

Asien: China

Tibet - Auf Pilgerpfaden am Kailash

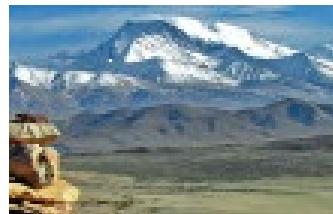
Gummersbach, 31.10.2020

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

Fast alle Religionen Asiens - egal ob Buddhisten, Hindus, Bön oder Jains - verehren ihn gleichermaßen - den Kailash! Tausende von Pilgern machen sich jedes Jahr auf den langen und beschwerlichen Weg zu Ihrem "Weltenberg" in einer der abgelegensten Gegenden dieser Erde. Die rituelle Umwanderung des heiligen Berges stellt für sie den Höhepunkt ihrer Pilgerreise dar. Auf den Spuren von Lama Govinda und ungezählten Pilgern nähern auch wir uns zu Fuß von Simikot im Westen Nepals dem heiligen Berg und den heiligen Seen Rakastal und Manasarowar. Aber auch den Pilgerort Thirtapuri und die alte Kulturstätte Tsaparang besuchen wir auf dieser intensiven Reise durch Westtibet. Auf der Südroute entlang der Himalaya-Kette fahren wir schließlich zurück nach Kathmandu.



Reiseverlauf

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

1. Tag: Flug Frankfurt – Kathmandu

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Je nach Ankunftszeit können wir den Sonnenuntergang schon von der nahe gelegenen Swayambunath Stupa über Kathmandu erleben. Einführung und gemeinsames Abendessen. Wir übernachten in einem schönen Mittelklassehotel (in der Regel Hotel Vajra).

3. Tag: Der große Stupa von Bodnath

Ein Tag in Kathmandu zur Vorbereitung und Einstimmung. Einen ersten Vorgeschmack auf die tibetische Kultur erhalten wir in Bodnath mit seiner großen Stupa und den zahlreichen tibetischen Klöstern.

4. Tag: Kathmandu – Nepalgunj

Flug von Kathmandu nach Nepalgunj, im Tiefland nahe der indischen Grenze. Aller Voraussicht nach ist ein Anschlussflug nach Simikot am gleichen Tag nicht möglich. In diesem Fall übernachten wir im Hotel in Nepalgunj. Beginn der sechstägigen Wanderung nach Tibet.

5. Tag: Flug nach Simikot und Trekking nach Dharapuri

Flug von Nepalgunj nach Simikot (2.950m). Simikot ist die Distrikthauptstadt von Humla, dem "Wilden Westen" Nepals. Die abgelegenen Täler sind noch immer Handelsrouten nach Tibet. Schafe tragen Salz von Tibet nach Nepal. In Simikot und Umgebung leben Thakuris, nepalesische Hindus. Die meisten Händler und Bewohner nordwestlich von Simikot sind aber Bhotia, vom Tibet her eingewanderte Buddhisten. Nach unserer Ankunft in Simikot wandern wir eine erste Etappe. Den ersten Tag gehen wir etwas langsamer an, es bleibt uns mehr Zeit, sich an den Trekking- Rhythmus und die noch ungewohnte Höhe zu gewöhnen. Nach dem Zusammentreffen mit unserer Trekking Crew starten wir Richtung Dharapuri. Der Weg führt auf den "Danda Hill" oberhalb des Dorfes Simikot. Von dort geht es steil hinunter zum Karnali-Fluss. Wir campieren an einem schönen Platz am Fluss in der Nähe des kleinen Weilers Dharapuri (2.330 m). Gehzeit ca. 3.5 - 5 Std.

6. Tag: Trekking nach Kermi

Walnuss- und Pflirsichbäume säumen den Pfad, der entlang des Karnali-Flusses nach Kermi (2.670 m) führt. Im Karnali-Tal kann es z.T. recht warm werden, die Wasserfälle entlang des Weges bieten eine angenehme Abkühlung. In Kermi wohnen vor allem Bhotia-Buddhisten. Oberhalb des Dorfes sind heiße Quellen und ein kleines Kloster. Gehzeit ca. 4 Std.

7. Tag: Trekking nach Yalbang Gompa

Der schmale Weg führt auch heute weiterhin entlang des Karnali-Flusses und über den Sali Khola durch Yalbang (2.890 m) bis zur Yalbang Gompa. Der Tag ist von einigen längeren und steilen An- und Abstiegen geprägt, führt zur Entschädigung aber durch eine grandiose Landschaft.

