

Tibet

Auf den Spuren berühmter Bergsteiger: Trekking entlang des Himalaya-Nordkamms zum Fuße von Everest & Makalu (24 Tage)

Ein wahrer Leckerbissen für alle Bergliebhaber ist diese anspruchsvollere Tour. Sie führt uns bei einem 10-Tages-Trekking fernab jeglicher Zivilisation zum östlichen Kangshung Face-Basislager des Mount Everests (8.848m). Der Anblick des höchsten Berges der Erde sowie des Lhotse, Makalu und Chomo Lonzo verleihen diesem abwechslungsreichen und sehr grünen Trekking die Höchstnoten aller Mehrtageswanderungen im Himalaya. Es ist wohl der Höhepunkt für jeden Trekking-Liebhaber! Natürlich sind auch hier alle klassischen Highlights dabei! Die Fahrt von Peking über das Qinghai-Tibet-Plateau mit dem "Himmelszug" nach Lhasa wird Sie wunderbar einstimmen.

Höhepunkte

- Peking-Highlights: Himmelstempel & Wanderung auf der Chinesischen Mauer
- Tibetbahn von Peking nach Lhasa über das Qinghai-Tibet-Hochplateau
- Lhasa: Jokhang-Tempel, Potala-Palast, Gelugpa-Klöster Sera und Ganden
- heilige Städte Gyantse und Shigatse, Sakya-Kloster
- 10-Tages-Trekking zum Kangshung Face-Basislager (5.090m) des Mount Everests
- Everest-Nordbasislager und Rongbuk-Kloster
- Panoramablick auf Makalu (8.463m), Lhotse (8.516m) & Everest (8.848m)
- einheimische tibetische Begleitmannschaft
- kleine Gruppe & durchgängig deutsche Reiseleitung

Reiseroute: Peking - Lhasa - Gyantse - Shigatse - Kangshung Face-Trekking - Everest Basislager - Sakya - Shigatse - Peking

Reiseverlauf

1. Tag - Abflug nach China

2. Tag - Ankunft Peking, Wanderung auf der Chinesische Mauer

Angekommen in Peking, dem kulturellen Zentrum Chinas, brechen wir auf zu dem wohl längsten Bauwerk der Welt, der Chinesischen Mauer. Unser Bus bringt uns nach Jinshanling, dem Startpunkt eines Mauerabschnittes, der vom Massentourismus verschont geblieben ist. Wir wandern etwa 3,5 Stunden, können dabei am Zahn der Geschichte fühlen und die atemberaubende Aussicht in die Weiten dieser imposanten Landschaft genießen.



Unser Bus erwartet uns und bringt uns zurück nach Peking, zu unserem gemütlichen Hostel, das sich in einem traditionellen Hutong-Viertel befindet, wo das ursprüngliche Leben Pekings noch sehr gut nachzuspüren ist. Gemeinsames Abendessen. (F/Picknick/A)

3. Tag - Himmelstempel, Zugfahrt nach Lhasa

Nach einer geruhsamen Nacht begeben wir uns zum Himmelstempel, dem Wahrzeichen Pekings, wo einst der Kaiser bei seinem jährlichen Besuch für gute Ernten betete. Die umgebende Parkanlage bietet uns eine perfekte Einstimmung. Zahlreiche Pekinger treffen sich zum Tanz, singen gemeinsam, treiben durchaus interessanten Sport oder nutzen die Ruhe zwischen den vielen Bäumen für ihre Tai Chi-Übungen. Optionales Alternativprogramm: Individuelle Tagesgestaltung in Peking (Kaiserpalast, Platz des Himmlischen Friedens, Olympiapark, Lamatempel u.a.). Im Anschluss beginnen wir die Fahrt mit der Tibetbahn in Richtung Lhasa. (F/-/A)

4. Tag - Zugfahrt nach Lhasa

Den heutigen Tag nutzen wir zum Ausspannen, Regenerieren und Verarbeiten der Eindrücke, die wir seit unserer Ankunft sammeln konnten. Die 4.064 km lange Zugfahrt führt uns von Peking über das Sichuaner Becken und den 5.220m hoch gelegenen Tanggula-Pass auf das Dach der Welt, das tibetische Hochland. Damit gilt die Lhasa-Bahn als höchstgelegene Bahnstrecke der Erde! (F/-/A)

