

Tibet: Kailash

Expeditions-Reise Tibet zum Heiligen Berg Kailash



Er gilt als Zentrum des Kosmos, ist Quelle von vier großen Flüssen Asiens und Ziel unzähliger Pilger verschiedenster Religionen. Wir nähern uns ihm vom Jokhang in Lhasa, in welchem die bedeutendste Statue des Buddha Shakyamuni aufbewahrt wird. Auf dem „Friendship Highway“ fahren wir westwärts, vorbei am malerischen Skorpion-See und übernachten am Fuße der gewaltigen Nordflanke des Mt. Everest. Bereits von den Ufern des Manasarovar-Sees erblicken wir den Kailash, den die Tibeter „Kang Rinpoche“ – kostbarer Schneeujuwel – nennen. Entlang des Sutlej begeben wir uns durch das Garuda-Tal und erkunden die Überbleibsel der einstigen Königreiche Guge und Shangshung. Im

Anschluss begeben wir uns selbst auf Pilgerreise um den heiligen Kailash. Hindus, Buddhisten, Jain und Bön – Anhänger dieser vier Religionen verehren ihn als Bindeglied zwischen Mensch und Kosmos und beschreiten den 51 Kilometer langen Rundweg, teils mehrfach. Es gibt unzählige andere Berge im Himalaya, die höher aufragen, aber keiner von ihnen kann sich hinsichtlich Form und Umgebung mit dem Kailash messen. Zu dem gewaltigen Naturmandala gehören darüber hinaus die vier großen Flüsse – Brahmaputra, Karnali, Sutlej und Indus – die in den vier Himmelsrichtungen vom Zentrumsberg Kailash abfließen und Millionen von Menschen mit Wasser versorgen. Kommen Sie mit auf eine der abwechslungsreichsten Touren im tibetischen Hochland!

Wer sich mit [Tibet](#) beschäftigt wird unweigerlich auch auf die Faszination seines „Heiligen Berges“ stoßen. Wenn Sie mehr über dieses tibetanische Heiligtum wissen wollen, schauen Sie bitte auch in unsere Übersicht zum Berg [Kailash](#).

Die Höhepunkte unserer **Tibet-Reise „Kailash“**:

- Alte Königreiche **Guge** und **Shangshung**
- Dreitägige **Kailash-Kora** und **Manasarovar-See**
- Heilige Städte **Lhasa**, **Gyantse** und **Shigatse**
- Zahlreiche kleine **Wanderungen** zur Akklimatisierung
- North Face-**Basislager** (5.150 m) des **Mount Everest** (8.848 m)
- Panoramablick auf **Kanchenjunga** (8.586 m), **Makalu** (8.463 m), **Lhotse** (8.516 m), **Everest** (8.848 m), **Cho Oyu** (8.201 m) & **Shishangpama** (8.013 m)
- Abseits der Hauptrouten: **Sakya-Kloster**, Nordroute zurück nach Kyhunglung

Reiseverlauf

1. Tag: Hinflug

Abflug nach Chengdu oder Peking.

2. Tag: Flug über das Hochplateau nach Lhasa (3.600 m), Pilgerrunde auf dem Barkhor

Nach Ankunft früh morgens in Chengdu oder Peking fliegen wir über das tibetische Hochplateau und landen auf dem Dach der Welt. Schon während der Fahrt vom Flughafen nach Lhasa werden wir von der faszinierenden Landschaft des Yarlung-Tales verwöhnt. Hier, wo die Wiege der tibetischen Kultur zu finden ist, überqueren wir zum ersten aber gewiss nicht zum letzten Mal auf unserer Reise den Brahmaputra. Schon an dieser Stelle spannt sich der Bogen zum heiligen Berg Kailash, von dem der Yarlung Tsangpo, wie ihn die Tibeter nennen, entspringt. Weiter östlich fließt er in Richtung Indien und versorgt Millionen von Menschen mit Wasser. Wir erreichen das auf 3.600m Höhe gelegene Lhasa am Nachmittag und beziehen unser Hotel inmitten der Altstadt. Trotz des immer stärker werdenden chinesischen Einflusses hat es die „Stadt der Götter“ bis heute geschafft, viel von ihrem Charme und ihrer Spiritualität zu bewahren. Einen ersten Eindruck davon bekommen wir gleich bei der Pilgerwanderung um den Jokhang-Tempel, dem heiligsten Bauwerk der Tibeter! Im Uhrzeigersinn umrunden wir das Kloster entlang der sogenannten Barkhor-Straße und erleben dabei die tibetischen Gläubigen in ihrer tiefsten Spiritualität. Ihr Reiseleiter wird Ihnen erste Erläuterungen zur Kultur und zum Glauben der Tibeter geben. Gemeinsam mit ihm gelangen Sie an Orte, an denen man allein wohl vorbei laufen würde. Im Anschluss an unseren Rundgang kehren wir gemütlich ein und speisen in einem tibetischen Restaurant. Probieren Sie z.B. leckere Momos (Teigtaschen) oder Thenthuk (kräftige Suppe mit Nudeln, Gemüse und Yakfleisch). A

