



Tibet

Tibet - Potala - Kailash - Kashgar



5.636










13x



12x



-  **Von Zentraltibet zum Kailash und weiter nach Westchina**
-  **Kulturelle Höhepunkte in Lhasa, Gyantse und Shigatse**
-  **Dreitägige Umrundung des heiligen Berges Kailash**
-  **Ehemaliges Königreich Guge mit den berühmten Fresken von Tsaparang**
-  **Tief verwurzelte Pilgertradition**
-  **Vom tibetischen Hochland durch das wilde Kunlun-Gebirge**
-  **Oasenstadt Kashgar mit dem berühmten Sonntagsmarkt**

Über Peking fliegen Sie nach Lhasa, dem Traumziel vieler Asien-Reisenden. Hoch über der Altstadt erhebt sich der Potala-Palast mit seinen goldglänzenden Dächern. Im geistlichen Zentrum Tibets, das von Pilgern aus allen Teilen des Landes besucht wird, stehen Ihnen zwei Tage für Besichtigungen zur Verfügung. Danach beginnt die Fahrt mit Geländewagen entlang der Südroute nach Westtibet. Für die langen, bis zu 12-stündigen Fahrtappen auf schlechten Pisten entlohnen unvergessliche Landschaftserlebnisse zwischen Himalaya und Trans-Himalaya. Unterwegs besichtigen Sie zwei der schönsten Sakralbauten Tibets: den Klosterkomplex Tashilunpo in Shigatse und den Kumbum Chörten, einen begehbaren, reich mit Skulpturen und Wandmalereien geschmückten Stupa, in Gyantse.

Ziel dieser Reise ist der Kailash, den die Tibeter als „Mittelpunkt der Welt“ ansehen. 6.714 m ragt der formschöne, strahlend weiße Gipfel in den Himmel. Über den mit flatternden Gebetsfahnen geschmückten, 5.600 m hohen Dölma La (La = Pass) umrunden Sie auf dem Pilgerpfad in drei Tagen die schneegekrönte Kuppel des Gletscherberges. Nach Sitte der tibetischen Pilger besuchen Sie nach beendeter Parikrama auch den heiligen See Manasarovar und beschließen den Kailash-Besuch in Tirthapuri, einem der wichtigsten Pilgerorte Westtibets.

Fast unwirklich erscheint die gewaltige Canyonlandschaft des Sutlej-Flusses. Darin eingebettet liegen die Ruinen von Tsaparang, der Hauptstadt des ehemaligen Königreichs Guge. Nach dem Besuch dieser 900 Jahre alten Stätte beginnt die landschaftlich atemberaubende Fahrt von Tholing über Ali (chin. Shiquanhe) Richtung Norden. Es geht durch die grandiose Bergwelt des Kunlun und durch die Oasenorte an den Ausläufern dieser Gebirgskette bis nach Kashgar im äußersten Südwesten Xinjiangs. In der größten Oasenstadt Chinas erleben Sie das bunte Getümmel des Sonntagsmarktes, ehe Sie über Urumqui und Peking wieder nach Deutschland zurückfliegen.

Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Tag 1: Anreise

Linienflug mit Lufthansa von Frankfurt nach Peking.

Tag 2: Ankunft

Ankunft in der chinesischen Hauptstadt und Transfer zu unserem Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

(A)

Tag 3: Flug Peking - Tibet

Wir fliegen weiter nach **Lhasa**. Nach der Landung im Tal des Tsangpo werden wir in die tibetische Hauptstadt gebracht. Falls die Zeit es erlaubt, machen wir einen kleinen Spaziergang durch die Altstadt. Für drei Nächte beziehen wir unsere Zimmer in einem Hotel.

