

Tibet: Karnali-Tal - Kailash - Königreich Guge



Trekkingreise auf Pilgerwegen

Nur 280 km westlich des heiligen Berges Kailash, tief verborgen in den Schluchten des Sulej-Canyons und umgeben von grandioser Natur, liegen als letzte Zeugen des versunkenen Königreiches Guge die jahrhundertealten Ruinen von Tsaparang und Tholing.

Eine Trekkingtour durch das wildromantische Karnali-Tal in Westnepal bringt Sie auf das Dach der Welt. Vom heiligen Manasarovar-See aus nähern Sie sich dann dem "Schnee-Juwel" Kang Rinpoche, wie die Tibeter den Kailash nennen. Ihre Fahrt geht weiter nach West-Tibet in das versunkene Königreich Guge. Sie wandeln auf den Spuren Govindas durch die Ruinen der Festung Tsaparang, bewundern die einzigartigen Wandmalereien im Kloster Tholing, die zu den beeindruckendsten Arbeiten tibetischer Ikonographie überhaupt zählen. Auf der Kora, dem 53 km

langen Pilgerweg rund um den Kailash erleben Sie über tausend Jahre alte tibetische Pilgertradition und überqueren dabei als Höhepunkt den 5.650 m hohen Pass Drölma La.

Die Höhepunkte dieser Reise:

- Panoramaflüge entlang des Himalaya
- 7-tägiges Trekking in Westnepal mit Himalaya-Überquerung zu Fuß über den Nara-La (4.620 m)
- Chiu Gompa am Manasarovar-See
- Fahrt durch den Sulej Canyon
- Besichtigung der Ruinen im Königreich Guge
- Einzigartige Wandmalereien in der uralten Guge-Festung Tsaparang und im Kloster Tholing
- Bön-Klöster und Reste des Königreiches Shangshung im Kyunglung (Gaduda)-Tal
- Jahrhundertealte Pilgertraditionen bei der 3-tägigen Kailash-Umrandung (Kora) im Uhrzeigersinn
- Überschreitung des Drölma-La-Passes (5.650 m)
- Fahrt entlang des Himalaya-Hauptkammes auf der landschaftlich großartigen Südroute
- Blick auf den malerischen See Pelkhu Thso sowie den 8.000er Shishapangma (8.045 m)
- Himalayaquerung über den Lalung-La-Pass (5.050 m)

Reiseverlauf (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

1. Anreise

Flug von Frankfurt nach Kathmandu.

2. Kathmandu

Heute erreichen Sie Kathmandu, die Hauptstadt Nepals, und fahren in Ihr Hotel im Stadtzentrum. Anschließend steht Zeit für einen ersten Stadtbummel zur Verfügung. Am Abend Begrüßungssessen in einem traditionellen Restaurant. Übernachtung im Hotel. A

3. Tempel Kathmandus

Die Besichtigung der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten Kathmandus - Pashupatinath (Tempel und Verbrennungsstätten, hinduistisch), Swoyambhunath (gemischt buddhistisch und hinduistisch) und Boudhanath (tibetisch buddhistisch) - ist für Nepal-Besucher eigentlich fast ein Muss! Auch Sie werden beeindruckt sein von den kunstvoll verzierten Tempelanlagen und religiösen Zeremonien. Übernachtung im Hotel. F

Besichtigung Pashupatinath: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass hier Leichenverbrennungen stattfinden. Für Nicht-Hindus mag dies abschreckend wirken, für die Hindus gehört das aber zum Alltag. Es ist generell mit starken Luftverunreinigungen zu rechnen. Wir bitten außerdem um Diskretion beim Fotografieren.

