die Strasse wird zur Zeit ausgebaut und teils neu verlegt, was die Fahrzeit um 1 ½ bis 2 Stunden verkürzt. Falls die neuverlegte Strasse befahrbar ist, dann beträgt die Fahrzeit im Bereich 6 ½ bis 7 Stunden. Falls auf der alten Strecke gefahren werden muss, dann beträgt die Fahrzeit 8 – 9 Stunden. Nach den Wochen im fernen Westen Nepals und auf dem tibetischen Hochplateau geniessen wir die «dickere» und wärmere Luft. Auch gegen die Errungenschaften der Zivilisation, wie eine Tasse guten Kaffee, eine warme Dusche oder eine bequeme Matratze haben wir sicherlich nichts einzuwenden.

Übernachtung in Kathmandu im Hotel (1300 Meter). (F)

Fahrzeit 6 ½ - 7 h (oder 8 – 9 h falls auf der alten Strecke gefahren werden muss)

(Reiseleitung während des ganzen Tages, bis zur Grenze ist dies eine tibetische Reiseleitung und ein tibetischer Fahrer, ab der Grenze eine nepalesische Reiseleitung und ein nepalesischer Fahrer)

---

## 20. Tag **Tag zur freien Verfügung in Kathmandu**

Nach den vielen Eindrücken der letzten Wochen ist dieser Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen.

Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig ein Reservetag, falls es während der Reise zu Verzögerungen kommen sollte.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)

(ohne Reiseleitung)

---

## 21. Tag **Letzter Tag in Nepal**

Heute geniessen wir ein gemütliches Frühstück. Wir besichtigen anschliessend das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal: den Tempel von Pashupatinath. Dieser ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva.

Anschliessend laufen wir durch ein neueres, einfaches Quartier, wo vor Kurzem noch Reisfelder standen, Richtung Bodnath, dem tibetischen Viertel Kathmandus. Bei der riesigen Stupa von Bodnath geniessen wir die friedliche Atmosphäre und umrunden mit den zahlreichen Tibetern das grosse Bauwerk.

Je nach Flugverbindung fliegen wir heute Nachmittag/Abend Richtung ab, ansonsten erst am nächsten Tag.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)

Fahrzeit 1 h, Bummel durch die Stadt 1 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 22. Tag **Zurück in die Schweiz**

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 12 Stunden. Dies sind zwei bis drei Teilflüge.

(Flughafentransfer begleitet, sonst 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 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

Sehr abwechslungsreiche Überlandreise vom pulsierenden Peking ins wenig bekannte Osttibet und mit der welthöchsten Eisenbahn nach Lhasa. Weiter geht es über hohe Pässe und weite Hochplateaus zu den höchsten Bergen der Welt und schlussendlich bis nach Kathmandu.

---

### Anforderungen

- Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 3 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.
  - Auf den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 6 Stunden, 1 Fahrt von 7 – 8 Stunden.
  - Zugfahrten während 2 Tagen in der besten Klasse (Soft Sleeper).
- 

### Unterkünfte

In grösseren Städten wie Peking, Xining, Lhasa, Kathmandu usw. übernachten wir in guten und sehr guten Mittelklasse-Hotels. Die Unterkünfte im Rest von Tibet wurden in den letzten Jahren stetig ausgebaut und aus ehemals sehr, sehr einfachen Gasthäusern sind einfache oder teils sogar relativ komfortable Hotels geworden. Einige bieten mittlerweile sogar eine Heizung im Zimmer. WC und Dusche sind generell im Zimmer.

---

### 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 die Übernachtungen im einfachen Gasthaus in Tingri und Kyirong ist es von Vorteil, den eigenen Schlafsack mitzunehmen. Decken sind vorhanden, diese werden aber nicht regelmässig gewaschen.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Bei uns können Teilnehmer von Privatreisen unsere grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur robust, sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei vielen Airlines nur noch ein Gepäckstück (plus Handgepäck) eingecheckt werden kann, für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet. Diese kann recht hoch sein.

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

Hinweis: Satellitentelefone sind in China nicht erlaubt, deshalb haben wir auf dieser Reise keines 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 in Ostt Tibet

#### Frühling

(April – Mitte Juni)

Ideale Reisezeit mit nur wenig Niederschlag. Ab Mai erlebt man den schönen Bergfrühling auf den Hochplateaus. Die Temperaturen sind vielfach warm im Flachland, können aber in der Höhe noch kühl sein.

#### 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. Die Bergsicht kann eingeschränkt sein. Für die einheimischen Touristen ist der Sommer die beliebteste Reisezeit, nicht zuletzt wegen der üppigen Vegetation.

#### Herbst

(September – Oktober)

Ideale Reisezeit in Ostt Tibet. 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 Ostt Tibet kann es in höheren Lagen kalt oder sehr kalt werden und anders als in Zentralt Tibet fallen hier grössere Schneemengen. Die Fernsicht auf die Berggipfel ist vielfach sehr klar.