5. Tag - Tibet-Bahn, Ankunft in Lhasa

Auch den heutigen Tag verbringen wir noch größtenteils im Zug. Dabei haben wir Gelegenheit, im durchaus komfortablen Speisewagen die Vorzüge der chinesischen Küche etwas näher kennenzulernen und dabei auch Kontakt mit den übrigen Mitreisenden zu knüpfen. Währenddessen kann man durchs Fenster den Yaks und Tibetantilopen beim Grasens zuschauen, mit schneebedeckten Bergen im Hintergrund als Kulisse. Wir erreichen das auf 3.600m Höhe gelegene Lhasa am Nachmittag bzw. in den frühen Abendstunden und beziehen unsere Unterkunft in der "Stadt der Götter". (F/-/A)

6. Tag - Lhasa, Jokhang-Tempel, Barkhor-Straße

Willkommen auf dem Dach der Welt! Willkommen in Tibets Herz und Seele! Willkommen in Lhasa! Trotz des immer stärker werdenden chinesischen Einflusses hat es die Stadt 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. Die im Zentrum der Altstadt gelegene Anlage ist mehr als nur einen kurzen Abstecher wert. Mit unserem tibetischen Guide werfen wir einen Blick hinter die Fassaden in das Innere des Jokhangs und erfahren so mehr über den buddhistischen Glauben der Tibeter. Der Duft von Yakbutter, der Klang von vor sich hingemurmelt Mantras und die Masse an Gläubigen sorgen zusammen für ein unvergessliches erstes Tibeterlebnis! Mittagessen lokal in einem tibetischen Teehaus. (F/M/-)

7. Tag - Lhasa, Potala Palast

Hoffentlich hat sich schon jeder an die dünne Luft gewöhnt, wir befinden uns immerhin auf knapp 3.600m Höhe über dem Meeresspiegel. 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 ist bereits von außen sehr imposant und trohnt 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 haben Sie Freizeit und können z. B. durch Lhasas Altstadt schlendern. (F/M/-)

8. Tag - Lhasa, Drak Yerpa & Sera-Kloster

Nach einem guten Frühstück machen wir einen Ausflug östlich von Lhasa zum Kloster Drak Yerpa. Anders als z.B.

Ganden 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 4.400m), wobei wir am Abend ein letztes Mal im für tibetische Verhältnisse "tiefen" Lhasa zu Bett gehen. Am Nachmittag begeben wir uns zum Sera-Kloster, welches zwei wunderschöne Sandmandalas zur Schau stellt und in dem wir dem täglichen Debattieren der Mönche im wahrsten Sinne des Wortes über die Schulter schauen können. (F/M/-)

9. Tag - Yamdrok-Tso, Gyantse & Shigatse

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 den malerischen Yamdrok-Tso (Skorpion-See) und machen Station in der einst drittgrößten Stadt Tibets, Gyantse. Während die über der Stadt thronende Festung heutzutage kaum mehr eine Rolle spielt und hauptsächlich historische Bedeutung besitzt (Kampf der Einheimischen gegen eine zahlenmäßig weit überlegene britische Armee), herrscht im Pelkhor-Kloster reges Kommen und Gehen. Das während der Kulturrevolution schwer beschädigte Kloster ist berühmt für sein Kumbum, dem größten Chörten Tibets. Mit jedem weiteren erklimmenen Stockwerk dieser wunderschönen Stupa soll man der Erleuchtung einen Schritt näher kommen, probieren Sie es aus! Weiterfahrt durch ein fruchtbares und geschickt bewässertes Tal, in dem wir den Bauern beim Ackerbau zuschauen können. Übernachtung in Shigatse. (F/M/-)

10. Tag - Tashilhunpo-Kloster, traumhaftes Himalaya-Panorama

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. Makalu, Lhotse, Everest und Cho Oyu sind an einem klaren Tag deutlich sichtbar und bieten eine einmalige Fotokulisse. Übernachtung in Tashi Dzom in einem einfachen Gasthaus mit Waschgelegenheit im Innenhof. (F/-/A)

11. Tag - spektakuläre Fahrt nach Kharta, 1. Camp

Entlang nun nicht mehr asphaltierten Straßen passieren wir idyllische tibetische Dörfer, überqueren mehrfach den Rongbuk-Fluss und gelangen nach Kharta. Nach Klärung aller Trekking-Formalitäten richten wir unser erstes Zeltcamp ein und genießen die Stimmung an einem kleinen Fluss. (F/-/A)

12. Tag - Trekking

Heute laufen wir uns bei einer kurzen Etappe ein und lassen die letzten Spuren von Zivilisation hinter uns. Willkommen in der tibetischen Wildnis. Es beginnt der Anstieg zum Shao La-Pass. Um es nicht gleich am ersten Tag zu übertreiben und Mensch und Tier zu schonen schlagen wir unseren Lagerplatz schon rechtzeitig am Dumpu-Wiesenlager auf. Es bleibt also genug Zeit, für erste Kontakte mit den sehr scheuen Yaks und ihren überaus freundlichen Besitzern. (F/M/A)

13. Tag - Trekking

Nach einer hoffentlich erholsamen ersten Nacht lassen wir uns erst einmal ein gutes Frühstück von unserem an westliche Geschmacksnerven gewöhnten Feldkoch zubereiten. Dies ist nicht seine erste Exkursion in die Wildnis, dementsprechend viele Geschichten und Anekdoten hat er auch zu bieten. Doch das muss bis zum Abend warten. Nach Aufbruch gewinnen wir schnell an Höhe und erreichen schon nach wenigen Stunden unser Lager am Xiuwutso-See. Nutzen Sie die malerische Kulisse, indem Sie sich z. B. in ein spannendes Buch vertiefen oder einfach nur die Seele baumeln lassen, um die wunderschöne Aussicht zu genießen. (F/M/A)

14. Tag - Trekking, Shao La-Pass (4.790m)

Der heutige Tag hat es in sich! Wir überqueren den 4.790m hohen Shao La-Pass. Unsere Begleitmannschaft hat bereits unser Lager, malerisch an einem Fluss gelegen, errichtet und erwartet uns mit Kaffee und weiteren Köstlichkeiten. (F/M/A)

15. Tag - Trekking, Tangsun Camp

Nach dem Erwachen genießen wir noch das wunderschöne Zokshan-Lager und brechen nach dem Frühstück auf zur nächsten Tagesetappe, mal bergauf, mal bergab, den Makalu dabei stets im Blickfeld. Die nächste feste Unterkunft ist Tage entfernt. Gelegentlich trifft man den einen oder anderen Yak-Hirten, der mit seinen Tieren gerade zur nächsten Weidefläche unterwegs ist. Sonst sind wir komplett allein mit der Natur, selbst das Rauschen des Baches im Tal erscheint fern und unwirklich. Nach diesem meditativen Teil der Wanderung schlagen wir am Abend unsere Zelte am Tangsun Camp auf. Die "weißen Riesen" wirken zum Greifen nah und ihr Anblick ist einfach überwältigend! (F/M/A)

16. Tag - entspannter Trekking-Tag

Den heutigen Tag nutzen wir zum Ausspannen und Vorbereiten für die anstrengenden nächsten Tage. Das am Bach gelegene Tangshang-Lager ist nur wenige Stunden entfernt und so haben wir genug Zeit die abwechslungsreiche Vegetation zu genießen und unsere Entdeckungen photographisch festzuhalten. Für Mutige bietet sich ein Bad im eiskalten Strom an, nicht weniger aufregend ist danach das Kartenspiel mit den mitgereisten Einheimischen. (F/M/A)

17. Tag - Trekking, Kangshung Face-Basislager

Heute gilt es die anstrengendste und zugleich landschaftlich schönste Tagesetappe erfolgreich hinter sich zu bringen. Bereits am Vormittag erreichen wir Petang Ringmo, eine Almwiese mit unbeschreiblichem Blick auf den Kangshung Gletscher. Von dort ist es nur mehr ein Katzensprung bis zum eigentlichen Ziel unserer Wanderung, dem auf 5.090m Höhe gelegenen Kangshung Face-Basislager. Die Gipfel von Everest und Lhotse scheinen zum Greifen nah. Das Lager wurde 1921 von Briten ausfindig gemacht und dient seitdem als Alternative zu dem mittlerweile sehr überlaufenen nördlichen Basislager. Erschöpft und zufrieden fallen wir am Abend in unsere Schlafsäcke. (F/M/A)

18. Tag - Trekking

Mit der Gewissheit, dem höchsten Berg der Welt so nahe wie wenig andere gekommen zu sein, können wir gestrost den Rückweg antreten. Auf dem Weg zum nächsten Pass machen wir am Toshutrima-See Halt und schlagen dort in traumhafter Kulisse unser Lager auf. Noch einmal haben wir die Möglichkeit die Bergwelt des Himalayas zu überblicken, quasi ganz auf den Spuren berühmter Bergsteiger. (F/M/A)

19. Tag - Trekking, Langma La-Pass

Der Aufstieg zum wohl schönsten Pass des Trekkings auf 5.240m Höhe ist Kräfte zehrend, aber der anschließende Ausblick entschädigt für alle Strapazen! Wir befinden uns in einem Hochgebirgs-Amphitheater, neben Everest, Lhotse und Makalu verdienen auch weniger bekannte Gipfel wie Pethangtse, Chomolonzo oder Tshertse unsere Aufmerksamkeit. Wir steigen ab ins Shomela-Flusslager. (F/M/A)

20. Tag - Kharta, Rongbuk und Mt. Everest

Heute führt uns unser Weg zurück in die Zivilisation. Den Vormittag nutzen wir noch zum Auslauf, das Fahrzeug wartet bereits am Ausgangspunkt unseres Trekkings. Von dort geht es dann gleich weiter Richtung Everest-Basislager. Die Vegetation wird deutlich arider und erinnert ein wenig an eine Mondlandschaft. Dementsprechend beeindruckend ist auch das Rongbuk-Kloster, das höchste Kloster der Welt, mit dem Everest im Hintergrund. Die Nacht verbringen wir in einem stationären Gemeinschaftszelt, in einem großen Camp noch vor dem Basislager. (F/-/A)

21. Tag - Everest-Basislager, "North Face"

Pünktlich zu Sonnenaufgang verlassen wir unser Zelt und machen uns auf den Weg zum nicht einmal eine Stunde entfernten "North Face Basecamp". Auf dem Rückweg haben wir noch Gelegenheit, die Höhle zu besichtigen, in welcher Guru Rinpoche, der Begründer des tibetischen Buddhismus, jahrelang meditiert haben soll. Nach einem zünftigen Mittagessen geht es zurück über den Pang La nach Lhatse. Übernachtung in einem Gasthaus. Duschen extern oder optional Ausflug zu heißen Quellen. (F/-/A)

22. Tag - Baber, Sakya-Kloster, Shigatse

Wieder angekommen auf dem asphaltierten "Friendship Highway" geht es zurück nach Shigatse.

Zuvor machen wir noch einen imposanten Abstecher zum Sakya-Kloster, dem Stamm- und Hauptkloster der gleichnamigen Sakya-Schule. Es beherbergt eine große Anzahl von Kulturgütern (u.a. eine Bibliothek mit über 84.000 Schriftstücken) und wird deswegen gerne als "Zweites Dunhuang" bezeichnet. Das ursprünglich als Festung gegen die Mongolen erbaute Kloster blickt auf eine über sechshundertjährige Geschichte zurück. Am Abend dinieren wir dann gemütlich bei unserem Abschiedsessen in Shigatse. (F/-/A)

23. Tag - Shigatse, Flug nach Peking

Nach einer letzten geruhsamen Nacht im Herzen Tibets treten wir nun langsam den Weg zurück in die Heimat an. Eine landschaftlich sehr reizvolle Fahrt, stets entlang des Yarlung Tsangpos (Brahmaputra), bringt uns zum Gongkar Airport. Vom Flugzeug aus können wir unvergessliche Ausblicke auf den Himalaya genießen! Je nach Flugplan Zwischenstopp in Chengdu und Rückflug über Peking nach Deutschland. (F/-/-)

24. Tag - Ankunft in Deutschland

Termine & Reisepreis (ohne EZ Zuschläge!)