3. Tag: Lhasa, Jokhang-Tempel

Zu Fuß begeben wir uns durch die engen Gassen zurück zum Barkhor und beobachten die zahlreichen Pilger bei ihren Ritualen. Viele von ihnen kommen von ganz weit her, haben etliche Kilometer zurückgelegt und – sofern auf traditionelle Weise ausgeführt – durch unzählige Niederwerfungen das Leid der Lebewesen auf sich genommen. Ihr erster Anlaufpunkt nach Ankunft in Lhasa ist auch unser Ziel. Es ist der Jokhang, in dem die heiligste Buddha-Statue der Tibeter aufbewahrt wird! Mit unserem tibetischen Guide werfen wir einen Blick hinter die Fassaden in das Innere dieses Sakralbaues und erfahren so mehr über den buddhistischen Glauben. Der Duft von Yakbutter, der Klang von vor sich hingemurmelt Mantras und die Masse an Gläubigen sorgen zusammen für ein unvergessliches erstes Tibeterlebnis! Am Nachmittag haben Sie Freizeit und können z.B. durch Lhasas Altstadt schlendern. Lassen Sie es jedoch lieber etwas ruhiger angehen. Denn immerhin befinden wir uns auf 3.600 m Höhe über dem Meeresspiegel! F/M

4. Tag: Lhasa, Potala-Palast

Hoffentlich hat sich schon jeder an die dünne Luft gewöhnt. Heute machen wir uns nämlich auf zu einem der großen Architekturwunder dieser Welt, dem Potala-Palast, in dem es nicht wenige Stufen zu bewältigen gibt. Die burgähnliche Anlage auf dem Marpo Ri – dem roten Berg – ist bereits von außen sehr imposant und thront als Wahrzeichen über der Stadt! Wir betreten den Palast gemeinsam mit unserem Guide, der versuchen wird, ein wenig mehr des komplexen tibetischen Gedankengutes für uns begreifbar zu machen. Prunkvolle Mandalas, wunderschöne Wandmalereien und zahlreiche buddhistische Heiligtümer gilt es zu bestaunen. Auch wenn die ehemalige Residenz der Dalai Lamas (Nummer 5 bis 14) viele Besucher außerhalb Tibets anzieht, ist es immer noch ein heiliger Ort der Einheimischen. Wir verlassen den Potala, laufen noch ein wenig entlang des angrenzenden Pilgerweges und können die Gläubigen beim Drehen der Gebetsmühlen beobachten, oder auch selbst probieren – natürlich stets im Uhrzeigersinn!

Unser Weg führt uns in einen Park direkt hinter dem Potala, wo wir umgeben von zahlreichen Einheimischen in einem tibetischen Teehaus ausruhen und Mittagessen. Am Nachmittag Freizeit. F/M

5. Tag: Kloster Drak Yerpa

Heute machen wir einen Ausflug östlich von Lhasa zum Kloster Drak Yerpa. Anders als Ganden und Sera wird es nur von wenigen Touristen besucht und bietet uns eine ruhige Abwechslung zur quirligen Stadt. In friedvoller Kulisse folgen wir den Einheimischen und besuchen kleine Höhlen, in denen bedeutende Persönlichkeiten des tibetischen Buddhismus viele Jahre meditiert haben. Bei diesem Ausflug erfährt unser Körper tagsüber einen neuen Höhenreiz (etwa 4.400 m), wobei wir am Abend ein letztes Mal im für tibetische Verhältnisse „tiefen“ Lhasa zu Bett gehen. F/M