Langsam nehmen die tibetischen Einflüsse zu. Die Bevölkerung der Dörfer ist meist tibetisch mit buddhistischem Glauben. Wir campen in Yalbang oder an der Yalbang Gompa, die Ausblicke von hier oben sind spektakulär. Mit ein wenig Glück können wir um 16 Uhr die abendliche Puja im Kloster erleben. Gehzeit ca. 6 Std.

8. Tag: Trekking nach Tumkot

Über Yangar (2.850 m) und Muchu (2.920 m) erreichen wir heute Tumkot (ca. 3.200 m). hinter Muchu verlassen wir das Karnali-Tal – den Fluss erreichen wir erst wieder 2 Tage später nach der Überquerung des Nara-La-Passes. Unterwegs begegnen Sie immer wieder Salzhändlern, die mit Schafen und Ziegen ihre Ware nach Nepal transportieren. Bauern pflanzen auf dieser Höhe noch Hirse, Kartoffeln und Gerste an. Camp in Tumkot. Gehzeit ca. 6 Std.

9. Tag: Trekking nach Yari Sip (3.700 m)

Nach der Brücke steigt die Pilgeroute zügig und steil an. Auf einem herrlichen Höhenweg gehen wir nach Yari (3.670 m), die letzten Siedlung auf nepalesischem Gebiet. Unterwegs öffnen sich immer bessere Blicke auf den über 7.000m hohen Saiphal Himal. Die Landschaft wird karger und erhält mehr und mehr tibetischen Charakter. Unser Camp liegt ca. 1 Stunde oberhalb von Yari, nahe dem Nara-La-Pass. Gehzeit ca. 6 Std.

10. Tag: Über den Nara La nach Tibet – Purang

Ein relativ leichter Weg führt nach Sipsip (4.300 m), dem Zugang zum Nara-La-Pass. (4.530 m) Vom Pass aus genießen wir den ersten weiten Blick auf das tibetische Hochland. Auf einem eindrucksvollen Weg gelangen wir hinunter zum Karnali-Fluss und zum nepalesischen Grenzort Hilsa (3.720 m; ca. 6 Std.) Eine Stahlbrücke markiert den Weg nach Tibet. Hier erwartet uns unsere tibetische Crew. Nach den Zollformalitäten fahren wir mit Bus und evtl. LKW weiter nach Purang (ca. 1 Std.).

Unterwegs besuchen wir das erste Kloster in Tibet in Khojarnath. Die Handelsstadt Purang (3.800 m) liegt am Karnali-Fluss in der Nähe der Grenze zu Nepal und wird auch Taklakot genannt. Sie wird von der alten Pilgeroute über den Lepu-Lekh-Pass nach Indien berührt. In ihren Bazaren werden tibetische Wolle, Schafe, Yaks sowie eine bunte Auswahl chinesischer, indischer und nepalesischer Waren gehandelt. In der interessanten Stadt treffen sich Nomaden, Khampas, Nepalis und Chinesen. Auf einer Anhöhe über der Stadt sind die Überreste der einst glorreichen Simbling Gompa zu sehen. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus in Purang.

11. Tag: Purang – Tirthapuri

Kurz hinter Purang sehen Sie zum ersten Mal das Mandala des Kailash von einem Aussichtspunkt: Links der „Mondsee“ Raksastal, rechts der „Sonnensee“ Manasarovar und in der Mitte erhebt sich die Pyramide des Kailash. Sie fahren weiter nach Tirthapuri, mit seinem Kloster, in dem schon Padmasambhava meditierte. An diesem schönen, klassischen Pilgerort mit seinen heißen Schwefelquellen ist noch der Atem des alten Tibet lebendig. Hier bleiben wir 2 Nächte – Zeit zur Begegnung mit den Pilgern, zum Wandern und zum Meditieren.

12. Tag: Tirthapuri – Pilgerort in der Weite Westtibets

Für die tibetischen Gläubigen ist neben der Umrundung des Kailash und des Manasarovar-Sees ebenfalls der Besuch des heiligen Ortes Tirthapuri ein wichtiger Bestand einer Pilgerreise. Eine schöne Kora führt rund um den Klosterberg. Wir besuchen die Meditationsorte des Padmasambhava (Guru Rinpoche) und haben ausreichend Zeit zu einem wohlthuenden Bad in den Schwefelquellen des Ortes.