4. Kathmandu - Flug nach Nepalgunj

Der gesamte Vormittag steht für eine Besichtigungstour durch Kathmandu zur Verfügung. Am Nachmittag bringt Sie ein etwa 1-stündiger Flug mit einer kleinen Propellermaschine entlang des Himalaya-Hauptkammes und später in südwestlicher Richtung nach Nepalgunj nahe der indischen Grenze. Unser Tipp: Sachen, welche Sie während Ihrer Tibetreise unterwegs nicht brauchen, oder nach Ihrem Aufenthalt auf dem Dach der Welt frisch gewaschen benötigen, können Sie problemlos in Kathmandu in Ihrem Hotel im Gepäckraum deponieren (kleine abschließbare Tasche dafür mitnehmen). Übernachtung im Hotel. F/A

5. Weiterflug nach Simikot - Beginn des Trekkings

Am frühen Morgen fliegen Sie noch einmal etwa eine halbe Stunde bis nach Simikot (2.950 m), dem Ausgangspunkt Ihrer Trekkingtour zum Kailash. Nachdem alle Formalitäten erledigt sind, geht es von hier aus los in Richtung tibetischer Grenze. Tagesziel der heutigen kurzen Trekkingetappe ist Dharapuri (2.330 m). Nach ca. 45 Minuten stehen Sie auf dem "Danda Hill" und blicken ein letztes Mal zurück auf Simikot. Es folgt ein längerer Abstieg durch Walnuss- und Aprikosenhaine und schließlich erreichen Sie den kleinen Ort Dharapuri und schlagen hier Ihre Zelte auf. F/M/A (Gehzeit ca. 3-5 h)

6. Dharapuri - Kermi

Heute geht es entlang des Karnali-Flusses, der seinen Ursprung südlich des Kailash hat und später in Indien in den Ganges mündet. Bei großer Hitze finden Sie unterwegs Abkühlung bei einigen Wasserfällen, die von den Felswänden am Wegesrand herunterstürzen. Tagesziel ist Kermi, ein auf 2.690 m gelegener kleiner Ort, in dem es eine Thermalquelle gibt, die nach einem Trekkingtag zu einem herrlich heißen Bad einlädt. Zeltübernachtung. F/M/A (Gehzeit ca. 4-5 h)

7. Kermi - Yalbang

Weiter führt der Weg das Karnali-Tal hinauf. Die abwechslungsreiche Landschaft erfordert einige teils steile Auf- und Abstiege, doch die Landschaftseindrücke entschädigen für alle Anstrengungen. Sie verlassen zwischenzeitlich das Tal des Karnali und wandern durch herrliche Wälder und teils umgeben von schroffen Felsen in wunderschöner Landschaft. Unterwegs haben Sie immer wieder Ausblicke auf teils schneebedeckte Gipfel. Sie überqueren den Fluss Sali Khola und wandern wieder den Karnali entlang bis Yalbang (3.020 m), wo Sie auf aussichtsreichem Platz Ihr Zeltlager aufschlagen. Ein nachmittäglicher Ausflug zum hiesigen Kloster bietet nicht nur eine atemberaubende Aussicht auf das zurückliegende Tal, sondern auch die Möglichkeit zum ersten intensiven Kontakt mit dem tibetischen Buddhismus. Zeltübernachtung. F/M/A
(Gehzeit ca. 5-6 h)

8. Yalbang - Yangar - Tumkot

Heute wandern Sie zunächst nach Yangar und folgen dabei weiter dem Karnali, den Sie morgen nach Überquerung verlassen und erst beim Grenzübertritt nach Tibet wieder antreffen werden. Schweißtreibend geht es hinauf zu einer tibetischen Siedlung namens Muchu, (3.120 m), doch viel schönere Zeltmöglichkeiten bieten sich 45 Minuten weiter in Tumkot (3.200 m). Übernachtung im Zelt. F/M/A
(Gehzeit ca. 5-6 h)

9. Tumkot - Thado Dunga

Die heutige Etappe ist sehr anstrengend und es geht gleich von Beginn an steil aufwärts. Nach einer ordentlichen Stärkung zum Mittag wandern Sie über Pani Palwang nun durch ein sich weitendes Tal in den schönen Ort Yari (3.600 m). Der Pfad scheint nicht enden zu wollen - immer wieder holt er weit aus, bis Sie endlich einen herrlichen Campingplatz talaufwärts bei Thado Dunga finden. Die Anstrengungen des Tages sind vergessen, wenn Sie von hier oben (3.900 m), beeindruckt von der Bergkulisse, die Abendstimmung genießen. Zeltübernachtung. F/M/A
(Gehzeit ca. 6-8 h)