6. Tag: Malerischer Yamdrok-Tso (Skorpion-See) – Kumbum in Gyantse

Heute geht es zeitig los, auf dem „Friendship Highway“ fahren wir von Lhasa nach Shigatse, dem Sitz des Panchen Lamas. Auf dem Weg dorthin passieren wir zunächst den Khamba La-Pass (4.794 m) und blicken hinunter zum malerischen Yamdrok-Tso (Skorpion-See). Wunderschön ist es, an dessen Ufer entlang zu wandern, wofür wir ausreichend Zeit haben. Der Karo La, der zweite Pass und mit knapp über 5000 Metern höchste Punkt des heutigen Tages öffnet uns den Weg zur einst drittgrößten Stadt Tibets, Gyantse. Während die über der Stadt thronende Festung heutzutage kaum mehr eine Rolle spielt und hauptsächlich historische Bedeutung hat (Kampf der Einheimischen gegen eine zahlenmäßig weit überlegene britische Armee), herrscht im Pelkhor-Kloster reges Kommen und Gehen. Die während der Kulturrevolution schwer beschädigte Anlage ist berühmt für sein Kumbum, dem größten Chörten Tibets. Mit jedem weiteren erklommenen Stockwerk dieser wunderschönen Stupa soll man der Erleuchtung einen Schritt näher kommen, probieren Sie es aus! Weiterfahrt durch ein sehr fruchtbares und geschickt bewässertes Tal, in dem wir den Bauern beim Ackerbau zuschauen können. Hotel-Übernachtung in Shigatse. F/M

7. Tag: Shigatse, Tashilhunpo-Kloster – erster Everest-Blick

Das Highlight der höchstgelegenen Stadt Chinas ist zweifelsohne das Tashilhunpo Kloster. Der traditionelle Sitz des Panchen Lamas beherbergt zahlreiche Hallen gefüllt mit Statuen, Wandmalereien und anderen Meisterstücken buddhistischer Kunst, die nur darauf warten von uns erkundet zu werden. Nun machen wir uns auf den Weg ins Everestgebiet. Zunächst passieren wir den 5.248m hohen Gyatso La und wenig später verlassen wir den „Friendship Highway“ und schrauben uns hinauf zum Pang La. Von dort bieten sich fantastische Blicke auf das vor uns liegende Himalaya-Massiv. Wohl einmalig ist der Panoramablick auf 6 der 14 Achttausender Berge unserer Erde. Kanchenjunga (8.586 m), Makalu (8.463 m), Lhotse (8.516 m), Everest (8.848 m), Cho Oyu (8.201 m) und Shishapangma (8.013 m) reihen sich von Ost nach West aneinander. Warm eingepackt und die Kamera in der Hand können Sie sich von Ihrem Reiseleiter die besten Plätze zeigen lassen, um dieses imposante Panorama fotografisch festzuhalten. Spektakulär geht es weiter auf unserer Fahrt hinunter nach Tashi Dzom/Peruche (4.080 m). Übernachtung in Tashi Dzom in einem einfachen Gasthaus mit Waschgelegenheit im Innenhof. F/M

Hochland und
Bergpanorama

8. Tag: Traumhaftes Himalaya-Panorama – Rongbuk-Kloster

Nach einem tibetischen Frühstück in unserer gemütlichen Gaststube beladen wir unser Fahrzeug und brechen auf zur Nordflanke des Everest, des höchsten Berges unseres Planeten. Vom Rongbuk-Kloster ist dieser bereits sichtbar (Klosterbesuch optional). Die Nacht verbringen wir in einem stationären Gemeinschaftszelt, in einem großen Camp noch vor dem Basislager. Am warmen Ofen können wir abends unsere Reiseabenteuer austauschen. F/M/A

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit bei Höhenunverträglichkeit für geringe Mehrkosten auch wieder in Tashi Dzom zu übernachten.