Hotel; (FMA)

Tag 4 - 5: Lhasa - Besichtigungen

Zwei volle Tage haben wir Zeit, um Lhasa zu erkunden. Alle Straßen der Altstadt führen zum **Jokhang**, dem heiligsten Tempel Tibets. Die Anlage stammt aus dem 7. Jahrhundert, ihr Herzstück ist der Jobo Shakyamuni, die am meisten verehrte Buddha-Statue Tibets. Auf dem **Barkhor** wird der Jokhang umwandelt. Gläubige aus sämtlichen Teilen des Landes, unter ihnen Mädchen mit zu 108 Zöpfen geflochtenem Haar, Tibeterinnen mit schönem Türkis- und Korallenschmuck, hoch gewachsene Kham-Tibeter mit roten und schwarzen Bändern im Haar folgen dem „Mittleren Rundgang“ im Uhrzeigersinn. Manch frommer Pilger misst den Weg um den Tempel mit seiner Körperlänge aus. - Ein weiterer Höhepunkt dieser Tage ist die Besichtigung des berühmten **Potala-Palastes**. Das mächtige, auf einem 130 m hohen Felssockel thronende Bauwerk ist das Wahrzeichen der Stadt. Mitte des 17. Jhts. vom 5. Dalai Lama Lobsang Gyatso erbaut, wurde der Komplex von dessen Nachfolgern erweitert und soll ca. 1000 Räume besitzen, darunter eine Vielzahl prunkvoll ausgestatteter Kapellen.

Außerhalb der Stadt sehen wir den sogenannten „Juwelenpark“, **Norbulinka**, die Sommerresidenz des tibetischen Gottkönigs, des Dalai Lama. Ein Besuch führt uns auch zu den Klosteranlagen **Drepung** („Reishaufen“) und **Sera** („Wildrosenhof“), die zu den bedeutendsten Gelugpa-Klöstern Tibets zählen. Gegründet wurden diese beiden Zentren des Studiums der buddhistischen Lehre von Schülern des Gelugpa-Ordens (*gelug* bedeutet *tugendreich*). Als geistiger Vater dieser Schule gilt der 1357 geborene Gelehrte Tsongkhapa. Sera wurde unterhalb einer Klause errichtet, in der Tsongkhapa mehrere Jahre als Einsiedler gelebt haben soll.

Hinweis: Die Reihenfolge der Besichtigungen in Lhasa kann variieren.

Hotel; (FMA)

Tag 6: Lhasa - Gyantse

Wir verlassen Lhasa und starten mit Geländewagen in Richtung Kailash. Bis zum „Mittelpunkt der Welt“ sind es insgesamt rund 1000 km auf der **Sidroute** (bzw. der *südlichen Westtibet-Route*, der kürzesten von Zentraltibet zum Kailash verlaufenden Route). Die erste Etappe führt bis Gyantse. Wir fahren entlang dem Kyichu-Fluss und über den etwa 4.790 m hohen Gampa La. Bei guter Sicht bietet sich ein weit reichender, prächtiger Blick über den türkisfarbenen **Yamdruk-See**, in dessen Nähe wir zu Mittag essen.

Gyantse (ca. 4.070 m), unser Tagesziel, liegt am Nordufer des Flusses Nyang. Durch seine verkehrsgünstige Lage hatte die Stadt lange Zeit eine Schlüsselposition im Wollhandel mit Indien, Nepal, Bhutan und Sikkim. Gyantse schmiegt sich in einen Halbkreis von Hügeln, die sich aus dem breiten Tal wie ein natürliches Amphitheater erheben. Die Altstadt bietet den Anblick einer traditionell tibetisch erbauten Stadt, die bisher von modernen „Architektursünden“ verschont geblieben ist. Auf einem kahlen Berggipfel thront die Festung hoch über der Stadt.

Falls die Zeit es erlaubt, besuchen wir den Klosterkomplex *Palkhor Chöde* mit seinem berühmten Stupa noch heute, ansonsten holen wir den Besuch am Morgen des 7.Tages nach. Der **Kumbum** - benannt nach seinen 100.000 Darstellungen von Gottheiten - gehört zu den wenigen noch existierenden begehbaren Reliquienschreinen des Landes und gilt wegen seiner reichen, kunstvollen Ausstattung als eines der schönsten Gebäude von ganz Tibet.

