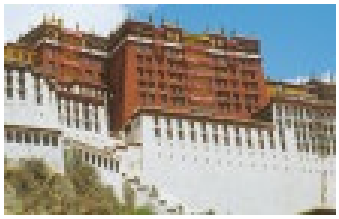
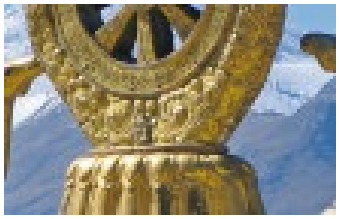
Auf und Davon Reisen GmbH
Augustastr. 7
51643 Gummersbach
Tel.: 02261 50199-0
Email: reisen@auf-und-davon-reisen.de
www.Auf-und-davon-Reisen.com

Asien: China
Tibet Rundreise - Kultur & Panorama

Gummersbach, 26.04.2024

Highlights
- 14 Tage Tibet intensiv erleben
- Lhasa und Umgebung
- legendärer Nam Tso See
- Überlandfahrt zurück nach Nepal

Reisebschreibung
Wir besuchen und umwandern die bedeutendsten Klosteranlagen im Yarlung-Tal, in Lhasa, Gyantse und Shigatse. Aber auch dem einen oder anderen Kloster am Wegesrand soll unser Interesse gelten. Auf der Überlandfahrt zurück nach Nepal sind die Ausblicke auf die grandiose Landschaft des tibetischen Hochplateaus und des Himalaya-Hauptkamms unsere ständigen Begleiter.

Reiseverlauf
1. - 21. Tag Tibet Rundreise "Kultur & Panorama"

1. Tag: Individuelle Anreise nach Nepal
(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Kathmandu
Im Laufe des Tages kommen wir in Kathmandu an, werden am Flughafen abgeholt und fahren zum Hotel. Je nach Ankunft haben wir noch ein paar Stunden zur freien Verfügung. -/-/-

3. Tag: Besichtigungen in Kathmandu
Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern des Kathmandu Tals: Pashupatinath und Bodhnath. Die Bodhnath Stupa ist mit einer Höhe von 40 Metern der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal von Kathmandu und ein großer Anziehungspunkt zahlreicher buddhistischer Pilger. Der Pashupati Tempel im Nordosten Kathmandus zählt hingegen zu den bedeutendsten hinduistischen Heiligtümern und ist mit seinen sogenannten Ghats am Ufer der Bagmati, an denen die Leichen verbrannt werden, ebenso ein kleiner Mythos.
Etwa 2 km westlich des Thamel Viertels besuchen wir die für nepalesische Buddhisten ausgesprochen bedeutende Tempelanlage von Swayambhunath oder auch Swayambhu. Beeindruckend zu beobachten ist hier die morgendliche Puja der Pilger, die während Ihrer Umrundung von Swayambunath mehr als 6.000 Gebetsmühlen drehen und in Gang setzen. F/-/-

4. Tag: Freizeit in Kathmandu
Heute können wir den Tag zur freien Verfügung nutzen, um die Hauptstadt Nepals auf eigene Faust zu erkunden. F/-/-

5. Tag: Flug von Kathmandu nach Lhasa/Tibet – Fahrt nach Tsetang
Der ca. 70-minütige Flug nach Lhasa bietet bei klarer Sicht einen unvergleichlichen Ausblick auf den Himalaya mit den höchsten Eisriesen der Welt. Dieser Flug gehört zu einem der schönsten, die man auf dieser Welt machen kann! Unser tibetischer Reiseleiter erwartet uns bereits am Flughafen und wir fahren auf guter Straße vom Flughafen nach Tsetang (3.650m / auch „Tsedang“). Der restliche Tag steht zur freien Verfügung, um dem Körper Gelegenheit zu einer ersten Akklimatisierung zu geben. F/-/- (90km, ca. 2 Std.)