13. Tag: Zum großen Canyon von Tholing

Die Fahrt führt uns heute durch faszinierende Landschaften zu den Canyons des alten Königreichs Guge. Entlang des Sutlej Flusses soll sich das Zentrum des mythologischen Shang-Shung-Reiches befunden haben. Bekannte Autoren sehen hierin das legendäre Shangri-La, das Paradies im Himalaya, an welchem buddhistische Mönche die geistigen Schätze der Menschheit bewahrten. Auf dem Weg nach Guge öffnet sich uns ein atemberaubender Anblick über den Canyon und bis hin zum indischen Himalaya. Mit etwas Glück erkennen wir am Horizont Indiens höchsten Berg, den heiligen Nanda Devi (7816 m).

Im kleinen Ort Zanda stehen die roten und weißen Gebäude des Klosters Tholing, einem der wenigen Überreste des versunkenen Königreiches Guge. Am Nachmittag erreichen Sie Tsaparang, wo Sie von den Ruinen des alten Königpalasts bei Sonnenuntergang einen fantastischen Blick auf die Canyon Landschaft haben. Übernachtung in einem einfachen tibetischen Gästehaus.

14. Tag: Tholing und Tsaparang

Tholing und Tsaparang stehen im Mittelpunkt unserer Erkundung. Die ehemaligen Königsstädte des Reiches von Guge liegen in einem atemberaubenden Canyon am Sutlej-Fluss, nicht weit von der indischen Grenze entfernt. Während der Blütezeit im 11. Jh. waren Tholing und Tsaparang die wichtigsten Städte in Tibet. 1042 wurde der Gelehrte Atisha von Indien nach Tholing eingeladen. Besonders beeindruckend sind die phantastischen Wandmalereien in den Klöstern und der Palast hoch oben auf einem Gipfel in der bizarren Landschaft. Im 10.-12. Jahrhundert waren sie der Mittelpunkt der tibetischen Kultur, wovon heute noch diese eindrucksvollen Wandmalereien zeugen. Übernachtung in Tsaparang oder Tholing.

15. Tag: Rückfahrt nach Tirthapuri

Über mehrere Pässe fahren Sie zurück nach Thirtapuri und schlagen dort noch einmal unser Zeltlager auf. Dieser Tag dient auch als Puffertag für den Fall, dass es vielleicht zu einer Flugverspätung gekommen sein sollte (Nepalgunj – Simikot; nötigenfalls würden wir dann gleich von Tholing nach Darchen fahren). Camp-Übernachtung in Tirthapuri.

16. Tag: Fahrt nach Darchen

Eine kurze, morgendliche Fahrt bringt uns nach Darchen, dem Ausgangsort der Kailash Kora. Je nach der verfügbaren Zeit wandern wir zu einem der beiden der Kailash Südward vorgelagerten Klöster von Gyandak und Sirlung - eine ideale Akklimatisierungswanderung für die anstehende Kailash Umrundung. Übernachtung in Darchen.

17. Tag: Beginn der Kailash Kora

Der Höhepunkt der Reise ist die Umrundung (51 km) des heiligen Berges, die bei den Tibetern Kora und bei den Hindus Parikrama genannt wird. Wir haben die Möglichkeit, zwischen den Rastpunkten individuell zu gehen, ganz im eigenen Rhythmus.

Beginn der Kailash Kora, die zuerst nach Tarboche führt. Tarboche ist für die Tibeter ein heiliger Ort, denn er symbolisiert die Harmonie der irdischen mit der geistigen Welt. Besuch des Bestattungsortes oberhalb von Tarboche. Danach Wanderung zur und Besichtigung der Chhuku Gompa.

Wir übernachten voraussichtlich im Lha-Chu-Tal talaufwärts der Chhuku Gompa.

Zum entsprechenden Reisedatum Besuch des Saga-Dawa-Fest an einem der Tage, an denen wir in der Kailash-Region unterwegs sind. Hier kann es zu kleinen Programmänderungen im Ablauf kommen, damit wir zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein können um der sehr sehenswerten Zeremonie beizuwohnen. Zu Ehren von Buddhas Geburtstag übernachten Sie am heutigen Tag - dem Vorabend des Saga Dawa Festes - in Darchen oder am Manasarovar See und erleben die intensive Atmosphäre bei den Vorbereitungen zur Aufstellung des Tarboche, des Flaggenmastes.

