

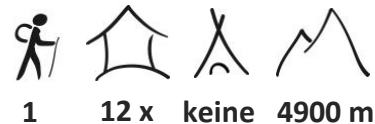
# HIMALAYA TOURS



Privatreise

## Unbekanntes Tibet

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Unterwegs als Kleingruppe durch die unbekanntesten Regionen Tibets

**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

- **Unbekannte Region Nyingchi**
- **Alte Klöster in Lhasa und Samye**
- **Auf unbegangener Route um den blauen See Yamdrok Tso**
- **Übernachtung bei einer einheimischen Familie und im Kloster**
- **Schöne Aussichtspunkte**

Einzig bei dieser Tour reisen wir nicht über Lhasa nach Tibet ein, sondern über die wenig besuchte Region Nyingchi. Hier erfahren wir Spannendes über das alte Tibet und die vorbuddhistische Bön-Religion. Auf unserem Weiterweg nach Lhasa besuchen wir den heiligen See Baksum Tso. Dieser liegt in einem engen Tal mit bewaldeten Hängen und ist umgeben von hohen Gipfeln. In Lhasa besuchen wir den berühmten Potala-Palast und umrunden mit den Pilgern zusammen den Jokhang, welcher der heiligste Tempel in ganz Tibet ist. Nach dem quirligen Lhasa geniessen wir die Ruhe und Stille auf unserer Weiterfahrt. Wir umrunden den stahlblauen Skorpion-See Yamdrok Tso auf einer Route, auf welcher kaum je ein Tourist unterwegs ist. Hier haben wir die einmalige Gelegenheit, bei einer lokalen Familie und sogar in einem Kloster zu übernachten. Dies gibt uns einen schönen und einmaligen Einblick ins authentische Leben.



