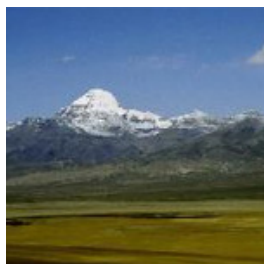


## Tibet: Himalaya und Kailash-Umrundung



### Trekkingreise zum heiligen Kailash, Kathmandu, Lhasa und Klöster

Im äußersten Westen Tibets gelegen ist der Kailash die bedeutendste Pilgerstätte für Buddhisten, Hindus, Jains und Anhänger der Bon-Religion. Die 53 km lange Umrundung - der Kora-Trek oder Parikrama - soll von allen Sünden befreien.

Der heiligste Berg Asiens liegt in unmittelbarer Nähe des Manasarovar-Sees, welcher ebenfalls als heilig verehrt wird. Vier große Flüsse entspringen hier: Indus, Tsangpo (Brahmaputra), Sutlej und Karnali. Erleben Sie diese faszinierende Himalaya-Region auf einer Reise, die Sie bis ins Herz Tibets, in die ehemals verbotene Stadt Lhasa führt. Von Kathmandu aus geht es zunächst per Kleinflugzeug nach Simikot im äußersten Nordwesten Nepals, wo die landschaftlich abwechslungsreiche einwöchige Trekkingtour beginnt, die den Himalaya-Hauptkamm überquert

und zur tibetischen Grenze führt.

Am malerischen Manasarovar-See legen Sie eine Rast ein, bevor Sie die Kailash-Umrundung bis auf eine Höhe von 5.600 m bringt. Die anschließende Fahrt auf der landschaftlich und kulturell beeindruckenden Südroute nach Lhasa bietet unterwegs zahlreiche weitere Höhepunkte, u.a. den Blick auf drei 8.000er und einige der wichtigsten Klöster Tibets in Sakya, Shigatse und Gyantse. In der Hauptstadt selbst stehen dann der weltbekannte Potala und zahlreiche sehenswerte Klöster auf dem Programm, ehe es mit einem spektakulären Himalaya-Flug zurück nach Kathmandu geht.

#### Die Höhepunkte dieser Reise:

- Panoramaflüge entlang dem Himalaya nach Westnepal
- Einwöchiges Trekking in Westnepal mit Himalaya-Überquerung zu Fuß über den 4.620 m hohen Nara-La-Pass
- Besichtigung der Chiu Gompa am Manasarovar-See
- Jahrhundertalte Pilgertraditionen bei der dreitägigen Kailash-Umrundung (Kora) im Uhrzeigersinn
- Überschreitung des Drölma-La-Passes (5.650 m)
- Fahrt entlang dem Himalaya-Hauptkamm mit Blick auf drei 8.000er: Shishapangma, Cho Oyu, Mount Everest
- Malerische Seen Pelkhu Thso und Yamdrok Thso
- Klosterbesichtigungen Sakya, Shigatse und Gyantse
- Zwei Tage Besichtigungen in und um Lhasa
- Panoramaflug Lhasa - Kathmandu über den Himalaya
- Geführte Besichtigungstour in Kathmandu mit Swoyambhunath, Pashupatinath, Boudhanath

### Reiseverlauf (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

#### 1. Anreise

Flug 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 Begrüßungessen in einem traditionellen Restaurant. ÜN im Hotel. A

#### 3. Kathmandus Tempel

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 ein Muss! Auch Sie werden beeindruckt sein von den kunstvoll verzierten Tempelanlagen und religiösen Zeremonien. ÜN 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). ÜN 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, wo Sie Ihre Zelte aufschlagen. 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. Zelt-ÜN.

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. Zelt-ÜN. 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 auf 3.200 m. Zelt-ÜN.