10. Thado Dunga - Pass Nara La - Taklakot

Heute überschreiten Sie den 4.620 m hohen Pass Nara La, der vom letzten Camp nur ca. 2 Gehstunden entfernt liegt. Jenseits der Passhöhe gibt es einen schönen Aussichtspunkt mit phantastischem Blick auf das tibetische Hochland. Dann geht es hinunter nach Hilsa, dem nepalesischen Grenzdorf. Über eine Hängebrücke verlassen Sie Nepal und betreten tibetischen Boden. Nach etwa 20-minütigen Aufstieg ist die Grenzstation erreicht. Sie werden dort von Ihrem tibetischen Guide willkommen geheißen und fahren nach der Gepäckkontrolle nach Taklakot (Purang). Nunmehr begleitet Sie zusätzlich zu Ihrer nepalesischen Küchencrew eine tibetische Mannschaft, bestehend aus einem tibetischen Guide und tibetischen Fahrern samt "Toyota Landcruiser 4500". Hotelübernachtung in Taklakot. F/M/A
(Gehzeit ca. 5-7h)

11. Taklakot - Manasarovar-See

Nach dem Frühstück geht es weiter in Richtung der beiden heiligen Seen Manasarovar und Rakas Tal (beide ca. 4.520 m), dem 7.728 m hohen Gipfel der Gurla Mandata und nicht zuletzt natürlich dem bereits in der Ferne aufragenden Kailash (6.656 m). Am späten Vormittag erreichen Sie den Manasarovar-See, wo Sie in der Nähe des Klosters Chiu Gompa übernachten. Sie besichtigen die wunderschön gelegene Klosteranlage und haben den Rest des Tages ausgiebig Zeit, die Einzigartigkeit dieser Region genießen. Zeltübernachtung. F/M/A

12. Thirtapuri

Heute brechen Sie auf in Richtung Guge und fahren zunächst nach Thirtapuri, einem Pilgerort mit heiligen Quellen, in dessen Nähe bereits der große tantrische Mystiker Guru Rinpoche (Padmasambhava) meditiert haben soll. Thirtapuri ist für die Tibeter ein ebenso heiliger Platz wie der Darboche (Flaggenmast) am Kailash. Beim Junitermin (04.06.-25.06.11) steht an diesem Tag das Saga Dawa-Festival auf dem Programm. Sie fahren die etwa 33 km von der Chiu Gompa bis zum Ort des Festivals, zum Darboche, in etwa einer Stunde. Das Saga Dawa ist eines der heiligsten Feste für die tibetischen Buddhisten überhaupt. Jedes Jahr zum vierten Vollmond werden Geburt, Erleuchtung und der Tod Buddhas mit uralten Ritualen gefeiert. Dazu wird der Darboche umgelegt, gesegnet, die Gebetsfahnen daran erneuert und der 30 m hohe Mast mit Muskel- (seit neuestem auch mit LKW-)kraft unter großem Geschrei, Glückswünschen und Huldigungen wieder aufgerichtet. Ganz wichtig dabei ist der genau senkrechte Stand des Mastes. Jede kleinste Neigung beeinflusst das Wohl oder Unglück des tibetischen Volkes im kommenden Jahr. Feiern Sie diesen magischen Moment mit den Tibetern gemeinsam und erleben Sie dabei ein Stück jahrhundertealter Traditionen. Manche der Nomaden die zum Fest kommen scheinen wirklich über hundert Jahre alt zu sein. Nach der Aufrichtung des Darboche (spätestens allerdings 15 Uhr) brechen Sie zu der etwa 2-stündigen Fahrt nach Thirtapuri auf. Zeltübernachtung. F/M/A

13. Sotlej-Canyon - Zanda

Entlang des Sotlej-Canyons legen Sie die heute restliche Strecke nach Guge zurück. Auf dem Weg dahin bietet sich Ihnen mit ein wenig Wetterglück ein atemberaubender Anblick über den Canyon und bis hin zum indischen Himalaya am Horizont mit samt dem heiligen Berg Nanda Devi (7.816 m), dem höchsten Berg Indiens. Im kleinen Örtchen Zanda (3.800 m), welches Sie nach etwa 5-6 Stunden Fahrzeit erreichen, befindet sich die Anlage des Klosters Tholing, eine der wenigen noch sichtbaren Bauten des ehemaligen Königreiches Guge. An diesem Tag ist keine Einzelzimmerunterbringung möglich. Übernachtung im einfachen Gästehaus. F/M/A