## 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.

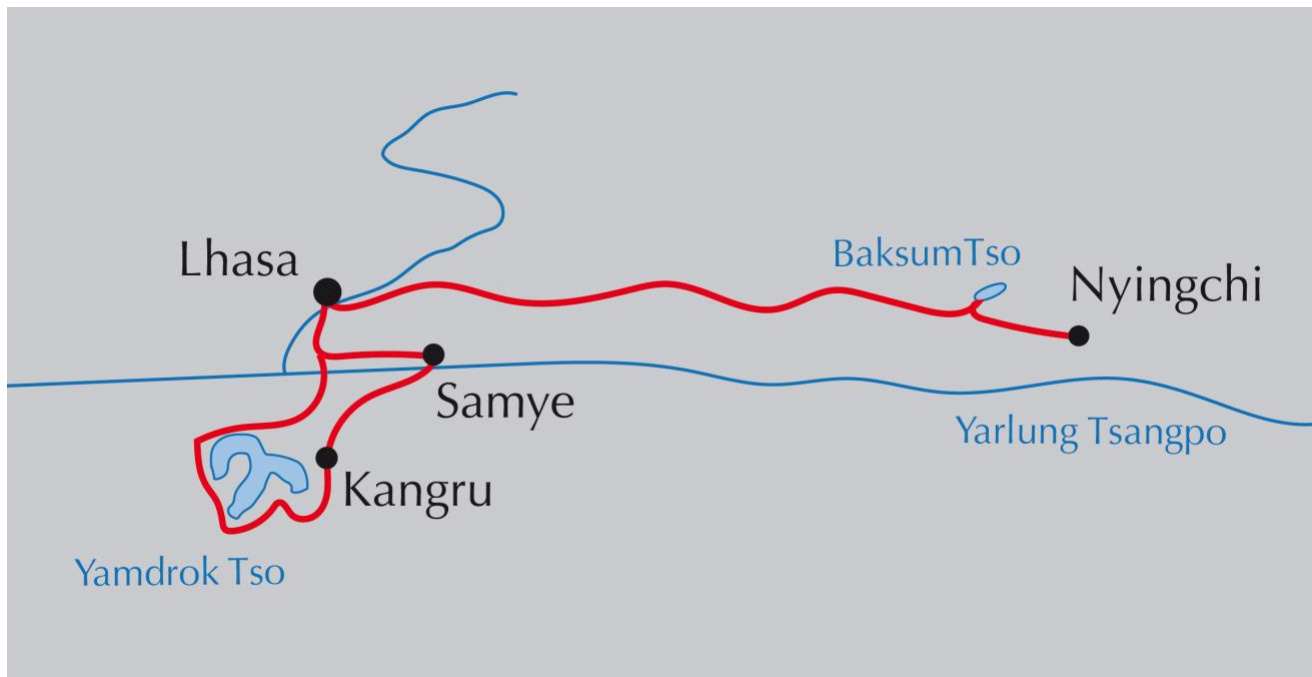
# HIMALAYA TOURS



## Reiseroute

---

### Reiseroute





## Reiseprogramm

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

---

### 1. Tag **Flug nach China**

Heute starten wir 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 **Spannendes Chengdu**

Je nach Flugverbindung landen wir vormittags oder mittags in Chengdu. Nach Erledigen der Zollformalitäten fahren wir zuerst in unser Hotel, wo wir uns frischmachen und etwas ausruhen können. Anschliessend starten wir unsere Tour durch das spannende Chengdu und besichtigen den berühmten buddhistischen Manjushri-Tempel in Chengdu. Später besuchen wir den «People's Park», wo wir in einem der zahlreichen Teehäuser eine Tasse des berühmten chinesischen Tees trinken. Der Besuch eines traditionellen Teehauses ist für viele Chinesen ein wichtiges, tägliches Ritual. Beim Spazieren durch den Park können Singles die Augen offenhalten. An einigen Stellen sitzen die Eltern oder Verwandten junger Männer oder Frauen am Wegrand mit einem «Heiratsinserat» auf einem Stück Papier und versuchen so, die noch Unverheirateten «unter die Haube» zu bringen.

Hinweis: Die Länge der Tour durch Chengdu hängt ab von der Ankunftszeit. Sollte dies am Nachmittag sein, dann wird die Tour entsprechend angepasst und gekürzt.

Übernachtung im Hotel in Chengdu (500 Meter). (F)

Fahrzeit 1 h

(Reiseleitung ab Flughafen Chengdu)

---

### 3. Tag **Besuch der «Schweiz Tibets»**

Frühmorgens fliegen wir von Chengdu nach Nyingchi, wo wir abgeholt und zuerst ins Hotel gebracht werden. Die Präfektur Nyingchi liegt im Südosten Tibets und wurde erst 1959 gegründet und zählt rund 160'000 Einwohner. Grüne Wälder, malerische Seen und alpine Landschaft geben Nyingchi den Beinamen «Schweiz Tibets».

Nachmittags besichtigen wir das Gelugpa-Kloster Buchu Lhakhang, das südlich von Bayi im Kongpo-Tal liegt. Das Kloster liegt malerisch nahe der Mündung des Flusses Nyang Chu in den Fluss Tsangpo und ist von dichtem Wald umgeben. Das Dach des Klosters leuchtet golden und ist schon von weither sichtbar. Das Kloster wurde im 7. Jahrhundert unter dem legendären tibetischen König Songtsen Gampo gebaut und gilt als eines der ältesten Klöster Tibets. Etwas abseits erhebt sich auf einem kleinen Berg das Kloster Lamaling. Interessant ist das vierstöckige Kloster vor allem wegen seiner Architektur und der speziellen achteckigen Form.

Übernachtung im Hotel in Nyingchi (2990 Meter). (F)

Flugzeit 2 h, Fahrzeit 1 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)



## 4. Tag **Ort, an dem man seine Heimat vergisst**

Die Stadt Nyangtri, wie Nyingchi auch genannt wird, liegt an der Bön-ri-Kora, die 60 Kilometer lang ist. Die Kora wird von den Bönpo gegen den Uhrzeigersinn beschriftet. Bön ist die alte schamanistische Religion, welche vor dem Buddhismus in Tibet praktiziert wurde. An wenigen Orten im Himalaya ist diese Religion auch heute noch lebendig. Am Pilgerpfad liegt das Bön-Kloster Taktse Gompa, das wir heute besuchen. Hier erhalten wir einen vertieften Einblick in diese spannende Religion.