9. Tag: Mt. Everest Basislager – Höhle des Guru Rinpoche

Pünktlich zu Sonnenaufgang verlassen wir unser Zelt, blicken auf die Nordflanke des „Qomolongma“ (8.848 m), wie ihn die einheimischen nennen, und wandern zum etwa eine Stunde entfernten Basislager (5.150 m). Auf dem Rückweg haben wir noch Gelegenheit, die Höhle von Guru Rinpoche zu besichtigen. Der Wegbereiter des tibetischen Buddhismus soll hier 7 Jahre, 7 Monate und 7 Tage meditiert haben. Nachdem wir sicherlich ein geeignetes Wetterfenster abgepasst haben, um den höchsten Berg der Erde zu bestaunen, verabschieden wir uns von der berühmten „North Face“ und fahren weiter nach Tingri. Von hier bieten sich noch einmal fantastische Fernblicke auf Everest, Cho Oyo und weitere Schneeberge. Übernachtung in einem einfachen Hotel/Gasthaus mit Waschgelegenheiten im Innenhof. F/M/A

Hinweis: Bei unseren bisherigen Touren in 2018 war es offiziell nicht mehr gestattet bis zum Rand des Basislagers zu laufen bzw. zu fahren. Vermutlich wird dies auch nicht in naher Zukunft möglich sein. Dennoch zeigt sich uns der Everest von unserem Camp, vom Rongbuk-Kloster und auch am Ort der Höhle von Guru Rinpoche und bringt uns ins Staunen!

10. Tag: Fahrt zum Peiku Tso nahe Shishapangma (8.013 m)

Nach ungefähr 90 Kilometern westwärts verlassen wir den Friendship Highway und befahren einsame Pfade einer einzigartigen Hochgebirgslandschaft. Im Süden ragen die weißen Riesen des nepalesischen Langtang Himal auf. Schon bald zeigt sich auch der Shishapangma, der mit seinen 8.013 Metern der einzige ausschließlich in Tibet befindliche 8.000er ist. Unser heutiges Tagesziel ist der Peiku Tso, ein See mit vorzüglichem Panorama auf die umliegenden Berge. Wir bauen unsere Zelte auf und richten uns gemütlich ein. Mit Sicherheit haben wir noch freie Zeit, um die Umgebung zu erkunden. F/M/A

11. Tag: Weiterfahrt über das tibetische Hochland

Unser Weg führt uns weiter über das tibetische Hochland, welches eine erstaunlich vielfältige Tierwelt zu bieten hat. Vielleicht erspähen Sie neben Yaks und Schafen auch Antilopen, Füchse oder Schwarzhalskraniche. Bereichert mit diesen Eindrücken verabschieden wir uns von dieser Naturkulisse und setzen unsere Reise nach Westtibet fort. Eine ganze Weile begleitet uns linker Hand noch der Yarlung-Fluss (Brahmaputra), dessen Quelle nur unweit von unserer Route zu finden ist. Bei Paryang suchen wir uns einen geeigneten Ort für unser Nachtlager. Grasende Yaks, saftig grüne Wiesen, breite Sanddünen und Schneegipfel des nepalesischen Himalaya im Hintergrund bilden eine unglaublich schöne Kulisse. Übernachtung im Zelt. F/A

12. Tag: Ankunft am Manasarovar-See – heilige Gurla Mandata (7.694 m)

Wir befinden uns in einer der schönsten Landschaftsregionen Tibets und erreichen den heiligen Manasarovar-See am Fuße des Berges Gurla Mandata (7.694 m). Der Manasarovar hat die Form einer Sonne und gehört gemeinsam mit dem benachbarten halbmondförmigen Raksastal zu dem großen Naturmandala, in dessen Zentrum sich der Kailash befindet. Übrigens ist der Manasarovar der höchst gelegene Süßwassersee der Welt (4.560 m). An dessen Ufern schlagen wir für eine Nacht unser Camp auf.

Während unser Koch die ersten Vorbereitungen für das Abendbrot trifft, können wir noch den einen oder anderen interessanten Ort am See besuchen, aber keine Eile, denn auch am Folgetag gibt es noch ausreichend Zeit dafür.

Einst gab es rund um den Manasarovar 8 buddhistische Klöster, von denen 6 wieder aufgebaut wurden. Lohnenswerte Blicke hinüber zum Kang Rinpoche, wie die Tibeter den Kailash bezeichnen, bietet der Aufstieg zur Chiu Gompa, nur unweit von unserem Camp entfernt. Lassen Sie sich treiben, aber verpassen Sie auf keinen Fall das leckere Abendessen im Gemeinschaftszelt. Für müde und verspannte Muskeln bietet sich unterhalb der Chiu Gompa die Möglichkeit, das Wasser der hiesigen heißen Quellen für ein wohltuendes Bad zu nutzen (optional). Übernachtung im Zelt. F/A