F/M/A

(Gehzeit: ca. 5-6 h)

### **9. Tumkot - Yari - 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 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 (3.900 m) finden. Die Anstrengungen des Tages sind vergessen, wenn Sie von hier oben, beeindruckt von der Bergkulisse, die Abendstimmung genießen. Zelt-ÜN. 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 heute tibetischen Boden. Nach etwa 20-minütigem 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". ÜN in einem einfachen Hotel in Taklakot. F/M/A

(Gehzeit: ca. 5-7 h)

### **11. 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. Zelt-ÜN. F/M/A

### **12. Kailash-Umrandung 1. Tag**

Zeitig am Morgen nach dem Frühstück fahren Sie nach Darchen, dem Ausgangspunkt Ihrer Kailash-Umrandung. 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, dem heiligen Flaggenmast, 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. Zelt-ÜN nahe des Klosters. F/M/A

(Gehzeit ca. 5-8 h, 400 m bergauf, ca. 20 km)

### **13. Kailash-Umrandung 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 Umrandung 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. Zelt-ÜN. F/M/A

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

### **14. Kailash-Umrandung 3. Tag**

Die dritte und letzte Tagesetappe der Kailash-Umrandung 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 des Klosters Seralung und verbringen noch einmal einen

Abend in der Kailash-Region. Zelt-ÜN. F/M/A  
(Gehzeit ca. 3-4 h, ca. 10 km)

### **15. Fahrt nach Saga**

Die heutige lange Fahretappe führt Sie ca. 520 km durch typisch tibetische Landschaft nach Saga (4.600 m). Unterwegs bieten sich immer wieder Fotostopps an. ÜN in einem einfachen Hotel. F/M  
(Fahrzeit ca. 8-9 h)

### **16. Saga - Friendship Highway**

Von Saga aus wählen Sie nicht die kürzeste Route, sondern eine landschaftlich außergewöhnlich spektakuläre Strecke, die neben der Kailash-Umrandung sicher einen der absoluten Höhepunkte dieser Reise darstellt! Durch absolute Traumlandschaften geht es über ein Hochplateau und einen Canyon zum tiefblauen See Pelkhu Tso, der umrahmt von schneebedeckten Bergen einen wunderschönen Anblick bietet. Einige Kilometer weiter taucht mit dem Shishapangma (8.045 m) der erste 8.000er unweit der Piste auf.

Die spektakulären Ausblicke auf die vergletscherten Flanken des Eisriesen werden wenige Fahrstunden weiter nochmals überboten, wenn - bereits nach Erreichen des sogenannten "Friendship Highway" die Giganten Mount Everest (8.848 m) und Cho Oyu (8.201 m) ins Blickfeld geraten. Für Bergbegeisterte könnte diese Fahrt wohl am liebsten nie enden. Am Abend erreichen Sie den Ort Lhatse (4.050 m). Sie übernachten hier oder eine halbe Fahrstunde weiter in Sakya (4.100 m) in einem einfachen Hotel. F  
(Fahrzeit ca. 6-10 h, ca. 450 km)

### **17. Kloster Sakya - Shigatse - Gyantse**

Am Morgen steht zunächst die Besichtigung der festungsartigen Klosteranlage von Sakya auf dem Programm. Mit etwas Glück erleben Sie sogar eine Puja-Zeremonie in dem von den Wirren der Kulturrevolution weitestgehend verschont gebliebenen Kloster. Die Fahrt führt dann weiter nach Shigatse (3.850 m), der zweitwichtigsten Stadt Tibets. Sie besichtigen das große beeindruckende Tashilunpo-Kloster. Hier war früher der Sitz des zweithöchsten Lama Tibets, seiner Heiligkeit des Panchen Lama.

Während Ihres etwa 2-stündigen Rundganges durch die Anlage haben Sie die Gelegenheit, die riesigen mit Gold bedeckten Grabmahle der Panchen Lamas sowie die beeindruckende zentrale Versammlungshalle zu besichtigen, ehe Sie am Nachmittag/Abend noch die kurze Strecke bis nach Gyantse (3.950 m) zurücklegen. ÜN im Hotel. F  
(Fahrzeit ca. 6 h, ca. 240 km)

### **18. Kloster Pelkor Chode - Lhasa**

Am Morgen steht natürlich die Besichtigung des Klosters Pelkor Chode mit dem berühmten Gyantse Kumbum auf dem Programm. Anschließend verlassen Sie Gyantse und legen die letzte Etappe bis nach Lhasa (3.650 m) zurück. Vorbei geht es am wunderschön gelegenen Yamdrok-See, der Sie eine zeitlang am Wegesrand begleitet, sowie mit Blick auf zahlreiche Sechs- und Siebentausender der tibetischen Hauptstadt entgegen. Am Abend bleibt in Lhasa ggf. noch etwas Zeit für erste Besichtigungen und eine Runde auf dem Barkhor, wobei Sie die abendliche Stimmung im historischen Stadtzentrum am besten genießen können. ÜN im Hotel. F  
(Fahrzeit ca. 7 h, ca. 260 km)