6. Tag: Tsetang – Ausflug in die Umgebung

Heute besuchen wir auf einem kleinen Ausflug das imposante Kloster Yambulagang, das wie ein mahnend in die Höhe gestreckter Zeigefinger, einsam auf einem Bergrücken in den Himmel ragt. Nach einem rund 30minütigen Aufstieg erreichen wir das Kloster und können im Uhrzeigersinn dem Pilgerweg um das Kloster folgen und an den Gebetsmühlen drehen. Anschliessend besuchen wir das Kloster Thangpoche aus dem 11 Jahrhundert. Am Abend lassen wir den Tag beim Besuch eines tibetischen Bazars ausklingen. F/-/-

7. Tag: Tsetang – Fahrt über Samye nach Lhasa

Auf dem Weg zurück nach Lhasa besuchen wir das Samye Kloster aus dem 8. Jahrhundert, eines der großartigsten Klöster der Welt. Es besteht die Möglichkeit, auf den nahe gelegenen Klosterberg aufzusteigen, der eine wunderbare Sicht auf die beeindruckende Landschaft bietet. Samye war das erste tibetische Kloster überhaupt und wurde mit Hilfe von Padmasambhava und Shantarakshi-ta gebaut. Der Bau spiegelt die Strukturen des Alls wieder, wie sie in der buddhistischen Kosmologie beschrieben sind. Der Zentraltempel stellt den mythischen Berg Sumeru als Zentrum des Kosmos dar. Rundum sind vier Tempel angeordnet, die die vier Kontinente im Weltmeer symbolisieren. Samye ist das Zentrum der Nyingmapa-Schule. Anschließend Weiterfahrt nach Lhasa. F/-/- (205km, ca. 3 Std.)

8. Tag: Lhasa – Potala Palast & Sommerpalast Norbulingka

Lhasa, die Heilige Stadt liegt auf 3.650 m und wurde im 7. Jahrhundert von Kaiser Songtsen Gampo gegründet. Seit der Überlegenheit der Dalai Lamas im 17.Jhd dominierte Lhasa als spirituelles und politisches Zentrum in Tibet. Mit der Religionsfreiheit und dem tibetischen Nationalbewusstsein ist heute der Lhasa Jokhang der bedeutendste Pilgerort in Tibet, der von allen Gruppen des Buddhismus besucht wird. Lhasa ist das Zentrum des tibetischen Mandalas und Jokhang ist das Zentrum des Lhasa Mandalas. Das beeindruckende Kloster haben wir gestern bereits besucht, heute widmen wir uns weiteren spannenden Ecken der Stadt.

Ein Besuch des berühmten Potala darf natürlich nicht fehlen, ist er doch Zweck und Grund so mancher Tibet Reise! Die majestätische Anlage Potala und Sitz der Gottkönige beherrscht das Tal von Lhasa. Der festungsartige, strahlend weiße Palast war die Residenz der Dalai Lamas und liegt auf dem roten Berg Marpori.
Anschliessend erkunden wir den Sommerpalast des Dalai Lama, den Norbulingka (oder auch Norbu Lingka). Übersetzt bedeutet das „Garten des Lieblings". Die Anlage wurde im 18 Jhd. von einem hohen kaiserlichen Beamten der Qing Dynastie in Auftrag gegeben und in den folgenden 200 Jahren stetig erweitert. Dadurch hat die Anlage mittlerweile eine beeindruckende Größe von 36 Hektar erreicht! Grob kann er in 3 Teile gegliedert werden: den großen Vorhof im Osten, den Palast im Zentrum und den Wald im Westen. Alles fügt sich harmonisch ineinander und wir genießen die besondere Atmosphäre. F/-/-

9. Tag: Lhasa – Ausflug zur Klosterstadt Ganden

Heute führt uns ein Ausflug zur ehemals bedeutenden Klosterstadt Ganden, welche etwa 45km flussaufwärts von Lhasa liegt. Die Anlage aus dem Jahr 1409 zieht sich auf 4.300m Höhe einen Berghang hinauf und bietet einen tollen Ausblick, den wir auf dem Rundgang auf dem Pilgerweg genießen können.
Das Kloster ist der Hauptsitz der Gelugpa Sekte und noch bis weit in die 1950er Jahre hinein lebten und studierten hier bis zu 3000 Mönche. Der Großteil der Mönche wurde während der Kulturrevolution vertrieben oder getötet und das Kloster wurde stark zerstört. Nach behutsamem Wideraufbau in den letzten Jahrzehnten können wir hier heute wieder die beeindruckenden Gebäude des Klosters besichtigen. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Lhasa. F/-/-