18. Tag: Die Kailash Kora: Dirapuk Gompa

Am Saga Dawa Fest erleben wir am Morgen die Aufstellung des großen Flaggenmastes. Anschließend brechen wir auf zur Umrundung des heiligen Berges.

Das westliche Tal wird mit Padmasambhava, dem Begründer des tibetischen Buddhismus, in Verbindung gebracht. Unser Lager schlagen Sie bei Dirapuk Gompa auf 4.900m Höhe auf. Von dort aus bietet sich ein phantastischer Ausblick auf die Nordseite des Kailash. Gute Geher haben die Möglichkeit zu einer Wanderung mit herrlichem Blick auf die Nordwest-Flanke des Kailash. Camp nahe der Dirapuk Gompa. Gehzeit ca. 7 Stunden

19. Tag: Kailash Kora – Dirapuk nach Zutrulphuk

Der heutige Tag ist die längste und herausforderndste Etappe der ganzen Reise. Der Aufstieg führt vorbei am Vajrayogini-Friedhof zum Shiva Tshal. Als Symbol des Todes lassen Pilger hier ein Kleidungsstück oder etwas Haar zurück. Vielleicht treffen wir auf dem Weg zum Dolma La auch auf tibetische Pilger und Mönche, die Mantras rezitieren und singen.

Nach ca. 4 Stunden Aufstieg erreichen wir den Dolma-La (5.630 m) als physischen und spirituellen Höhepunkt der ganzen Reise. Er erwartet Sie mit bunten Gebetsfahnen, und manchmal auch etwas Schnee. Die Aussicht von hier oben ist grandios, aber es ist auch ein sehr windiger und unwirtlicher Ort.

Hinter dem Pass geht es im Zickzack steil bergab, und bald erscheint der Gauri-Kund-See (Tuksche Tso). Hindus brechen das Eis auf und baden in dem kleinen See. Das östliche Tal steht in Verbindung mit Milarepa, dem berühmten tibetischen Einsiedler, dessen Geschichte eng mit dem Berg verwoben ist.

Wir übernachten in einem Camp nahe der Zutrulphuk Gompa (4.850m). Gehzeit ca. 8 - 9 Stunden.

20. Tag: Rückkehr nach Darchen – Fahrt zum Manasarovar See

Der heute Tag ist fast schon entspannend. Wir besuchen die Höhle, in der einst Milarepa meditierte. Die heutige Strecke ist nicht weit und führt aus dem Ost-Tal vorbei an Niederwerfungsplätzen (Chaktsal) und Fußabdrücken Buddhas (Shapye) zurück nach Darchen. Auf dem Weg talauswärts Richtung Darchen öffnen sich weite Blicke Richtung Süden zum Manasarovar See und die Hauptkette des Himalaya. Gehzeit ca. 4 Stunden.

Am Mittag Weiterfahrt zum Manasarovar-See und, wenn möglich, Camp in der Nähe der Seralung Gompa.

21. Tag: Trekking zur Trugo Gompa

Auf der Umrundung des heiligen Sees bietet sich die Gelegenheit, die phantastischen Farben und Landschaftsbilder zu verarbeiten, zu meditieren, die Eindrücke des Trekkings nachklingen zu lassen.

Wir wandern entlang des Ostufers zur Trugo Gompa (ca. 8 Stunden Gehzeit). Von hier aus haben wir wunderbare Blicke auf den Kailash, der hinter dem Manasarovar-See leuchtend in den Himmel ragt. Eventuell besteht auch die Möglichkeit, einen Teilabschnitt des heutigen Tages im Bus zurückzulegen.

Camp bei Trugo.