13. Tag: Tirthapuri, Sutlej-Fluss und Ankunft im mystischen Garuda-Tal

Unser Weg führt uns weiter westwärts, zunächst auf der Hauptroute, die wir aber schon bald verlassen und uns zum Sutlej begeben, dem westlichen Fluss des großen Naturmandalas. Wir erreichen Thirtapuri (4.330 m), den Eingang in das sagenumwobene Garuda-Tal. Für tibetische Pilger ist dieser Ort nicht weniger bedeutend als der Kailash selbst, befindet sich doch hier ein weiterer Meditationsort des indischen Guru Rinpoche und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyel. Wir erkunden zu Fuß die heiligen Stätten und begeben uns anschließend tiefer hinein ins Garudatal. Nur unweit entfernt von Tirthapuri befindet sich das alte Bön-Kloster Gurugyam. Wunderschön gelegen und in den 80er Jahren wieder aufgebaut statten wir diesem einen Besuch ab, wobei wir uns diesmal Respekt zollend gegen den Uhrzeiger bewegen. Wir fahren noch ein Stück weiter entlang des Sutlej und erreichen schließlich Kyhunglung. Zwei Zeltnächte verbringen wir an diesem abgelegenen und unglaublich spannenden Ort. Übernachtung im Zelt. F/M/A

Übernachtung in Zelten

14. Tag: Das sagenumwobene Königreich Shangshung

Ruinen von riesigen Chörten markieren den Eingang. Die buddhistischen Höhlen in dem beeindruckenden Canyon machen diesen Ort zu einem der interessantesten in Westtibet. Laut Aussagen bekannter Forscher soll Kyhunglung die Hauptstadt des einstigen über 2.000 Jahre alten Shangshung-Königreiches gewesen sein. Es breitete sich aus von Nordchina bis Pakistan, vom heutigen Ladakh bis nach Lhasa. In Khyunglung gibt es auch ein neueres Dorf, wobei die Entwicklung wie wir sie aus Zentraltibet kennen hier noch nicht Einkehr gefunden hat. Wir erleben hier eine noch sehr ursprüngliche Lebensweise in großer Abhängigkeit von der Feldarbeit und Viehzucht. Die Bewohner folgen noch dem uralten shamanistischen Bön-Glauben, der selben Religion wie ihre Vorfahren des Shangshung-Königreiches. Der ganze Tag steht uns zur Erkundung der Ruinen zur Verfügung. Genießen Sie Freizeit für eigene Erkundungen oder zum Vervollständigen Ihres Reisetagebuches. Unser Camp bietet dafür eine optimale Umgebung. Übernachtung im Zelt. F/M/A

15. Tag: Atemberaubende Landschaften entlang des Sutlej – Fahrt nach Tsaparang

Eine spektakuläre Fahrt liegt vor uns. Wieder zurück auf der Hauptroute begeben wir uns zu den wohl schönsten Aussichtspunkten des gesamten Sutlej-Canyons. Über Millionen von Jahren wurden hier durch die Kraft des Windes und Wassers surreale Landschaften geschliffen. Am Horizont ragen die Bergmassive des indischen Himalayas empor. Die heilige Nanda Devi (7.816 m) sowie der markante Gipfel des Kamet sind bei klarem Wetter gut sichtbar. Am späten Nachmittag erreichen wir Tsaparang im einstigen Guge-Königreich. Rest des Tages Freizeit. Zwei Übernachtungen im Gasthaus (Mehrbettzimmer und Duschkabine) einer befreundeten tibetischen Familie. F/M/A

16. Tag: Naturwunder und Ruinen im Königreich Guge

Eingebettet in einer einzigartigen Schluchtenlandschaft begeben wir uns heute zu den über 900 Jahre alten Ruinen des versunkenen Königreiches Guge. In der einstigen Hauptstadt gehen wir auf Spurensuche nach Überbleibseln der

alten Hochkultur. Verschiedene Tempel, Überreste von Festungsmauern sowie des einstigen Sommerpalastes sind ebenso imposant wie vereinzelte zum Teil noch gut erhaltene Wandmalereien. Letztere zählen zu den filigransten und schönsten Exemplaren buddhistischer Ikonenmalerei. Von dieser beeindruckenden Festung führt uns eine kleine leichte Wanderung durch eine Schlucht zurück zu unserem Gasthaus. F/M

17. Tag: Vom Königreich Guge nach Darchen (4.620 m)

Wir brechen auf und fahren nun wieder ostwärts, nach Darchen, dem Ausgangsort für unsere Kailash-Kora. Am Abend besprechen wir gemeinsam das Trekking der folgenden drei Tage. Übernachtung in einem einfachen Gasthaus (Duschmöglichkeit extern, optional). F/M/A