Am Nachmittag fahren wir über den 4550 Meter hohen Serkyim Pass, von wo aus wir bei gutem Wetter eine wunderschöne Sicht auf den schneebedeckten Gipfel des Namchark Barwa (7782 Meter) haben. Der Pass liegt im buschigen Lulang-Wald, wo wir auf eine faszinierende Urwaldlandschaft treffen. Übersetzt heisst die Gegend «Ort, an dem man seine Heimat vergisst». Auf einer Wanderung durch das Tal geniessen wir prächtige Blumenwiesen, dichte Wälder und saftiges Wiesland.

Übernachtung im Hotel in Nyingchi (2990 Meter). (F)

Fahrzeit 3 h, Wanderung 2 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 5. Tag **Atemberaubender See Baksum Tso**

Heute lassen wir uns vom türkisblauen See Baksum Tso verzaubern, der auf rund 3500 Metern inmitten des Kongpo-Tales liegt. Die wunderschöne Farbe des Sees ist magisch und auf einer Wanderung geniessen wir die fast unwirklich anmutende Landschaft. Der See gilt den Tibetern als heiliger Ort, was wir bei dem schönen Anblick gut nachvollziehen können. Im Südwesten des Sees liegt auf einer kleinen Insel das Tsozong Kloster. An diesem Ort soll Padmasambhava meditiert haben. Im kleinen Tempel, der im 14. Jahrhundert erbaut wurde, soll man auch den «versteinerten» Hufabdruck vom Pferd von König Gesar sehen. Über diesen mystischen König erzählen sich die Einheimischen noch heute viele Legenden und Geschichten.

Übernachtung im Gasthaus am Baksum See (3500 Meter). (F)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 2 – 3 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 6. Tag **Phantastisches Ganden**

Zeitig am Morgen fahren wir los Richtung Lhasa, der Hauptstadt Tibets. Unterwegs besuchen wir Ganden, das auf einer Höhe von 4300 Metern liegt. Dieses wichtige Kloster passt sich wie ein Amphitheater in die gebirgige Umgebung ein und bietet einen phantastischen Blick über das Tal. Das Kloster wurde von Tsongkhapa, dem Gründer des Gelbmützen-Ordens (Gelugpa), im Jahr 1409 gegründet. Wir umrunden das Kloster auf der traditionellen Kora und haben genügend Zeit für eine ausführliche Besichtigung dieser grossen Klosteranlage mit den heute über 50 Gebäuden. Die teils noch sichtbaren Ruinen lassen die einstige Grösse erahnen, als hier über 200 Gebäude standen und mehr als 3000 Mönche lebten.

Anschliessend fahren wir 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». Hier treffen sich verschiedene Volksgruppen in ihren Landestrachten – Khampas aus Osttibet mit ihren roten Bändern im Haar, Tibeterfrauen mit wertvollem Türkisschmuck und das Haar zu 108 Zöpfchen geflochten sowie wildaussehende Nomaden aus Westtibet.

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

Fahrzeit 5 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 7. Tag **Mächtiger Potala-Palast**

Am Morgen besuchen wir den Wintersitz der verschiedenen Dalai Lamas, 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 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 zum 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. Wenig touristisch ist nach wie vor der traditionelle Rundgang um den Potala-Palast. Wir laufen zusammen mit buddhistischen Pilgern einen Teil dieses Weges und sind beeindruckt von der tiefen Religiosität der Pilger. 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 nachmittags in den Strom der lokalen Pilger ein, die aus ganz Tibet hierhin gereist sind, um diese Statue zu sehen, berühren zu können und hier Opfergaben abzulegen. Falls wir noch Lust haben, können wir noch etwas durch die Strassen und Gassen der Altstadt spazieren. Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F)  
Bummel durch die Stadt 1 – 2 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

## 8. 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. Nach Ganden besuchen wir heute Drepung und Sera. Das Kloster Drepung war einst das grösste monastische Zentrum der tibetischen Welt mit über 8000 Mönchen.

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)

---

## 9. Tag Sommerpalast Norbulingka

Am heutigen Tag besuchen wir den Norbulingka. Dieser 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.

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)  
Fahrzeit ½ – 1 h, Bummel durch die Stadt 1 – 2 h  
(Reiseleitung während des ganzen Tages)



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

Wir verlassen 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.

Nach dem Mittagessen 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 auf die Umgebung haben.

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

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 3 – 4 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

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

Wenn möglich nehmen wir am Morgen im Kloster in Samye an der Puja (Gebet) teil. Danach 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 4799 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.