22. Tag: Trekking zur Chiu Gompa – Ende der Manasarovar Kora

Entlang des Westufers des Sees können wir heute mit fantastischen Blicken zur Gurla Mandata und zum Kailash entlangwandern und erreichen Gossul Gompa und Chiu Gompa (ca. 7 Stunden Gehzeit, es können eventuell auch Teilstrecken gefahren werden). Wir genießen die Ruhe am See, besuchen das Kloster und die heißen Quellen. Camp an der Chiu Gompa

23. Tag: Manasarovar - Rhingba

Ganztägige, lange Fahrt entlang des Tsang-Po-Flusses (Brahmaputra) und durch die typische, weite westtibetische Landschaft. Unterwegs ergeben sich Ausblicke auf das Annapurna- und Dhaulagiri Massiv und Möglichkeiten für Fotostopps. Übernachtung im Zelt in der Nähe von Zongba. Fahrtzeit ca. 7 - 8 Stunden

24. Tag: Fahrt an die nepalesische Grenze

Vorbei am Peigu Tso, einem großen, tiefblauen See mit Ausblick auf den 8.027 m hohen Shishapangma fahren Sie vom tibetischen Hochplateau nach Süden. Ein letzter hoher Pass (5.234m) wird überquert, dann geht es steil bergab nach Kyirong (2.700m). Am Abend verabschieden wir uns von unseren tibetischen Begleitern. Übernachtung im sehr einfachen Hotel. F/-/

25. Tag: Fahrt nach Kathmandu

Am Morgen überqueren wir die Grenze nach Nepal. Die Grenzformalitäten können sich etwas ziehen. Auf schmalen und leider auch oft noch sehr schlechten Straßen durch die Berge der Langtang Region geht die Fahrt zurück nach Kathmandu. (Saisonbedingte Straßenabbrüche durch Überschwemmungen können erfordern, dass wir z.T. kleinere Teilstrecken zu Fuß

zurücklegen müssen.) Die Landschaft wird dabei immer grüner und üppiger. Kaum zu glauben, dass wir noch gestern auf über 5.000m waren.
Übernachtung in Kathmandu. Fahrtzeit ca. 8 Stunden

26. Tag: Kathmandu - Tag zur freien Verfügung

Nach den vergangenen Wochen in der tibetischen Einsamkeit genießen wir das quirlige Leben in Kathmandu und spüren die wärmende Sonne auf unserer Haut. Wir haben Gelegenheit die Märkte Kathmandus zu durchstreifen und uns mit leckeren nepalesischen Gerichten zu verwöhnen. Auch die Dachterrasse des Hotels Vajra ist ein beliebter Ort, um die Abendstimmung über der Stadt zu genießen.

Am letzten Abend Abschiedsessen mit unseren Sherpas. (Je nach Flugzeiten auch schon Rückflug am Abend möglich)

27. Tag: Rückflug von Kathmandu nach Frankfurt

Abflug und Rückkehr nach Deutschland bzw. Rückkehr nach Deutschland am Morgen (wenn Abflug bereits am Vorabend).

Während des Termins im Mai besuchen wir das Saga Dawa Festival in Taboche in der Nähe vom Kailash. Der Reiseverlauf ist u.U. leicht geändert. Gerne senden wir Ihnen hierzu ausführliche Informationen.

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

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



Enthaltene Leistungen :

- Linienflüge in der Economy Class ab Frankfurt nach Kathmandu, Inlandsflüge Kathmandu – Nepalgunj – Simikot
- innerdeutsches Rail & Fly / 2. Klasse
- erforderliche Bustransfers
- 21 Übernachtungen im geteilten Doppelzelt bzw. in sehr einfachen Gästehäusern in Tibet und während des Trekkings in Nepal
- 4 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu
- Halbpension in Kathmandu (F, A), Vollpension (F, M, A) während der Expedition
- Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten
- Eintrittsgelder
- Permits
- Reisekranken-, Gepäck, und Rückhol-Versicherung
- qualifizierte Deutsch sprechende Reiseleitung Informationsmaterial

Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 490,- €
- Visum für Nepal (USD 40)
- Visum und Permits für China (120 Euro, zahlbar bei Buchung)
- Reiserücktrittskostenversicherung
- Getränke (Wasser und Tee während des Trekkings werden gestellt)
- Trinkgelder (ca. 80- 100 Euro)
- 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: 8

Maximalanzahl von Personen: 16

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €
09.05.2021	04.06.2021	✓	6.590 €
10.07.2021	05.08.2021	✓	6.590 €
07.08.2021	02.09.2021	✓	6.590 €
11.09.2021	07.10.2021	✓	6.590 €
25.09.2021	21.10.2021	✓	6.590 €

Viele = ✓ Wenige = 🟡 keine = ✗