18. Tag: Kailash-Kora – Trekking zum Diraphuk-Kloster

Wir stehen zeitig auf und reihen uns ein in den Pilgerstrom von Gläubigen verschiedener Religionen. Hindus, Buddhisten, Jain und Bön verehren den Kailash, wobei nur letztere dies entgegen des Uhrzeigersinns vollführen. Der heutige Abschnitt beginnt am Mani Lakhang in Darchen und führt uns westwärts durch das Tal des Götterflusses, zunächst durch liebliche Landschaft. Vorbei an zahlreichen Chörten und Mani-Steinen laufen wir über eine weite Grasfläche zum Tarpoche. Es ist der berühmte Fahnenmast, der einmal im Jahr zum Saga Dawa-Fest neu errichtet wird. Dabei gedenkt man der Geburt, Erleuchtung und dem Eingehen ins Nirvana von Buddha Sakyamuni. Wir umkreisen diesen heiligen Ort, den Kailash wunderschön im Blickfeld, und setzen unseren Weg fort. Dieser führt uns in eine Respekt einflößende Schlucht mit steil aufragenden Wänden und vereinzelten Wasserfällen. Es ist das Reich des Amithaba-Buddhas, der, so glauben die Tibeter, über das „westliche Paradies“ herrscht.

Etwas später erreichen wir das rekonstruierte Chuku-Kloster, das auf einem steilen Berghang emporragt und ein lohnenswerter Abstecher ist, nicht nur für die gläubigen Pilger. Zuvor noch verdeckt, können wir von hier oben wieder Blickkontakt zum kostbaren Schneeujuwel aufnehmen. Das heutige Ziel ist unser Lager nahe dem Diraphuk-Kloster.

Wir erreichen es nach 7-8 Stunden und genießen von dort einen unglaublich faszinierenden Blick auf die majestätische Nordwand des Kailash. Wie durch ein Wunder zeigt sich der nördliche Aspekt des Mandala und verschlägt einem den Atem. Übernachtung in einem sehr einfachen Gasthaus auf knapp über 5.000m Höhe (Mehrbettzimmer, keine Duschmöglichkeit, Toiletten extern). F/M/A

(Aufstieg 450 m, Abstieg 100 m; Fahrt 20 km)

Fahnen unterhalb des
Kailash

19. Tag: Kailash-Kora – Trekking zum Zutrulphuk-Kloster via Drölma La-Pass (5.636 m)

Prächtig angestrahlt wird die Nordwand bei Sonnenaufgang – ein Anblick, welcher gewiss für die Qualen des zeitigen Aufstehens aus dem molligwarmen Schlafsack entschädigt. Gestärkt vom Frühstück schwingen wir unser Tagesgepäck auf den Rücken und brechen auf zur bedeutendsten und auch längsten Etappe der Kailash-Umrundung. Den Berg stets zu unserer Rechten beginnen wir den Aufstieg zum Pass. Auf halbem Weg passieren wir Shiva Tsal (Leichenacker). Die Gläubigen werfen sich hier zu Boden, um sich ihren Sünden bewusst zu werden und symbolisch zu sterben. Die Luft wird dünner und der harte steile letzte Aufstieg liegt vor uns. Für die Gläubigen ist dies das Bardo (tibet.) – der Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt. Letztere erfahren Sie beim Überschreiten des Passes auf 5.636 m Höhe. Die Göttin Drölma hilft ihnen dabei und – befreit von allen vorherigen Sünden – beginnt nun ein neues Leben. Yakhörner, Steintürme und Gebetsfahnen zieren den heiligen Ort. Die Pilger opfern der Göttin Dölma, u.a. schmieren sie Butter auf den mächtigen Fels, in dem ihre Retterin verborgen sein soll. Kurz hinter dem Pass, im

smaragdgrünen Gaurikund (See des Mitleids), nehmen indische Pilger ein reinigendes Bad. Über einen mäßig steilen, aber guten Pfad steigen wir hinab in eine Landschaft paradiesischer Schönheit.