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

Fahrzeit 4 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

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

Von Rimpoch wandern wir über den Pass Gyole La und dem überirdisch schönen Yamdrok Tso entlang. Nach einem 2- bis 3-stündigen Marsch erreichen wir 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 wird uns einen einmaligen Einblick ins Familienleben geben 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)

---

## 13. Tag **Hoher Pass**

Wir fahren auf der kaum besuchten Südseite des Yamdrok Tso entlang und weiter über den fast 4800 Meter hohen Strassenpass Kampa La. Hier oben geht häufig ein eisiger Wind. Vom Pass haben wir noch einmal einen schönen Blick über den See, die Berge und Täler, bevor wir zurück nach Lhasa fahren.

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

Fahrzeit 5 h

(Reiseleitung während des ganzen Tages)



## 14. 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)**

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 – 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 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

Dies ist unsere erste Tour mit Einreise nach Tibet über die unbekanntere Region Nyingchi. In Lhasa besuchen wir den beeindruckenden Sommer-Palast und auf einer entlegenen Route umrunden wir den stahlblauen See Yamdrok Tso. Auf dieser Reise erhalten wir einen guten Einblick ins authentische Tibet.

---

### 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.
  - Einfühlungsvermögen, Flexibilität und keine Berührungängste bei einfachen Verhältnissen.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden.
- 

### Unterkünfte

In grösseren Städten wie Chengdu und Lhasa übernachten wir in guten und sehr guten Mittelklasse-Hotels. Die Hotels/Gasthäuser auf dem Land sind einfacher. WC und Dusche sind teilweise im Zimmer, in einigen Unterkünften hat es nur eine Gemeinschaftstoilette.

---

### 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 Reiseteilnehmer 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

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

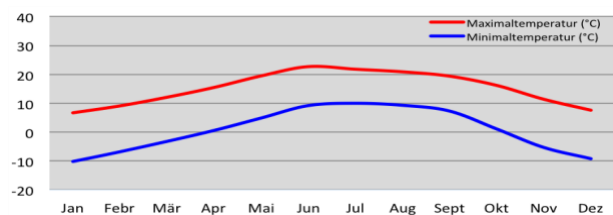
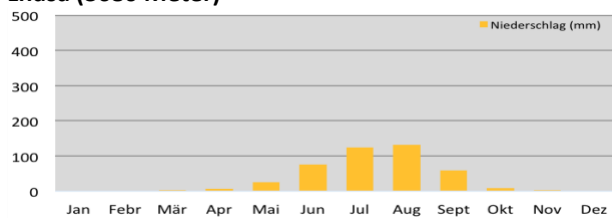
Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten und Vor- und Nachteile. Fragen Sie uns.

### Klimaverschiebungen

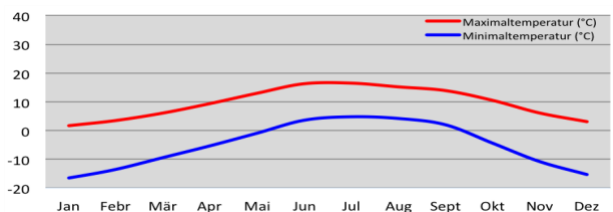
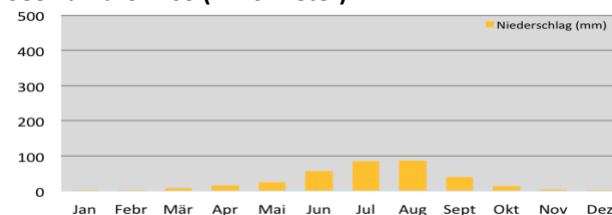
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar 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-Nyingchi und Lhasa-Zürich (je drei bis vier Teilflüge) 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, einigen Mahlzeiten in den Familienhäusern (siehe im 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

Privatreise für 1 bis 8 Personen.

---

### Kosten (ohne Flüge Zürich-Nyingchi und Lhasa-Zürich)

pro Person bei 6 bis 8 Teilnehmern	CHF	4400
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	5050
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	5950
Preis für 1 Person auf Anfrage		

plus

### Flug Zürich-Nyingchi und Lhasa-Zürich

pro Person ab CHF 1500

### Flüge Zürich-Nyingchi und Lhasa-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 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 690

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.