---

### Klima in Zentralt Tibet

#### 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 Westt Tibet 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

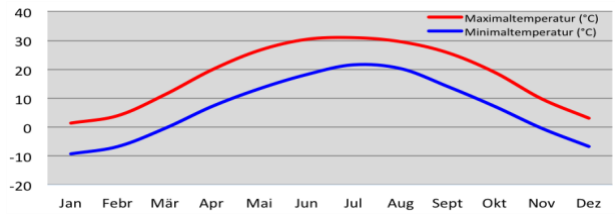
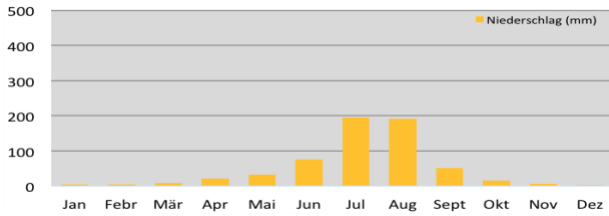
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

# HIMALAYA TOURS

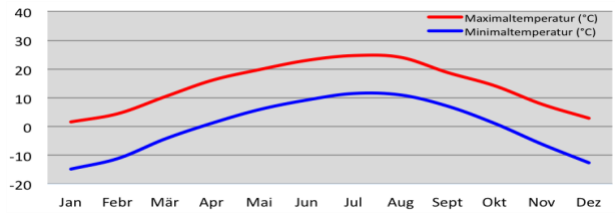
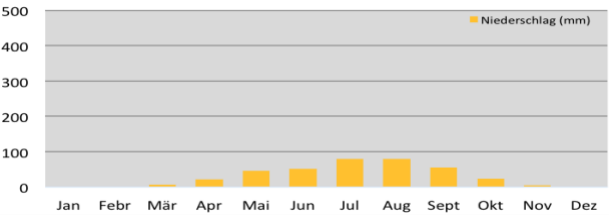


## Klimadiagramme

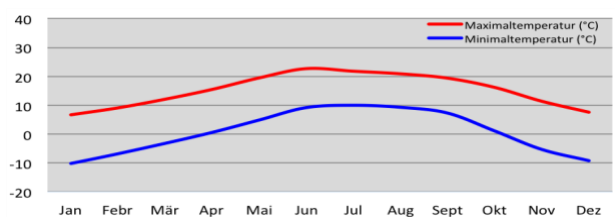
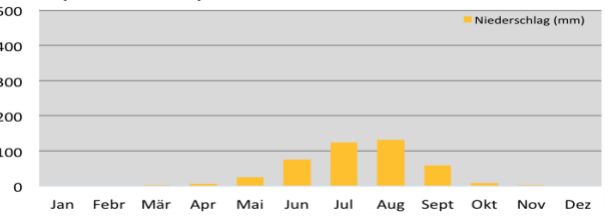
### Peking (50 Meter)



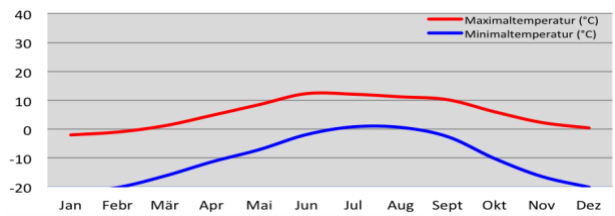
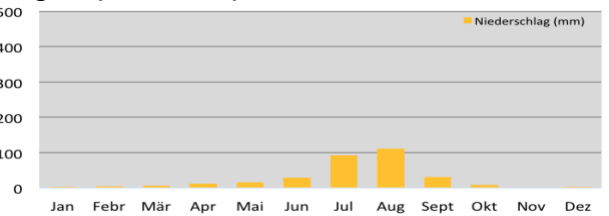
### Xining (2280 Meter)



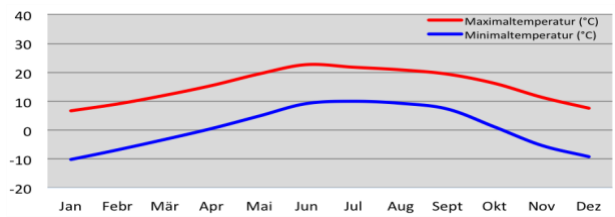
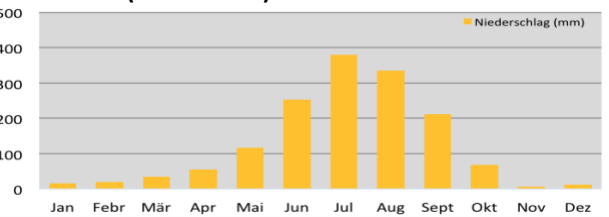
### Lhasa (3680 Meter)



### Rongbuk (4980 Meter)



### Kathmandu (1300 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Peking und Kathmandu-Zürich einfach in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Zugfahrten Peking-Lanzhou und Xining-Lhasa
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 17 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 2 Übernachtungen im Zug (Klasse Soft Sleeper)
  - Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Vorbereitungsgespräch
  - Landkarte von China
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder
  - Visum für Nepal (CHF 40) und 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 visumfreie 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

22 Tage

---

### Gruppengrösse

Privatreise für 1 bis 10 Personen. Es sind auch Privatreisen für Gruppen von über 10 Personen möglich.

---

### Kosten (ohne Flug Zürich-Peking /Kathmandu-Zürich)

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	CHF	6150
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	6850
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	7550
Preis für 1 Person auf Anfrage		

plus

### Flug Zürich-Peking /Kathmandu-Zürich

pro Person	ab CHF	1100
------------	--------	------

### Flug Zürich-Peking /Kathmandu-Zürich

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 1100 (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 und Nepal, 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

<b>Einzelzimmer</b> 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.	<b>CHF</b>	<b>950</b>
<b>Nepalvisum plus Einholung</b> Nepalvisum (CHF 40 für 15 Tage) plus Bearbeitungsgebühr und Porto (CHF 70)	<b>CHF</b>	<b>110</b>
<b>Robuste Himalaya Tours-Trekkingtasche mit Schulterträgern (ideal für Trekkings)</b>	<b>CHF</b>	<b>90</b>
<b>Robuste Himalaya Tours-Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen)</b> 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.	<b>CHF</b>	<b>140</b>

---

### 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.