14. Tsaparang - Kloster Tholing

Der ganze Tag gehört heute den Besichtigungen der Ruinen der alten Hauptstadt Guges. Eine etwa eineinhalbstündige Fahrt Richtung Westen bringt Sie zu den Ruinen der alten festungsartigen Hauptstadt Tsaparang. In den Gemäuern der Festung und auch später im Kloster Tholing können Sie auf Spurensuche nach Überbleibseln der alten Hochkultur Guges gehen, welche vom 11. bis zum 17. Jahrhundert die Geschicke dieses abgeschiedenen Ortes bestimmte. Im Anschluss an Ihre Rückkehr nach Zanda besichtigen Sie das Kloster Tholing. Die Wandmalereien in Tsaparang und Tholing (Fotografierverbot) aus dem 11.-15. Jahrhundert zählen zu den filigransten und in Ihrer Meisterhaftigkeit zu den schönsten noch erhaltenen Exemplaren buddhistischer Ikonenmalerei überhaupt. Ausgeführt wurden diese von Künstlern aus dem benachbarten Ladakh. An diesem Tag ist keine Einzelzimmerunterbringung möglich. Übernachtung wie am Vortag. F/M/A

15. Thitrapuri

Heute nehmen Sie Abschied von Guge und fahren zurück in Richtung Kailash und erreichen nach ca. 7 Stunden das bereits bekannte Thitrapuri und schlagen dort Ihre Zelte auf. Übernachtung im Zelt. F/M/A

16. Bön-Kloster Gurugyam

Am heutigen Tag erkunden Sie die Spuren einer der ältesten Königreiche auf dem Dach der Welt. Ein Tagesausflug bringt Sie ins Kyunglung (Garuda)-Tal wo Sie das alte Bön-Kloster Gurugyam besichtigen und weiter talaufwärts die Überreste alter Höhlensiedlungen des Shangshung Königreiches aus vorbuddhistischer Zeit erblicken können. Ü im Zelt. F/M/A

(Fahrzeit ca. 2 h, 60 km)

17. Kailash-Umrundung 1. Tag

Zeitig am Morgen nach dem Frühstück fahren Sie nach Darchen, dem Ausgangspunkt Ihrer Kailash-Umrundung. Die Tibeter nennen ihren Berg übrigens: "Kang Rinpoche" was übersetzt soviel heißt wie "Schneejuwel". Der jahrtausende alte Pilgerpfad (tibetisch: Kora) ist 52 km lang und führt Sie auf der ersten Etappe am Darboche vorbei durch das Tal des Götterflusses an die Nordwestseite des Kang Rinpoche. Tagesziel ist das Kloster Driraphuk (5.000 m) mit exzellenter Sicht auf die majestätische Nordwand des Kailash. Zeltübernachtung nahe des Klosters. F/M/A

(Gehzeit ca. 6-8 h, 20 km)

18. Kailash-Umrundung 2. Tag

Heute steht die Königsetappe mit Überschreitung des 5.650 m hohen Passes Drölma La auf dem Programm. In etwa 3- bis 5-stündigem Anstieg erreicht man die manchmal schneebedeckte Passhöhe. Die Tibeter glauben mit der Umrundung des Kailash einmal den Weg von Tod und Wiedergeburt zu durchlaufen. Die Überwindung des Passes oder besser der harte steile letzte Aufstieg vor der Passhöhe symbolisiert den Zwischenzustand (tibetisch: "Bardo") zwischen Tod und Wiedergeburt (auf dem Pass). Diese Assoziation ist natürlich nur symbolisch gemeint und spätestens der Anblick zigtausender lustig bunt im Wind flatternder Gebetsfahnen auf der Passhöhe lässt einen jeden düsteren Gedanken vergessen.