10. Tag: Lhasa – Besuch der Klöster Drepung & Sera

Auf einem weiteren Tagesausflug besuchen wir heute die etwas nördlich des Stadtzentrums gelegenen Klöster Drepung und Sera. Das Kloster Drepung wurde 1416 gegründet und war einst die größte Klosterstadt der Welt, hier lebten bis zu 10.000 Mönche. Die beeindruckenden Gebetshallen, Schreine und der imposante Ganden Palast blieben von größeren Zerstörungen der Kulturrevolution weitestgehend verschont und so haben wir viel zu sehen.
Das Sera-Kloster war eines der vier großen Gelbmützen-Klöster (mit Drepung, Ganden und Tashi Lunpo) und zählt zu den wenigen noch erhaltenen buddhistischen Heiligtümern in Tibet. Sera Gompa wurde 1419 gegründet und 1959 wohnten über 5000 Mönche in dem Kloster. Mit etwas Glück erleben wir in Sera die religiösen/buddhistischen „Debatten" der Mönche im Klostergarten, denn besonders in diesem Kloster wird der Debatte ein großer Stellenwert beigemessen. Die Mönche sollen die Lehren Buddhas stetig überprüfen und hinterfragen und nicht einfach blind akzeptieren, wozu sich eine gepflegte Diskussion am besten eignet. Im Anschluss wandern wir auf der Kora rund um das Kloster. F/-/-

11. Tag: Lhasa – Ausflug zum See Nam Tso

Rund 190 km Luftlinie nordwestlich von Lhasa liegt der sagenumwobene Nam Tso See auf einer Höhe von 4.700 m in einer faszinierenden Hochgebirgslandschaft. Der zweitgrößte Salzsee in China ist über 70 km lang und bis zu 30 km breit. Im Süden wird er begrenzt von der bis zu 7.000 m hoch aufragenden Nyenchen Tanglha Kette. Es bleibt genügend Zeit, das Tashi Dor Kloster zu besuchen und auf dem Pilgerweg den heiligen Tashi Dor Felsen zu umwandern. Versäumen Sie nicht den kurzen Aufstieg auf der Rückseite des Tashi Dor Felsens zu den Gebetsfahnen; Sie werden mit einer phantastischen Aussicht auf den See und die grandiose Umgebung belohnt. Am Nachmittag treten wir die Rückfahrt nach Lhasa an. F/-/- (ca 500 km, ca. 9-10 Std.)

12. Tag: Lhasa – Fahrt nach Gyantse

Eine landschaftliche großartige Strecke führt uns in das Tsangpo-Tal über den Kamba-La-Pass zum Yamdrok-Tso-See und über den knapp 5000 m hohen Karo-La-Pass nach Gyantse. F/-/-

Der Türkis-See Yamdrok Tso, ist einer der vier heiligen Seen Tibets, die nach dem Glauben der Tibeter von zornvollen Gottheiten bewohnt werden.

In der Stadt Gyantse liefen die Karawanenwege aus Indien, Nepal, Sikkim und Bhutan zusammen. Gyantse hat den Charme als traditionelle tibetische Stadt noch weitgehend bewahrt. Hier wurden die besten Stoffe und Teppiche hergestellt.
Der Kumbum Chörten von Gyantse wurde 1418 erbaut und ist einzigartig in der buddhistischen Welt. Der Kumbum repräsentiert einen dreidimensionalen Pfad zu Buddhas Erleuchtung mit subtilen tantrischen Mandalas. Die verschiedenen Tantra-Rituale, für welche die Sakya-Schule bekannt ist, wurden hier praktiziert.

13. Tag: Gyantse – Fahrt nach Shigatse

Am Morgen besuchen wir den Gyantse Kumbum Tschörten aus dem 15.Jhd und das Pelkor Chode-Klosters mit den schönsten Kunstdarstellungen Tibets. Beim Bummel durch die Gassen der nahe gelegenen Altstadt fühlen wir uns fast zurück versetzt in das alte Tibet. Die Ruinen der Festung Gyantse Dzong liegen auf einem Hügel und bieten einen grandiosen Ausblick auf die interessante Stadt und die Umgebung.
Nach einer recht kurzen Fahrt erreichen wir am Nachmittag Shigatse, unterwegs besuchen wir das Kloster Shalu. Das Kloster Shalu wurde im Jahr 1040 gegründet und über die Jahrhunderte stetig erweitert. Leider wurden fast alle Gebäude, bis auf den Haupttempel, in den 1960er Jahren zerstört. Nach unserer Ankunft in Shigatse streifen wir noch über den Bazar, bevor wir unser Hotel beziehen. F/-/- (92km, ca. 1,5 Std.)