Mit der Kraft des Aufstieges und der Passüberquerung durchwandern wir das Tal, welches die Tibeter mit dem großen Yogi Milarepa verbinden. Nur ihm gelang es bisher den Kailash zu besteigen, als er von einem mächtigen Bön-Magier zum Wettstreit herausgefordert wurde. Ihr Reiseleiter erzählt Ihnen am Abend gern auch die ausführliche Geschichte. Doch zunächst gilt es noch bis zum Zutrulphuk-Kloster zu wandern, in dessen Gemächern sich eine Meditationshöhle des besagten Milarepa befindet. Übrigens kennt ihn in Tibet jedes Kind – hat er doch durch zahlreiche Lieder und Gedichte auf anschauliche Weise die buddhistische Kultur und Philosophie weitergetragen. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus auf 4.790 m (Mehrbettzimmer, keine Duschkmöglichkeit, Toiletten extern). F/M/A (Aufstieg 720 m, Abstieg 880 m; 22 km, 9-10 Stunden)

20. Tag: Kailash-Kora – Letzte Trekkingetappe

Heute gilt es die Umrundung des Kailash zu vollenden. Eine gemütliche Halbtagestour liegt vor uns, leicht abfallend mit kleinen Flussquerungen in einem märchenhaften Canyon. Wir kehren zurück in die Barkha-Ebene, können schon bald die Gurla Mandata sowie als dunkelblaue Streifen die beiden Seen Raksastal und Manasarovar erspähen und erreichen Darchen, den Ausgangspunkt unserer Kora. Eine Reise um die Achse des Kosmos ist vollendet. Geistig gestärkt und physisch beansprucht können wir in Darchen duschen (extern, optional) und gemütlich zu Abend essen. Schlendern Sie auch gern auf eigene Faust durch dieses kleine Pilgerörtchen. Übernachtung in einem einfachen Gasthaus. F/A (Abstieg 200 m; Fahrt 11 km, 4 Std.)

21. Tag: Fahrt bis Saga

Nun wieder auf vier Rädern verlassen wir die Kailash-Region und bewegen uns von nun an wieder ostwärts. Dank der gut ausgebauten Straßen kommen wir gut voran und beziehen Zimmer im Hotel in Saga. Gemeinsames Abendessen. F/M

22. Tag: Tibetisches Hochland, Sakya-Kloster: Spaziergang im Nordteil

Wir lassen Saga hinter uns und fahren heute auf für uns neuen asphaltierten Wegen bis Sakya. Auf der Herfahrt nutzten wir die südliche Route, vom Everest-Gebiet und Peikutso kommend. Bei zahlreichen Stopps in toller Landschaft können wir unsere Beine vertreten und uns so langsam vom tibetischen Hochland verabschieden. Nach der kleinen Stadt Lhatse verlassen wir den „Friendship Highway“ für einen in vielerlei Hinsicht lohnenswerten Abstecher nach Sakya. Optional lädt Sie unser Guide nach Ankunft zu einem lohnenswerten Spaziergang im Nordteil des Sakya-Klosters ein. Übernachtung in einem schönen tibetischen Hotel. F

23. Tag: „Kulturelle Schatzkammer“ im Sakya-Kloster – Shigatse

Wir tauchen weiter ein in die Welt der „Blumensekte“, einer weiteren Hauptströmung des tibetischen Buddhismus. Das hiesige Stamm- und Hauptkloster beherbergt eine große Anzahl von Kulturgütern, u.a. eine Bibliothek mit über 84.000 Schriftstücken, weshalb man es auch gern als „Zweites Dunhuang“ bezeichnet. Das ursprünglich als Festung gegen die Mongolen erbaute Kloster blickt auf eine über sechshundertjährige Geschichte zurück. Nach gemeinsamer Besichtigung gibt es Freizeit für eigene Erkundungen. Laufen Sie z.B. entlang der Klostermauern oder erstehen Sie noch das eine oder andere Souvenir in den kleinen Pilgershops von Sakya. Im Anschluss kehren wir zurück nach Shigatse und dinieren am Abend gemütlich bei unserem Abschiedsessen. Hotelübernachtung. F/A

24. Tag: Zum Flughafen Lhasa und Rückflug

Nach einer letzten geruhsamen Nacht im Herzen Tibets treten wir nun langsam den Weg zurück in die Heimat an. Nach dem Frühstück fahren wir zum Gongkar Flughafen nahe Lhasa und können schon wenig später vom Flieger aus unvergessliche Ausblicke auf den Himalaya genießen! Rückflug über Peking und/oder Chengdu. F