Fahrzeit ca. 5,5 Std.; Fahrstrecke ca. 250 km; Hotel; (FMA)

Tag 7: Gyantse - Shigatse

Wir fahren nach Shigatse (3.900 m), zeitweilig Hauptstadt der Provinz Tsang, heute die zweitgrößte Stadt Tibets. Als religiöses Zentrum und wichtige Handelsstadt, die in regem Austausch mit Indien, China und Ladakh stand, blieb Shigatse auch nach dem Verlust seiner politischen Vormachtstellung eine blühende Stadt. Wir sehen uns das **Kloster Tashilunpo** ("Segensberg"), den Sitz des Panchen Lama, an. Das Kloster (15.Jh.) gehört neben Sera, Drepung und Ganden nicht nur zu den wichtigsten Gelbmützenklöstern Zentraltibets, sondern auch zu den schönsten Anlagen des Landes. Rot ist die vorherrschende Farbe der aus zahlreichen Gebäuden bestehenden Klosterstadt. Vor den höheren, von goldenen Dächern gekrönten Bauten liegen die niedrigeren, weißen Wohnhäuser der etwa 600 Mönche, die heute im Kloster leben. Ein Rundweg, an dem Gebetsmühlen, Reliefinschriften und kleine Schreine zu finden sind, führt um das Kloster, das von Pilgern im Uhrzeigersinn umwandelt wird.

Fahrzeit ca. 1,5 Std.; Fahrstrecke ca. 90 km; Hotel; (FMA)

Tag 8 - 10: Südroute: Sangsang - Saga - Pharyang

Entlang der Südroute setzen wir unsere Fahrt fort und können bei klarer Sicht herrliche Aussichten genießen. Im Süden erheben sich die Schneeriesen des Himalaya, im Norden reihen sich die Gipfel des Transhimalaya aneinander. Vielleicht lassen sich, vor allem auf dem letzten Wegabschnitt, Kiangs (Wildesel) und Antilopen blicken.

Unsere Etappenziele sind **Sangsang** am 8.Tag, **Saga** am 9.Tag und **Pharyang** am 10.Tag. Übernachtung im Zelt.

Fahrzeit ca. 19 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 11: See Manasarovar

Heute wollen wir bis zum Manasarovar-See (4.588 m) kommen. Mit einer Fläche von 330 qkm entspricht die Ausdehnung des Manasarovar ungefähr der Ausdehnung des Gardasees, die Tiefe gab Sven Hedin mit 81,8 m an. Der See liegt eingebettet zwischen zwei schneebedeckten Bergketten, das Gebiet zählt zu den schönsten Landschaften Tibets. Für Pilger ist die Umrundung des Sees und ein Bad in seinem heiligen Wasser Teil einer Pilgerreise zum Kailash. Wenn die Fahrt wie geplant verlaufen ist, werden wir **heute und morgen** in der Nähe der **Chiu Gompa** an der Westseite des Sees **zelten**.

Fahrzeit ca. 6 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 12: See Manasarovar

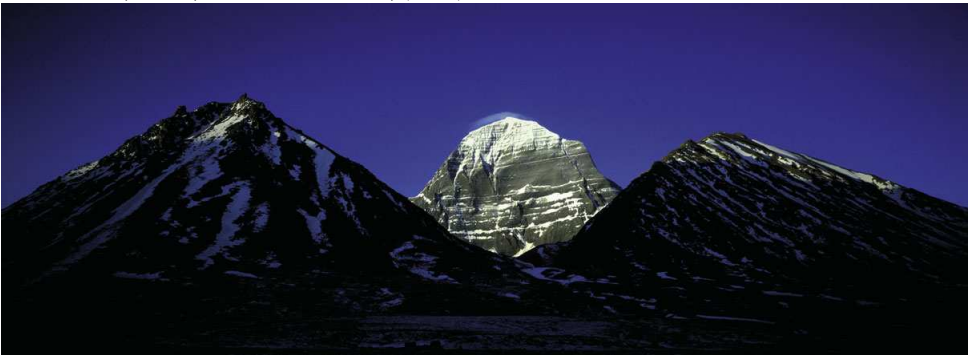
Klare Farben und tiefe Stille prägen die Landschaft. Die meisten der acht Gompas, die den See umgeben, sind wieder aufgebaut. Wir besuchen die *Chiu Gompa* und sehen uns am Westufer die *Gösul Gompa* an. Das kleine Kloster thront auf einem Felsen, von dem sich ein prachtvoller Blick über den See bietet. Für indische Pilger ist Gösul der Ausgangspunkt zur Seemrundung.

Zelt; (FMA)

Tag 13: Darchen

Nordwärts führt die Route bis Darchen (4.800 m), dem Ausgangspunkt der Kailash-Umrundung. Der Ort besteht nur aus wenigen Steinhäusern, die ca. 6 km nördlich der Hauptstraße liegen. Wir bereiten uns auf die Parikrama (tibetisch Kora) vor, überprüfen unsere Ausrüstung und haben die Möglichkeiten, letzte kleine Einkäufe zu tätigen.

Fahrzeit ca. 1,15 Std.; einfaches Gästehaus; (FMA)



Tag 14 - 16: 3-tägige Kailash-Umrandung - Tirthapuri

In Begleitung von Yaks brechen wir zur 3-tägigen Kailash-Umrandung auf. Der Berg ist für Hindu, Buddhisten, Jains und Böns der heiligste Punkt der Welt, die kosmische Weltachse, der „Nabel der Welt“. Die Hindu glauben, hier lebe Shiva mit seiner Gefährtin Parvati; tibetische Buddhisten halten den Kailash für den Wohnort der Gottheit Demchog. Die Umwanderung des Kailash soll nicht nur von Sünden befreien, sondern auch die Reinkarnation günstig beeinflussen.

An den ersten beiden Tagen legen wir eine Strecke von täglich rund 20 km zurück, am dritten ungefähr 12 km. Vorbei an zahlreichen Chörten und Manimauern führt der Weg in die breite Talschlucht an der Westseite des Berges. Gemeinsam mit tibetischen und indischen Pilgern passieren wir den berühmten Gebetsfahnenmast, die „Fußabdrücke Buddhas“ und verlassene Eremitenklausen.

Nach etwa 7 Stunden reiner Gehzeit erreichen wir am ersten Tag der Umrandung unseren Lagerplatz in ca. 5.100 m Höhe (Gehzeit 5 ½ Stunden ab Tarboche).

Der **zweite Tag** beinhaltet die wichtigste Etappe der Kailash-Umrandung - wir überqueren die heiligste Stelle, den 5.600 m hohen **Dölma La**, den höchsten Punkt der Parikrama, wo sich ein mit Gebetsfahnen geschmückter „heiliger“ Stein befindet, in dem der Sage nach die Göttin Dölma verschwunden sein soll. Vom Lagerplatz brauchen wir etwa 3 bis 4 Stunden bis zum Pass. Steintürme, Gebetsfahnen, Yakhörner und Schafschulterblätter zieren die Passhöhe. Pilger schmierern Butter auf den mächtigen Felsblock, umwandern ihn, stecken ausgefallene Zähne oder Haarsträhnen in seine Spalten, rezitieren heilige Texte und Mantras. Wieder opfern sie etwas von ihrer Habe oder ihrer Person. Mit Hilfe der Göttin Dölma sind nun Fehler gebüßt und überwunden, vor den Gläubigen liegt ein neues Leben. Der Abstieg vom Pass verläuft über einen mäßig steilen, aber guten Pfad. Bald kommen wir am Thuji Zimbo-See vorbei, den die Hindu Gauri Kund nennen und als heilig betrachten. Die Gesamtwanderzeit am zweiten Tag beträgt 7 bis 8 Stunden.

Die **dritte Etappe** führt an zahlreichen Manimauern mit Steintafeln vorbei zurück nach **Darchen** - der Kreis unserer Umrandung schließt sich.

In Darchen werden wir von Fahrzeugen aufgenommen und in 3 Stunden nach **Tirthapuri** gebracht. Nach dem See Manasarovar und dem Berg Kailash ist Tirthapuri der wichtigste Pilgerort Westtibets, denn hier befindet sich die Meditationshöhle Padmasambhavas und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyel. Bekannt ist der Ort auch für seine heißen Quellen.