14. Tag: Besichtigungen in Shigatse

Shigatse ist die zweitgrößte Stadt Tibets und der Sitz der Panchen Lamas, die als Inkarnation von Buddha Amitabha gelten. Die großartige Klosteranlage Tashi Lunpo (auch Tashi Lünpo), der „Berg des Glücks", wurde während der Kulturrevolution verschont und so können wir hier noch die authentische Atmosphäre eines über 600 Jahre alten Klosters erleben. Die Anlage ist eine der vier großen Gelukpa Gompas und wurde 1447 vom ersten Dalai Lama gegründet. Die Panchen Lamas wurden hier in großen Mausoleen bestattet.
Die goldenen Pagodendächer strahlen im gleichen Glanz wie vor 600 Jahren. In dem riesigen Tempelkomplex leben noch 700 Mönche (einst waren es über 3.000). Das Zentrum bildet die Maitreya Halle mit einer 26 m hohen vergoldeten Statue. Am späteren Nachmittag begeben wir uns auf die Kora – den Pilgerweg um das Tashi Lunpo Kloster – den täglich hunderte von tibetischen Pilgern beschreiten. Außerdem besuchen wir den tibetischen Bazar. F/-/-

15. Tag: Shigatse – Lhatse – Fahrt nach Tingri

Auf dem sog. Friendship Highway geht es über Lhatse weiter nach nach Tingri/Shegar. Die Stadt Lhatse liegt an der Südseite einer weiten, fruchtbaren Hochebene und wird über den Lakpa La-Pass (5.220 m) erreicht. In Shegar liegt ein Komplex von Klöstern der Gelbmützen, die vollständig restauriert wurden. Die Gegend um Tingri bietet eine einmalige Aussicht auf die Nordflanke des Chomolungma (Mt. Everest) und Cho Oyu. Übernachtung im sehr einfachen Hotel oder in einem Gästehaus (265 km, ca. 4-5 Std). F/-/-

16. Tag: Tingri – Fahrt nach Rongbuk mit Blick auf den Mt. Everest

Nach der Auffahrt auf den Pang-La Pass (5.150 m) folgt die Talfahrt hinunter nach Passum und weiter nach Chongsang bis nach Rongbuk. Hier finden wir Unterkunft in einem sehr einfachen Gästehaus in der Nähe des Klosters. Den restlichen Tag verweilen wir in dieser landschaftlich beeindruckenden Umgebung, besuchen das Kloster Rongbuk (4.980m) und genießen bei klarem Wetter den einmaligen Ausblick auf den Mount Everest (auf Tibetisch Qomolangma). F/-/- (ca. 110 km, ca. 2-3 Std.)

17. Tag: Rongbuk – Fahrt nach Kyirong

Das letzte Mal auf dieser Reise erblicken wir mit dem Cho Oyu, Chomulungma (Mt. Everest) und Shishapangma (Gosainthan) die höchsten Berge der Welt. Fahrt von der Tingri-Ebene mit Abstecher zum Thang-La-Pass (5.214 m) mit phantastischer Sicht von ganz nah auf die schneebedeckten Eisriesen und vorbei am Hochgebirgssee Peiku Tso nach Kyirong. Übernachtung im einfachen Hotel. (355 km, ca. 6-7 Std) F/-/-

18. Tag: Kyirong – Fahrt nach Dhulikhel

Etwa 30 km trennen uns in Kyirong von der Grenze. Nach den Aus- und Einreiseformalitäten fahren wir auf relalativ schlechter Straße mit Jeeps in Richtung Kathmandu. Dabei passieren wir Syabrubensi, den Ausgangsort für viele Trekkingtouren in das Langtang-Gebiet. Hinter der Grenze ist die Straße u.U. verschüttet durch Erdrutsche, so dass evtl. mit einer Wanderung gerechnet werden muss. Hierbei kann man das Gepäck von Trägern tragen lassen. Im Laufe des Nachmittages/Abends erreichen wir Dhulikel. (280 km, 9-10 Std) F/-/-