25. Tag: Wieder daheim

Morgens Ankunft in Deutschland.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

Leistungen

- Internationale Flüge Frankfurt-Lhasa, Lhasa-Frankfurt inkl. Flughafensteuern/Treibstoffzuschlägen (via Peking und/oder Chengdu)
- Durchgängig deutschsprachige Reiseleitung
- 7 Übernachtungen in landestypischen Mittelklassehotels, 9 Übernachtungen in einfachen Gästehäusern (Mehrbettzimmer), 5 Übernachtungen im gestellten 2-Personen-Zelt, 1 Übernachtung im komfortablen Gemeinschaftszelt
- Mahlzeiten: 22x Frühstück, 16x Mittagessen, 14x Abendessen
- Abschiedsessen in Shigatse
- Eintrittsgelder, alle Transfers, Busfahrten sowie geführte Touren laut Reiseverlauf
- Kleiner Sprachkurs Tibetisch für Interessierte
- Camping-Ausrüstung: Zelt, Isomatte, Kochequipment, Teller, Tassen, Besteck u.a.
- Durchgängig deutsche Reiseleitung (dt./engl./chinesischsprachig)
- Tibetische Begleitmannschaft, Fahrer, Koch und Yakmänner beim Trekking
- Einreiseerlaubis für Tibet

Nicht enthaltene Leistungen

- Visa für China (ca. 185 EUR mit Gebühren), wir helfen bei der Besorgung!
- Nicht genannte Mahlzeiten, zusätzliche Getränke
- Trinkgelder (ca. 90 EUR für tibet. Team); Persönliches
- Eigener Schlafsack (Miete in Lhasa möglich)
- Fotogebühren in Klöstern
- Evtl. erhöhter Kerosinzuschlag nach dem 01.08.18

Zusatzleistungen

- Einzelzimmer- und Einzelzelt-Zuschlag (nicht in Gasthäusern): 270 EUR
- Nur Einzelzelt-Zuschlag: 75 EUR

Hinweise

- Preise gültig bis Katalogwechsel.
- * Termin mit Saga-Dawa-Fest im gesamten Mai und Vollmondtag am Kailash – maximal 14 Teilnehmer.
- Kein Anspruch auf Rückerstattung im Falle eines verkürzten Tourenablaufes, der sich aufgrund von Erdbeben, politischen Unruhen, Streiks usw. ergeben kann.

Anforderungen

- Die Tour beginnt mit leichten Aktivitäten in und um Lhasa zum eingewöhnen an das Klima auf dem tibetischen Hochplateau. Leichte Wanderungen nach Verlassen von Lhasa fügen sich an, bei denen wir uns allmählich in der Höhe steigern. Gut eingelaufenes und festes Trekkingschuhwerk ist empfehlenswert. Hier und da sind die Wege steinig, u.a. auch bei unserer dreitägigen Umrundung des Kailash. Hier gilt es den höchsten Punkt der Tour zu überschreiten, den 5.600m hohen Drölma La.
- Während der Tage außerhalb von Lhasa übernachten wir in Hotels, Gasthäusern sowie im Zelt an malerischen Orten. Auf unseren Überlandfahrten legen wir teils größere Tagesetappen zurück, können jedoch durch beliebige Stopps unsere Sitzmuskulatur entspannen. Trekking- und Höhenerfahrung ist von Vorteil und empfehlenswert, aber keine Bedingung.
- Im Juli und August ist Monsunzeit, wobei insbesondere in Westtibet die Auswirkungen weniger zu spüren sind. Dennoch ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sich in dieser Zeit wetterbedingte Änderungen vor Ort ergeben.

Termine & Preise

24.05.2019 - 17.06.2019*	4.710 EUR
12.07.2019 - 05.08.2019	4.870 EUR
09.08.2019 - 02.09.2019	4.870 EUR
06.09.2019 - 30.09.2019	4.710 EUR
24.09.2019 - 18.10.2019	4.710 EUR
17.04.2020 - 11.05.2020	4.710 EUR
15.05.2020 - 08.06.2020*	4.710 EUR
03.07.2020 - 27.07.2020	4.870 EUR
31.07.2020 - 24.08.2020	4.870 EUR
04.09.2020 - 28.09.2020	4.710 EUR
09.10.2020 - 02.11.2020	4.710 EUR

<https://www.intakt-reisen.de/asien/tibet/kailash/>

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin