

Asien: China  
Tibet - Auf Pilgerpfaden am Kailash

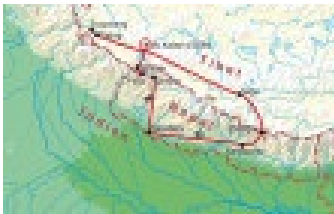
Gummersbach, 17.05.2025

## Highlights

- Trekking auf alten Pilgerpfaden zum Heiligen Berg Kailash
- Kailash-Umwanderung
- Tsaparang im alten Königreich Guge
- landschaftlich traumhafte Überlandfahrt auf der Südroute zurück nach Kathmandu
- Kailash-erfahrene deutschsprachige Reiseleitung

## Reisebeschreibung

Spezieller Höhepunkt neben der Kailash Kora ist das Trekking durch das wenig begangene Hochtal von Limi, das nur über den 5.000m hohen Nyalu Pass erreicht wird. Die Reisedauer von 32 Tagen bietet Ihnen viel Zeit – so besteht die Möglichkeit zur teilweisen – pilgermäßigen – Umrundung des Manasarowar-Sees, und auch ein Tag bei den tibetischen Nomaden ist eingeplant.



## Reiseverlauf

### 1. - 30. Tag Tibet Trekking Reise um den heiligen Berg Kailash

#### Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu, Transfer zum Hotel Vajra; Willkommenstee, Einführung und gemeinsames Abendessen. Das im traditionellen nepalesischen Stil gebaute Hotel hat ein besonderes Flair und ist darüber hinaus ein bekannter Ort für kulturelle Veranstaltungen in Kathmandu.

#### Tag 2: Kathmandu

Ein Tag in Kathmandu zur Vorbereitung und Einstimmung. Besuch von Boudhanath mit seinem großen Stupa und den zahlreichen tibetischen Klöstern.

#### Tag 3: Kathmandu – Nepalgunj

Flug von Kathmandu nach Nepalgunj, im Tiefland nahe der indischen Grenze, Übernachtung in Nepalgunj.

#### Tag 4: Nepalgunj – Simikot (Dharapuri)

Transfer Hotel Flughafen Nepalgunj; Sicht-Flug nach Simikot (2910 m), dem Hauptort des Humla-Distrikts, Packen der Ausrüstung auf Tragtiere;

Beginn der zehntägigen Wanderung von Simikot nach Tibet auf der alten Salzhandelsroute von Simikot über den Nyalu La und durch das abgelegene Limaltal hindurch zum ältesten Kloster Nepals: Haljigompa durch den eindrucksvollen Canyon des Karnali bis zur Grenze in Sera mit bestmöglicher Akklimatisierung für Tibet.

Trek von Simikot Dharapuri (2330 m) in 3 ½ Std. auf der alten Salzhandelsroute nach Tibet (900 hm Abstieg)

#### Tag 5: Dharapuri – Kermi – Salli Khola – Camp (3150 m) 6 ½ Std.

Weiter auf der Salzhandelsroute, einem schönen, langsam ansteigenden Wanderweg in 3 ¼ Std nach Kermi (2650m), unserem Mittagsplatz; dem Tal des Karnali River folgend über einen kleinen Pass und Weiterweg in das Tal des Salli Khola. Camp am Fluss Salli-Khola (3150 m).

Gehzeit: ca. 6.5 h

**Tag 6: Salli-Khola-Camp ( 3150 m) zum Chongsa-Khola-Camp (3600 m) - 3.5 Std.**

Aufstieg zum Camp am Chongsa Khola. Die wichtige Akklimatisierungstour führt nachmittags in ein einsames Seiten-Tal des Chongsa Khola.

**Tag 7: Aufstieg zum Basis-Camp (4070 m) für den Nyalu La (2 ½ Std)**

Leichte, schöne Wanderung zum Basis- Camp. Eine weitere wichtige Akklimatisierungstour führt in Richtung Nyalu La.

**Tag 8: Aufstieg zum Nyalu La (4.988 m) bis zum Talung Camp (4.280 m) - 6 Std.**

Gut akklimatisiert steigen Sie in 2 ¼ - 3 ½ Std. auf bereits bekanntem, guten Wanderweg vorbei am See Seliman Tsho hinauf zum Nyalu La. Schöner, einfacher Abstieg in das weite eiszeitliche Talung-Gletschertal – vorbei am See Talung Tsho – und weiter bis zu unserem Talung- Camp (4.280m). Ein langer, aber landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

**Tag 9: Abstieg über das Tankchhe Tal bis nach Gumbayek (4.050 m) - 4.5 Std**

Trek vom Talung camp über das weite Tankchhe Tal (4180 m) nach Gumbayek (4050 m) mit den heißen Quellen (Tatopani). Durch das weite, herrliche Tal des Tankchhe Khola hinunter. Dort erreichen wir Gumbayek mit den heißen Quellen, einem idealen Wasch- Platz. Hier wird heute unser Camp sein.

Ein leichter, landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

**Tag 10: Trek über Jang nach Halji (3.700 m) - 4.5 Std.**

Noch ein leichter, landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

Schon nach knapp 1 Std erreichen wir das Jang village (3990 m), das erste Dorf im Limal, das wir uns in Ruhe ansehen können. Weiter führt der Weg hinunter über das Dorf Jang bis Halji, dem Hauptort des Limitales, einem besonders schönen Ort mit seinen, eng zusammengeschachtelten Häusern. Besichtigung der über 1000 Jahre alten, sehr interessanten Halji-Gompa (ältestes Kloster in Limi).

**Tag 11: Trek Til Camp**

Vormittags zur freien Gestaltung - nachmittags gemütlicher Spaziergang das herrliche Tal hinunter, durch eine eindrucksvolle Felsenschlucht bis zum Til Camp (3570 m). Gelegenheit für gute Geher, noch zum 3. Limal- Dorf Til Gaon hinaufzugehen.

**Tag 12: Aufstieg bis zum Chukrangma La (4250 m) (½ Std Abstieg)**

Besuch eines kleinen verfallenen Höhlenklosters. Auf schönen Höhenweg weiter und nach kurzem Aufstieg bis zu einem kleinen Pass (4050 m), und durch die phantastische Landschaft des Karnali- Canon bis Manipema.

Landschaftlich wieder sehr schöner, aber relativ langer Trekkingtag.

**Tag 13: Über Manipema bis Hilsa - mit dem Bus bis nach Purang**

Weiterweg bis nach Hilsa, dem nepalesischen Grenzort. Grenzkontrolle an der chinesischen Grenzstation in Sera (wo bereits unser Bus und Truck auf Sie warten). Fahrt dem River Karnalientlang in einer eindrucksvollen kargen Landschaft entlang der Himalayakette bis Purang (3.800 m)

Purang ist eine alte Handelsstadt, überragt von der Silhouette der Ruinen der Simbling Gompa, in dem sich Tibeter, Chinesen, Nepalisi und Inder treffen, um ihre Waren zu handeln. Die Übernachtung in Purang dient hauptsächlich der Erledigung aller Checks mit der chinesischen Armee und den lokalen Behörden.

**Tag 14: Mit dem Bus von Purang zum Manasarovar See**

Fahrt am Morgen zum Gurla-Pass (4.720 m). In den tibetischen Dörfern ist die Erntezeit im Gange. Meditation mit überwältigendem Blick auf den großen blauen Rakshastal-See und hinüber zur Transhimalaya-Kette mit dem Mt. Kailash; Mittagsrast am Rakshastal-See.

Nachmittags: vom Rakshastal-See hinüber zum Manasarovar- See (4.580 m); landschaftlich eindrucksvolle Wanderung ohne Gepäck mit herrlichen Ausblicken zum Gurla-Mandata-Massiv, zu den 2 großen Seen und zum Mt. Kailash in der Transhimalaya-Kette.

Camp bei Chiu Gompa.

**Tag 15: Fahrt nach Tirthapuri und Besuch des sagenumwobenen Shangshung Reiches**

Weiterfahrt nach Tirthapuri, einem bedeutenden tibetischen Pilgerort mit heißen Quellen. Nachmittags besteht die Möglichkeit, die kleine Kora von Tirthapuri mit tibetischen Pilgern zu gehen und eine Meditation in der Gompa von Tirthapuri zu machen. Hier befindet sich eine berühmte Meditationshöhle von Guru Rinpoche und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyal.

Anschließend Weiterfahrt in die Canon- Landschaft des Garuda- Tales zum Bönkloster Gurudem und den Höhlenbehausungen des sagenumwobenen vor- buddhistischen Shangshung-Bön- Reiches.

Camp am Ufer des Sutejs.

**Tag 16: Rasttag am Fuß des Shangshung-Berges**

Rasttag mit Blick auf den Garuda Berg. Besichtigung der Ruinen und Höhlen des ehemaligen Bön- Königreichs Shangshung. Zeit, die Atmosphäre dieses schön gelegenen Ortes mit den heißen Quellen zu genießen (hervorragende Gelegenheit zum Waschen).

Camp am Ufer des Sutejs.

**Tag 17: Toling und Tsaparang - Zentrum des Königreichs Guge**

Fahrt über weite Täler und Hochebenen mit herrlichen Ausblicken auf die Himalayakette und den Transhimalaya – hinauf zum Zomu La (5050 m) mit seinen unglaublich bunten

Gesteinsformationen. Weiter geht die heutige Strecke in die faszinierende Erosionslandschaft des Canyon von Toling und schließlich hinunter nach Toling und Tsaparang. Besichtigung der Ruinen von Tsaparang.

Der Besuch des alten Königreichs Guge ist einer der Höhepunkte Ihrer Reise. Die alten, sehr gut erhaltenen und wunderschönen Wandmalereien in den Tempeln von Tsaparang und von Toling sind besonders sehenswert und zählen zu den schönsten in ganz Tibet. Noch immer kann man erstaunlicherweise einige während der Kulturrevolution zerstörte Statuen sehen. Übernachtung in einem freundlichen tibetischen Gästehaus.

**Tag 18 - 19: Besuch der Klöster von Toling - Rückfahrt Richtung Darchen Pass nach Zutrulphuk Gompa.**

Rast / Puffertage mit Zeit zum Besuch der eindrucksvollen Klöster von Tsaparang mit ebenso sehr gut erhaltenen Wandmalereien.

**Tag 20:: Rückfahrt Richtung Darchen**

Am Nachmittag Fahrt Richtung Darchen wieder durch den Canon von Toling. Akklimatisierungstour am Zomupass (5050 m). Aufstieg auf einen kleinen 5000 er mit herrlicher Aussicht. Weiterfahrt Richtung Darchen. Unterwegs Besuch der tibetischen Nomaden (Dokpas).

**Tag 21: Gyangdrak Gompa und Sirlung Gompa**

Kurze Weiterfahrt nach Darchen. Falls möglich, Akklimatisierungstour in einem Seiten-Tal des Transhimalaya nahe dem Mt Kailash. Übernachtung im Guesthouse.

**22. bis 24. Tag: 4 Tage am Mt. Kailash**

3 Tage Zeit für einen weiteren Akklimatisierungstag und für die Umrundung des heiligen Berges Kailash, die von den Tibetern "Kora" und von den Hindus "Parikrama" genannt wird. Sie reihen sich ein in den täglichen Pilgerstrom um dieses beeindruckende Natur-Mandala herum. Gepäck und Zelte werden von der Yak-Karawane getragen. Vermeidung der neuen Straßentrasse, indem Sie andere Wege gehen und auch das Camp verlagern.

**Tag 22: Kora 1. Tag: bis Diraphuk Gompa**

Beginn der Kora, die zuerst nach Tarboche führt. Dieser Ort ist für die Tibeter ein heiliger Ort, denn er symbolisiert die Harmonie der irdischen mit der geistigen Welt; Danach Wanderung zur und Besichtigung der Chocu Gompa; Weiterer Aufstieg das lange Lha Chu Tal hinauf bis zu einem schönem Camp vor der Diraphuk Gompa.

Möglicher Besuch der neu aufgebauten Diraphuk Gompa (5050 m). Oder: möglicher Ausflug in Richtung Nordflanke des Mt. Kailash. Herrlicher Blick auf die Nordseite des Mt. Kailash. Gehzeit 7 Std

**Tag 23: Kora 2. Tag: Überquerung des Dolma La, dem Pass der Erlösung**

Aufstieg zum Dolma La (5645 m) und Überquerung des Passes. Als Symbol für das Sterben lassen Pilger am Shiva Tsal u.a. alte Kleidungsstücke zurück. Der Dolma La, Pass der Erlösung und Höhepunkt der Reise erwartet uns mit unzähligen, bunten Gebetsfahnen: Zusammen mit der Nepalicrew ziehen wir unsere Gebetsfahnen auf und machen uns dann an den Abstieg in das lange Lham Chu Tal, wo unser Camp liegt.

Die Gehzeit liegt somit heute bei nur 6 Std. Damit ist der „Pass-Tag“ entschärft.

**Tag 24: Kora 3. Tag: Rückweg nach Darchen und Camp am Manasarovar See**

Rückweg nach Darchen. Wir haben genügend Zeit zum Besuch der Zutrulphuk Gompa; vorbei an Niederwerfungsplätzen (Chaktsal) und Fußabdrücken Buddhas (Skapye) und Rückweg nach Tarchen zum vollständigen Beenden der Kora; Verabschiedung der Yakmen; Gehzeit 5 1/4 Std.

Nach dem späten Mittagessen in Tarchen Fahrt zum Manasarovarsee. Camp bei Chiu-Gompa.

**Tag 25: Rückfahrt über die Südroute nach Saga**

Vormittage Zeit zum Ausruhen. Sonnenaufgang am Manasarovar See. Besichtigung der Chiu Gompa.

Am Nachmittag Rückfahrt mit dem Bus entlang der Himalayakette über Paryang, Zhongba bis nahe Saga. Camp. Eindrucksvolle, tibetische Landschaften entlang des Tsangpo Tales und zwischen der Himalaya- und Transhimalayakette.

**Tag 26: Aufenthalt am Peigu Tsho See - Abschied von Tibet**

Fahrt von Saga zum großen, tiefblauen Peigu Tsho See - Herrlicher Blick auf den 8000er Shisha Pangma (8016 m) und den Gang Benchen (7299 m).

Unser Camp liegt nahe dem Peigu Tsho. Nachmittags: Mögliche Wanderung in der Weite des tibetischen Hochlandes in Richtung der vergletscherten Nordabstürze des Himalayas. Abends Sonnenuntergang über der Himalayakette.

**Tag 27: Vorbei am Peigu-Tsho-See bis zur nepalesischen Grenze**

Letzter Tag, um die Stille und Weite des tibetischen Hochlandes zu genießen. Sonnenaufgang über dem Himalaya.

Für alle Gehfreudigen noch ein letzter Höhepunkt: Tour auf einen Aussichtsberg (5625m) am Peigu Tsho See mit grandioser Sicht bis zu den beiden 8000 ern Manaslu und Shishapagma.

Überquerung der Grenze nach Nepal. Übernachtung im Grenzort in Nepal

**Tag 28: Rückfahrt nach Kathmandu**

Rückfahrt nach Kathmandu zum Hotel Vajra, das wir abends erreichen.

**Tag 29: Kathmandu**

Tag zur freien Verfügung in Kathmandu. Optional Möglichkeit zur Besichtigung von Boudhanath oder einer der 3 Königsstädte. Abschlussessen in Kathmandu.

**Tag 30: Transfer & individueller Heimflug**

[Eine Übersicht zu allen Tibet Reisen und allgemeine Hinweise für Reisen nach Tibet finden Sie hier.](#)

„(0x Frühstück / 0x Mittagessen / 0x Abendessen)



**31. - 30. Tag Allgemeine Hinweise & Informationen:**

### **Gute körperliche Gesundheit und Ausdauerkraft**

Trekking mit Meditation bedeutet nicht, dass der Weg ohne Anstrengung zu bewältigen ist.

Sie befinden sich auf dieser Tour zum großen Teil in Höhen zwischen 3500 m und 4500 m, der Pass

Dolma La am Mt. Kailash ist 5600 m hoch. Da das Gehen in dieser Höhe anstrengend ist, ist ein regelmäßiges Ausdauertraining vor der Tour dringend empfehlenswert.

Wer robust und belastbar ist, kann die Tour um so mehr genießen. Befragen Sie bitte einen Arzt, wenn Zweifel hinsichtlich der körperlichen Gesundheit bestehen. Trotzdem gibt es keinen Grund zu übertriebener Sorge: Der gesamte Weg ist technisch einfach. Wer gesund und körperlich fit ist, kann an dieser Pilgerreise zum Mt. Kailash teilnehmen.

Einstellung auf klimatische, hygienische und weitere elementare Bedingungen dieser Trekkingtour

Eine Trekkingtour erfordert eine entsprechende Einstellung auf einfache, elementare Lebensbedingungen. Sie leben, gehen, essen, schlafen auf der Erde. Sie sind der Erde mit Staub und Schmutz, der Sonne mit intensiver Sonneneinstrahlung, der trockenen Luft, der Hitze und Kälte, den – wenn auch wenigen – Niederschlägen und dem manchmal starken Wind unmittelbar ausgesetzt.

Zur hygienischen Seite sei erwähnt, dass Sie zum Waschen das Wasser von Flüssen und Bächen benutzen und sich auf die Situation in den jeweiligen Camps einstellen müssen.

Außerdem wird ein Toilettenzelt mitgeführt. In den Gasthäusern gibt es meist keine Duschen, stattdessen heißes Wasser in Krügen.

### **Bei den Lodges in Tibet hat sich einiges getan.**

- In Purang können Sie im neuen Hotel in DZ schlafen (sogar mit Dusche)

- in Tsaparang sind Sie in einer freundlichen tibetischen Lodge untergebracht.

- und in Tarchen sind Sie wie schon seit einigen Jahren in der besten Lodge vor Ort.