19. Tag: Dhulikhel – Tag zur freien Verfügung

Dhulikel liegt am Rande des Kathmandu-Tales in den Bergen, die das Kathmandu-Tal umgeben – auf einer Höhe von ca. 2.000 m. Bei klarem Wetter ist die Aussicht auf den Himalaya-Hauptkamm von hier aus phantastisch. Der kleine Ort und die ländliche Umgebung laden zu gemütlichen Spaziergängen ein – einfach einen Tag ausspannen und die Ruhe genießen. F/-/-

20. Tag: Dhulikhel – Bhaktapur – Fahrt nach Kathmandu

Auf der Rückfahrt nach Kathmandu, Besuch der Königsstadt Bhaktapur – ca. 30 km von Kathmandu entfernt. Von allen drei Königsstädten des Tales – Kathmandu, Pathan und Bhaktapur – ist Bhaktapur am wenigsten zersiedelt. Nur zaghaft sind Neubauten hinzugekommen und der motorisierte Verkehr muss noch weitgehend draußen bleiben. So bietet diese Stadt auch heute noch das seltene Bild einer nahezu intakten mittelalterlichen Stadt. Auch hier gibt es einen Dubar Square (Palastplatz), der neben der Nyatapola-Pagode und dem Dattatraya Platz zu den schönsten Sehenswürdigkeiten gehört. Baktapur ist außerdem bekannt für seine Holzschnitzereien, die wie an allen Tempeln und auch an vielen alten Wohnhäusern bewundert werden können. Zu großer Berühmtheit hat es dabei das „Pfauenfenster" gebracht. Auch heute wird hier die Tradition der Holzschnitzkunst noch sehr intensiv gepflegt und es ist immer wieder interessant, den Künstlern bei ihrer Arbeit über die Schultern zu gucken. F/-/-

21. Tag: Kathmandu – Individueller Rückflug nach Deutschland

Heute heißt es auch schon wieder Abschied nehmen. Wir werden wir zum Flughafen gebracht und treten schweren Herzens den Rückflug nach Deutschland an. Die Ankunft in Deutschland erfolgt je nach gebuchtem Flug am Abend desselben oder am Morgen des Folgetages (Tag 22). -/-/-

Verlängerung in Nepal & Bhutan:

Gerne können Sie diese Reise mit einem individuellen Programm in Nepal oder Bhutan verlängern! Schauen Sie sich doch einfach einmal unsere **Reisebausteine Nepal** und **Bhutan** an oder senden Sie uns **hier** Ihre Anfrage!

Hinweis:

Programm- und Hoteländerungen sind ausdrücklich vorbehalten. Aufgrund von Wettereinflüssen oder politischen Problemen können Ausflüge ausfallen oder ein veränderter

Reiseverlauf notwendig werden.

Weitere Tibet Reisen und allgemeine Hinweise zu Tibet Reisen finden Sie hier.

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

Enthaltene Leistungen :

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- Flug Kathmandu - Lhasa
- 17 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- 1 ÜN in Tibet im Gästehaus im DZ
- 1 ÜN in Tibet im sehr einfachen Gästehaus (DZ oder Mehrbettunterkunft)
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung
- Mahlzeiten:18 x F

Nicht enthaltene Leistungen :

- Internationale Flüge ab D, A, CH (Gerne senden wir Ihnen ein Angebot)
- Einzelzimmerzuschlag: 495,- € (kein EZ möglich in Rongbuk / 1 ÜN)
- Visa-Gebühr China mit Tibet-Permit, z. Zt. 140,- €
- Visa-Gebühr Nepal z.Zt. 40,- €
- Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Rail & Fly Ticket 95,- €

Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 12

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €
20.04.2024	10.05.2024	✖	3.085 €
18.05.2024	07.06.2024	✔	3.085 €
21.09.2024	11.10.2024	✔	3.085 €
19.10.2024	08.11.2024	✔	3.085 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✖