12.05. - 04.06.2017	24 Tage --	4440 EUR	(mit Rhododendron-Blüte beim Trekking)
15.09. - 08.10.2017	24 Tage --	4440 EUR	
11.05. - 03.06.2018	24 Tage --	4440 EUR	(mit Rhododendron-Blüte beim Trekking)
14.09. - 07.09.2018	24 Tage --	4440 EUR	

Teilnehmer

8 bis 12 Personen

Im Reisepreis inbegriffen:

- Internationaler Hin-/Rückflug, ab/bis Frankfurt in der Economy Class
- Inlandsflug von Lhasa (Gongkar Airport) nach Peking oder Chengdu
- Flughafensteuern/Treibstoffzuschläge inklusive
- 1 Ü in einem gemütlichen Hostel direkt im Pekinger Altstadtviertel (EZ und DZ), 6 Ü in landestypischen Mittelklassehotels, 2 Ü in Gasthäusern (Sanitäre Einrichtungen extern), 2 Ü in Nachtzug (vorzugsweise 4er Abteil), 9 Ü in 2-Personenzelten, 1 Ü im komfortablen Gemeinschaftszelt
- Eintrittsgelder und Verpflegung laut Reiseprogramm (23xF, 13xM, 17xA)
- alle Transfers, Busfahrten sowie geführte Touren laut Reiseverlauf
- Zugfahrt mit der Tibetbahn nach Lhasa
- durchgängig deutsche Partneragentur-Reisebegleitung, dt./engl./-(teilweise) chinesischesprachig
- in Tibet lokaler tibetischer Guide
- kleiner Sprachkurs Tibetisch für Interessierte, Abschiedsessen in Shigatse
- Trekking-Begleitmannschaft: Guide, Koch, Yaks, Yakmänner; Zelt, Isomatte u.a.
- Einreiseerlaubnis für Autonomes Gebiet Tibet

Im Reisepreis nicht inbegriffen:

- Zubringer nach/von Frankfurt (z.B. Rail & Fly für 60 Euro)
- Ausgaben für Mittag, Abendessen und Getränke, soweit im Reiseverlauf nicht vorgesehen
- Trinkgelder (ca. 90 EUR für tibetischen Guide/Koch/Yakmänner), sonstige persönliche Ausgaben
- Visa für China --- Wir geben Ihnen Tipps zur Beschaffung Ihres Visum!

Anforderung

Während des Trekkings sind Sie 10 Tage in den Bergen unterwegs und schlafen im Zelt. Es werden Tagesetappen zwischen 3 und 8 Stunden gelaufen. Es gibt 2 Pässe (4900 und 5200m), die überwunden werden, auf welchen Schnee liegen kann, jedoch braucht man keine Steigeisen. Als Ausrüstung werden Trekkingstöcke empfohlen, ansonsten ist nichts weiter nötig. Man sollte trittsicher sein und gutes Schuhwerk haben. Höhenerfahrung ist von Vorteil, aber nicht Bedingung. Das Akklimatisationsprogramm dieser Reise ist perfekt ausgestaltet, so dass es bei grundsätzlicher Höhenverträglichkeit keine Probleme gibt. Es gab auch schon absolute Trekkinganfänger, die diese Tour mitmachten. Großes Gepäck/Rucksack muss nicht selbst getragen werden, dies übernehmen die Yaks. Man trägt nur seinen kleinen Tagesrucksack. Dinge, die während des Trekkings nicht benötigt werden, können auch im letzten Hotel deponiert werden.

Anmeldung und weitere Infos

info@massimo-reisen.de

Veranstalter

Partner von massimo REISEN

Änderungen vorbehalten!

Wichtiger Hinweis

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten u.a.m.! Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben. Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Bergtour besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Transfers, Hotel ÜN, Verpflegung, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. massimo REISEN übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reisetilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reisetilnehmer vor Ort erst geliehen oder gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen eine Reiserücktrittsversicherung bzw. auch andere notwendige (Kranken bzw. Gepäckversicherung) abzuschließen. Unser Partner ist die Würzburger Versicherungs-AG.

Hier ist Ihr direkter TravelSecure Link zum Abschluss der Reiseversicherungen: [Versicherung-massimo REISEN](#)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Für diese Reise gelten die AGB des durchführenden Reiseveranstalters!

massimo REISEN wünscht Ihnen viel Erfolg & schöne Erlebnisse in Tibet!