### **19. Lhasa**

Der ganze Tag steht für Besichtigungen in Lhasa zur Verfügung. Höhepunkte sind natürlich Potala und Jokhang sowie der Besuch des etwas außerhalb gelegenen Klosters Sera, wo Sie mit etwas Glück die nachmittägliche Debattierübung der Mönche im Innenhof des Klosters miterleben können. Mit diesem ebenso eindrucksvollen wie lautstarken Ritual fragen sie sich gegenseitig das im Studium erworbene Wissen ab. Beachten Sie bitte, dass die Sicherheitsvorkehrungen für eine Potala-Besichtigung (Achtung: im Palast herrscht Fotografierverbot!) sehr hoch sind. Führen Sie daher am heutigen Tag immer Ihren Reisepass mit sich. ÜN im Hotel. F

### **20. Lhasa und Umgebung**

Ein weiterer Besichtigungstag in Lhasa und Umgebung rundet Ihren Tibet-Aufenthalt ab. Am Vormittag fahren Sie zum Kloster Drepung, eines der wichtigsten buddhistischen Klöster Tibets. Drepung war früher weithin berühmt für seine buddhistische Universität und hat gewaltige Ausmaße. Auf dem Weg zurück in die Stadt machen Sie noch Station im Kloster Nechung, dem ehemaligen Sitz des tibetischen Staatsorakels. Der Nachmittag/Abend steht zur freien Verfügung. ÜN wie am Vortag. F

### **21. Rückflug nach Kathmandu**

Bereits am frühen Morgen geht es zum Flughafen von Lhasa. Über den Himalaya-Hauptkamm fliegen Sie in einem spektakulären Flug unglaublich nah am Mount Everest vorbei und mit Blick auf bis zu fünf 8.000er zurück nach Kathmandu, wo Sie vom Flughafen abgeholt und ins Hotel gebracht werden. Der Rest des Tages steht für Besichtigungen oder einen Stadtbummel zur freien Verfügung. Am Abend gibt es das traditionelle gemeinsame Abschiedsessen mit typisch nepalesischen Gerichten. Hotel-ÜN. F/A

### **22. Rückreise**

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F

F = Frühstück / M= Mittagessen / A = Abendessen / ÜN = Übernachtung

## Reisedaten

### Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt mit Oman Air oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 01.08.11)
- Luftverkehrsabgabe in Höhe von 45 EUR
- Deutsche Tourenleitung
- Inlandflüge Kathmandu - Nepalgunj, Nepalgunj - Simikot sowie Linienflug Lhasa - Kathmandu in Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 01.08.11)
- Alle Fahrten in privaten Allradfahrzeugen
- Alle erforderlichen Trekkingpermits
- Träger oder Yaks für max. 15 kg persönliches Gepäck während des Trekkings
- Alle Eintrittsgelder laut Programm
- 8 ÜN im Hotel im DZ; 3 ÜN im einfachen Hotel; 9 ÜN im Doppelzelt
- Mahlzeiten: 20x F, 11x M, 13x A
- Reiseliteratur
- Insolvenz-Sicherungsschein

### Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Fotogenehmigungen in den Klöstern
- Optionale Ausflüge und Besichtigungen
- Trinkgelder
- Persönliches
- Visagebühren Nepal (ca. 30 EUR) / Tibet (ca. 95 EUR)
- 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

EZ-Zuschlag	370 EUR
Rail & Fly	60 EUR

### Termine und Preise

21.05.12-14.06.12*	4.790 EUR
03.09.12-24.09.12	4.590 EUR
10.09.12-01.10.12	4.590 EUR
06.05.13-27.05.13	4.690 EUR
13.05.13-03.06.13	4.690 EUR

Teilnehmer: min. 10, max. 14

### Hinweise

- \* Termin mit Saga Dawa-Festival; leicht veränderter Reiseverlauf, den wir Ihnen gerne auf Anfrage zusenden.
- 3 % Frühbucherrabatt 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.
- Änderungen von Reiseroute und Fluggesellschaften bleiben vorbehalten.
- 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.
- Termine, Preise & Leistungen 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](mailto:info@intakt-reisen.de)

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

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