Der jenseitig steile Abstieg zu einem Rasthaus sowie der anschließende lange Weg talauswärts strengen zwar an, doch hat man nun nach erfolgreicher Passüberschreitung auch etwas mehr Ruhe, um die herrlichen Landschaftseindrücke zu genießen. Immerhin ist man nun neu geboren und hat sämtliche Sünden seines bisherigen Lebens hinter sich gelassen. Was für ein Anreiz! Übernachtet wird diesmal in der Nähe des schönen Klosters Dzutrulphuk (4.800 m), zu welchem es nach erfolgtem Abstieg vom Drölma La noch etwa 9 km sind.

(Gehzeit ca. 7-8 h, 650 m bergauf und bergab, ca. 22 km)

19. Kailash-Umrundung 3. Tag

Die dritte und letzte Tagesetappe der Kailash-Umrundung führt von Dzutrulphuk wieder zurück nach Darchen. Leicht abfallend und mit kleineren Flussquerungen vollenden Sie die Kora um den heiligsten Berg des Himalaya. Nach den beiden anstrengenden ersten Tagen ist der dritte Tag nur eine eher gemütliche Halbtagestour. Von Darchen brechen Sie zu einer etwa einstündigen Fahrt zum Manasarovar auf. Sie errichten dort Ihr Lager in der Nähe der des Klosters Seralung und verbringen noch einmal einen Abend in der Kailash-Region. Zeltübernachtung. F/M/A

(Gehzeit ca. 3-4 h, ca. 10 km)

20. Fahrt nach Saga

Die heutige lange Fahrtetappe führt Sie ca. 520 km durch typisch tibetische Landschaft nach Saga (4.600 m). Unterwegs bieten sich immer wieder Fotostopps an. Übernachtung in einem einfachen Hotel. F/M

(Fahrzeit ca. 8-9 h)

21. Saga - Pelkhu Tso

Von Saga aus fahren Sie auf einer großartigen Strecke zum tiefblauen See Pelkhu Tso welcher direkt an der Himalaya Hauptkette liegt. Die Piste führt von dort über eine weite Ebene und anschließend immer höher hinauf und kulminiert schließlich auf dem 5.050 m hohen Lalung-La-Pass, wo eine Rast eingelegt wird. Der mit Steinmännern und Gebetsfahnen verzierte Ort bietet einen traumhaften Blick auf einen Großteil der berühmten Himalayaberge. Herausragend sind sicher die Gipfel des Shishapangma (8.046 m) und des Gaurishanker (7.134 m). Tagesziel für heute ist der tibetisch-nepalesische Grenzort Zhangmu (2.250 m). Übernachtung in einem einfachen Hotel. F/M/A

22. Zurück nach Kathmandu

Nach Erledigung der Grenzformalitäten auf chinesischer Seite gelangen Sie über die "Brücke der Freundschaft" nach Nepal und zum direkt an der Brücke gelegenen Grenzort Kodari. Nach Erledigung der Grenzformalitäten auf nepalesischer Seite fahren Sie weiter nach Kathmandu. Welch ein Kontrast ist das üppige tropische Grün zur eher kargen Landschaft auf dem Dach der Welt. Noch am selben Abend erreichen Sie die nepalesische Hauptstadt und quartieren sich im bereits vom Hinweg bekannten Hotel ein. Übernachtung im Hotel. F/M/A

(Fahrzeit ca. 6 h, 160 km von Kodari nach Kathmandu)

23. Rückflug

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F

24. Wieder daheim

Ankunft in Deutschland.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

Reisedaten

Leistungen

- Linienflug von Frankfurt/Main nach Kathmandu und zurück mit Oman Air oder einer anderen Fluggesellschaft in Economy Class inkl. Tax Europa und Kerosinzuschlägen (Stand 01.08.11)
- Luftverkehrsabgabe in Höhe von 45 EUR
- Inlandflüge Kathmandu - Nepalgunj, Nepalgunj - Simikot inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 01.08.11)
- Deutschspr. Tourenleitung
- Alle Fahrten in privaten Allradfahrzeugen
- Alle erforderlichen Trekkingpermits
- Träger oder Yaks für max. 15 kg persönliches Gepäck während des Trekkings
- Alle Eintrittsgelder und Besichtigungen lt. Programm
- 5 ÜN im Hotel im DZ; 2 ÜN im einfachen Hotel im DZ; 2 ÜN im einfachen tibetischen Gästehaus; 12 ÜN im Doppelzelt
- Mahlzeiten: 21x F, 18x M, 19x A
- Reiseliteratur
- Insolvenz-Sicherungsschein