### **Einstellung auf die langen Überlandfahrten**

Die Überlandfahrten sind eindrucksvoll, aber auch lange und anstrengend. Durch die asphaltierten Straßen haben sich die Fahrten jedoch zeitlich halbiert und sind weit weniger anstrengend und auch weniger gefährlich als früher.

### **Teamgeist:**

Eine Trekking-Tour erfordert bei allen Teilnehmern Teamgeist, Flexibilität, Toleranz und Kooperationsbereitschaft. Hier wird insbesondere auf die Mitwirkungspflicht lt. Reisevertrag hingewiesen, die ein kooperatives und tolerantes Verhalten anderen Teilnehmern, der nepalesischen und tibetischen Crew und des Gruppenleiters gegenüber einschließt. (z.B. ist die Mithilfe beim Aufbau der Zelte an Tagen erforderlich, wenn die Gruppe aus unvorhergesehen Gründen erst spät am Camp ankommen sollten.)

Alle beteiligten Personen bilden ein Ganzes. Wenn alle in einer achtsamen, unterstützenden Weise miteinander umgehen, entsteht auf der Tour ein positives Gruppengefühl, so wie es in den vergangenen Jahren der Fall war. Und die positive Gruppenatmosphäre können alle Beteiligten diese Reise umso mehr genießen.

### **Einstellung auf ein fremdes Land mit einer andersartigen Kultur**

Nepal und Tibet sind Länder bzw. Regionen mit für „Westler“ sehr andersartigen kulturellen Eigenheiten. Tibeter wie Nepalesen sind bewundernswerte Menschen, die sich Fremden gegenüber freundlich und auch neugierig zeigen. Versuchen Sie, Land und Leute wirklich zu verstehen, und bedenken Sie immer, dass Sie Gast in einem fremden Land sind.

### **Unwägbarkeiten**

Die Vorgaben der chinesischen Behörden unterliegen häufigen und oft unvorhersehbaren Änderungen. Für diese Tour müssen spezielle Permits im Vorfeld der Reise eingeholt werden. Diese können jedoch auch kurzfristig nicht erteilt werden. Selbst mit gültigen Permits ist es möglich, dass die Permits vor Ort von der Polizei nicht anerkannt werden und Zugang zu einigen Abschnitten verweigert wird. In diesem Fall muss ja nach Möglichkeit spontan umgeplant werden, Flexibilität der Teilnehmer ist deshalb hilfreich und auch notwendig.

Sollte es wider Erwarten Probleme mit den Permits für den geplanten Reiseverlauf geben, bieten wir Ihnen selbstverständlich gerne eine Alternativroute an.

Eine solche Tour erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung an andere kulturelle Eigenheiten, wie auch den vollen Einsatz unserer physischen Kraft, geistigen Wachheit und Willenskraft. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass eine Reise zum Mt. Kailash mit Unwägbarkeiten, Überraschungen und Risiken (auch gesundheitlicher Art) verbunden ist.

Jede Expedition stellt sich immer wieder neu dar und bringt vorher nicht dagewesene Entwicklungen. Wenn aber die Voraussetzungen berücksichtigt werden können, ist die Tour mit Sicherheit alle Mühen wert und ein großartiges Erlebnis.

Die Nebenkosten sind in Nepal und Tibet gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 5 %. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste.

In Tibet sind ca. EUR 6-8 pro Tag für das Trekkingteam angebracht. Das Geld bitte am Schluss der Reise übergeben. , (0x Frühstück / 0x Mittagessen / 0x Abendessen)

## Enthaltene Leistungen :

- Inlandsflüge Kathmandu – Nepalganj – Simikot
- erforderliche Transfers in Bussen / Minivans
- Übernachtungen im Doppelzelt bzw. in Gästehäusern in Tibet
- Übernachtungen im Doppelzimmer in schönen, landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu
- Halbpension in Kathmandu, Vollpension während der Expedition
- Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten
- Eintrittsgelder
- Permits
- Reisekranken-, Gepäck- und Rückhol-Versicherung
- qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

## Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 450,- €
- Internationale Flüge nach/von Kathmandu
- Visum für Nepal (USD 50)
- Visum und Permits für China und Tibet (150 Euro, zahlbar bei Buchung)
- Reiserücktrittskostenversicherung
- Getränke (Wasser und Tee während des Trekkings werden gestellt)
- individuelle Ausflüge und Aktivitäten
- Fotogebühren
- Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z. B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches), Helikopterflüge
- alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

## Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 16

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €
19.09.2025	18.10.2025	!	6.740 €

Viele =  Wenige =  keine = 