

Asien: China
Mit der Tibetbahn nach Lhasa

Gummersbach, 17.05.2025

Highlights

- Zugfahrt mit der Tibet-Bahn
- legendärer Nam Tso See
- Besuch am Fuß des Mt. Everest
- Fahrt durch den Himalaya nach Nepal

Reisebeschreibung

Auf einer der spektakulärsten und höchst gelegenen Bahnstrecken der Welt reisen wir 1.956 km von Xining in zwei Tagen mit einer Übernachtung in der Tibet-Bahn bis auf das tibetische Hochplateau nach Lhasa. Wir folgen den Pilgerströmen und besuchen die bedeutendsten Klöster rund um Lhasa, in Gyantse und Shigatse. Einmalige Landschaftseindrücke wie der Namtso, der höchstgelegene Salzsee der Welt, bei klarem Wetter der Blick auf den Mt. Everest von Rongbuk aus und der türkisblaue Yamdrok See sind nur einige Highlights unserer Reise auf das Dach der Welt. Diese Tour ist besonders geeignet für alle Reisenden, die Tibet zum ersten Mal besuchen und ausführliche Einblicke in die Region erhalten möchten.



Reiseverlauf

1. - 19. Tag Rundreise mit der Tibetbahn nach Lhasa

1. Tag: Individueller Flug Deutschland – Xining

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Xining

Im Laufe des Tages erreichen wir heute Xining. Der Startpunkt unserer Tibet Reise liegt bereits auf 2.200 m am nordöstlichen Rand des Qinghai-Tibet Plateaus. Wir werden am Flughafen abgeholt und zum Hotel gebracht. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. -/-

3. Tag: Xinning – Kumbum – Tibet Bahn

Mit dem Besuch des nahe gelegenen Klosters Ta'er Si, bekannter unter dem Namen Kumbum, haben wir Gelegenheit, uns auf unsere Tibet Reise einzustimmen. Das Kloster, das 1577 im han-chinesischen und tibetischen Baustil zu Ehren von Tsongkapa errichtet wurde, ist bekannt für seine Butterskulpturen, die Barbolos und die beeindruckenden Wandmalereien. Am Abend besteigen wir die Tibet-Bahn in Richtung Lhasa. F/-/ (30 km, ca. 45 Min)

4. Tag: Tibet-Bahn nach Lhasa

Auf einer der spektakulärsten und höchstgelegenen Bahnstrecken der Welt bewegen wir uns das erste Mal auf unserer Tibet Reise in Golmud bereits auf fast 3.000 m Höhe über das Qinghai-Tibet-Plateau. Durch den höchstgelegenen Tunnel der Welt erreichen wir später den höchstgelegenen Bahnhof der Welt auf dem über 5.000 m hohen Tanggula-Pass. Grandiose Landschaft zieht an uns vorbei; schneebedeckte Berge, die endlose Weite der Hochebene und einzelne verstreute Nomaden mit ihren Zelten und ihren Yaks. Am Abend kommen wir in Lhasa an. F/-/

5. 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 Lieblingen“. 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/-/-

6. 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 Wiederaufbau in den letzten Jahrzehnten können wir hier heute wieder die beeindruckenden Gebäude des Klosters besichtigen. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Lhasa. F/-/-

7. 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 Gomba 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/-/-

8. Tag: Fahrt von Lhasa über Samye nach Tsetang

Auf dem Weg nach Tsetang 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 Tsetang. In Tsetang und Umgebung besuchen wir das imposante Kloster Yambulagang, das wie ein mahndend 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/-/- (205km, ca. 3 Std.)

9. Tag: Tsetang – Fahrt nach Gyantse

Eine landschaftliche großartige Strecke führt uns in das Tsangpo-Tal und 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. Der Blick vom Aussichtspunkt am Karo La-Pass über den Yamdrok See ist unglaublich und reicht bei klarem Wetter bis zu den Eisriesen des Himalaya.

In der Stadt Gyantse liefen die Karawanenwege aus Indien, Nepal, Sikkim und Bhutan zusammen. Gyantse hat sich den Charme einer traditionellen tibetischen Stadt noch ein klein wenig mehr bewahren können. Hier wurden früher 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.

10. 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.)

11. 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 Gelugpa 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/-/-

12. Tag: Shigatse – Lhatse – Fahrt nach New Tingri/Shegar

Auf dem sog. Friendship Highway geht es über Lhatse weiter nach nach New 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/-/-

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

Nach der Auffahrt auf den Pang-La Pass (5.150 m) liegt bei klarem Wetter das erste Mal die gesamte Himalaya-Kette vor uns. Auch den Mt. Everest können wir von hier aus mit ein bisschen Glück bereits sehen. Es 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), der von hier aus kaum 30 km Luftlinie entfernt ist. F/-/- (ca. 110 km, ca. 2-3 Std.)

14. Tag: Rongbuk – Fahrt nach Kyirong

Früh aufstehen lohnt sich bei klarem Wetter auf jeden Fall, denn den Sonnenaufgang über dem Mt. Everest dürfen wir uns auf keinen Fall entgehen lassen. Auf unserer Weiterfahrt erblicken wir das letzte Mal auf dieser Reise 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/-/-

15. Tag: Kyirong – Fahrt nach Dhulikhel

Etwa 30 km trennen uns in Kyirong von der Grenze. Nach den Aus- und Einreiseformalitäten fahren wir auf relativ 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 kleinen 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/-/-

16. 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/-/-

17. 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, das jedoch leider seit dem Erdbeben 2015 in Mitleidenschaft gezogen und deshalb derzeit nicht besichtigt werden kann. 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/-/-

18. 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). -/-/-

Eine Übersicht zu allen unseren Tibet Reisen sowie allgemeine Hinweise zu Tibet Reisen finden Sie [hier](#)

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



Enthaltene Leistungen :

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- Bahnfahrt Xining - Lhasa
- 14 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- 1 ÜN in Tibet im sehr einfachen Gästehaus (DZ oder Mehrbettunterkunft)
- 1 ÜN im Nachtzug (Liegewagen Mehrbettabteil)
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. englischsprachige Reiseleitung in Xining
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung im weiteren Verlauf
- Mahlzeiten: 15x 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 Nepal z. Zt. 40,- €
- Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- Visa-Gebühr Tibet-Permit, z. Zt. 120,- €
- Rail & Fly Ticket 95,- €
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €
06.06.2025	23.06.2025	!	2.785 €
19.09.2025	06.10.2025	✓	2.985 €
17.10.2025	03.11.2025	✓	2.985 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