Nicht enthaltene Leistungen

- Visagebühren Nepal (ca. 30 EUR) /Tibet (ca. 95 EUR)
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Fotogenehmigungen in den Klöstern
- Optionale Ausflüge und Besichtigungen
- Trinkgelder
- Persönliches
- Evtl. Erhöhungen von Gebühren und/oder Kerosinzuschlägen nach dem 01.08.11

Anforderungen

- Teamgeist und Toleranz für fremde Kulturen, Trittsicherheit und ausreichend Kondition für bis zu 8-stündige Wanderungen sowie körperliche Gesundheit und gute Höhenverträglichkeit sind Voraussetzungen für diese Reise. Die Tour hat stellenweise Pioniercharakter! Sie erlangen dadurch einen sehr interessanten Einblick in das Leben der Tibeter und bewegen sich teilweise weit abseits ausgetretener Pfade, sollten sich jedoch bewusst sein, dass dieses einmalige Erlebnis mit eingeschränktem Reisekomfort verbunden ist. Die Restaurants, Unterkünfte und Gemeinschaftstoiletten abseits der Haupttouristenattraktionen sind oft sehr einfach und Waschgelegenheiten stehen nur eingeschränkt zur Verfügung.

Zusatzleistungen

Rail & Fly	60 EUR
EZ-Zuschlag	340 EUR

Termine und Preise

08.09.12-01.10.12	4.290 EUR
08.05.13-31.05.13	4.390 EUR
15.05.13-07.06.13	4.490 EUR

Teilnehmer: min. 10, max. 14

Hinweise

- 3 % Frühbucherrabatt auf den Grundreisepreis bis 6 Monate vor Abreise.
- Da alle Inlandflüge in Nepal Sichtflüge sind, kann es bei ungünstigem Wetter zu Flugausfällen kommen. Die Einhaltung des Programms ist von der Durchführbarkeit der Flüge abhängig. Der Veranstalter übernimmt keine Verantwortung für Wetterprobleme und dadurch eventuell entstehende Zusatzkosten.
- Sachen, die Sie während Ihrer Tibetreise unterwegs nicht brauchen, oder nach Ihrem Aufenthalt auf dem Dach der Welt frisch gewaschen benötigen, können Sie problemlos in Kathmandu in Ihrem Hotel im Gepäckraum deponieren (kleine abschließbare Tasche dafür mitnehmen).
- Einzelreisende können ein gleichgeschlechtliches halbes Doppelzimmer/Zweibettzimmer buchen. Sofern bei Buchung noch kein/e Zimmerpartner/in gebucht hat, wird zunächst der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt. Sollte sich bis ca. 4 Wochen vor Reisebeginn ein/e Doppelzimmerpartner/in finden, wird der Zuschlag selbstverständlich wieder gutgeschrieben.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.
- Änderungen von Reiseroute und Fluggesellschaften bleiben vorbehalten.
- Termine & Preise gültig bis Katalogwechsel.
- Eine Anzahlung von 10% (höchstens jedoch 300 EUR pro Person) muss direkt nach der Buchung und Erhalt des Sicherungsscheines bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der

Mindestteilnehmerzahl von der
Reise zurücktreten.

- Durch Ihre Reise erzeugte
CO2-Emissionen können Sie durch
eine freiwillige Spende an
Atmosfair ausgleichen (s.
Buchungsformular)

Kontakt

Intakt Internet Services GmbH & Co. KG.

Bartningallee 27, 10557 Berlin

E-Mail: info@intakt-reisen.de

Telefon: +49 (0)30 / 20 61 64 88-0

Telefax: +49 (0)30 / 20 61 64 88-9