Zelt; (FMA)

Tag 17: Tirthapuri - Tholing - Tsaparang

Nordwestlich von Trithapuri, mitten in der zerklüfteten Canyon-Landschaft des Sutlej-Flusses, liegen die eindrucksvollen Ruinen von Tholing und Tsaparang - einst blühende Zentren des Königreiches Guge. Tsaparang wurde Mitte des 17. Jahrhunderts verlassen, während Tholing, unser heutiges Etappenziel, bis in die 60er Jahre religiöses Zentrum blieb. Trotz der Verwüstungen durch die Kulturrevolution sind glücklicherweise einige Bauwerke und Tempel erhalten geblieben.

Wir fahren in etwa einer Stunde von Toling nach Tsaparang (ca. 10 km; 3.800 m), dem ältesten Zentrum des Königreiches Guge. Vier Tempel gruppieren sich um die unteren Festungsmauern, der fünfte befindet sich oberhalb der Stadt in den Überresten des einstigen Sommerpalastes der Könige. Verschiedene Motive zieren die Kassetendecken und geschnitzten Balken der Tempel. Teilweise gut erhaltene Wandgemälde mit zahlreichen Details schmücken die Wände. „Gebete und Meditationen in Farbe und Form, jeder Pinselstrich ein Akt höchster Konzentration“ nennt Lama Anagarika Govinda diese Kunstwerke.

Hinweis: Für den Besuch von Tsaparang muss vor Ort eine letzte Erlaubnis eingeholt werden. Außerdem ist es vorgeschrieben, dass uns ein Angehöriger des „Kulturamtes“ begleitet. Es bleibt deshalb bis zuletzt offen, ob Tsaparang besucht werden kann.

Fahrzeit ca. 6 Std.; einfaches Gästehaus; (FMA)

Tag 18: Tholing - Ali

Vor uns liegt eine abwechslungsreiche Fahrt bis nach Ali (chinesisch Shiquanhe), der Stadt am Zusammenfluss von Indus und Gar. Die Hauptquelle des Indus, der hier Shitsuane genannt wird, entspringt am Kailash. Ali, heute ein moderner chinesischer Ort, ist die Hauptstadt Westtibets, zugleich Verwaltungs-, Handels- und Einkaufszentrum.

Fahrzeit ca. 6 Std.; Fahrstrecke ca. 280 km; Gästehaus; (FMA)

Tag 19: Ali - Richtung Yecheng

Nordwärts führt unsere Route weiter in Richtung Yecheng. Wir fahren entlang dem **Pangong Tso** (Tso = See), einem langgezogenen, schmalen See, der sich sowohl auf indischem als auch auf chinesischem Gebiet erstreckt. Die Luft ist sauber und die Sicht wunderbar klar. In der Nähe von Dorma schlagen wir unsere Zelte auf.

Fahrzeit ca. 6 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 20: Dorma - Dahongliutan

Heute werden wir frühmorgens losfahren, denn die Straße wird nach Dorma schwieriger. Kurze Zeit geht es entlang einem Flusstal und schon windet sich die Straße wieder auf 5.000 bis 5.300 m Höhe hinauf. Über den Tialongtan La (ca. 5.000 m) führt die Route entlang einem Fluss nach Dahongliutan. In diesem Ort gibt es ein äußerst einfaches Gästehaus, die LKW-Fahrer übernachten ebenfalls hier. Zum Übernachten suchen wir uns einen windgeschützten Zeltplatz.

Fahrzeit ca. 7 Std.; Fahrstrecke ca. 203 km; Zelt; (FMA)

Tag 21 - 22: Dahongliutan - Mazar

Je nach Straßenzustand und Witterungsverhältnissen benötigen wir für die Fahrtappe nach Mazar viele Stunden. Wir befinden uns auf den Lingzi Thang Plains, in der Ferne sind die Kunlun-Berge zu sehen. Die Straße ist schnurgerade, die Landschaft großartig: Braun- und Rottöne wechseln ab, smaragdgrün schillern kleine Seen. Vor einem 4.950 m hohen Pass zelten wir an einem schönen Platz. Schließlich erreichen wir Mazar.

Fahrstrecke ca. 253 km; Zelt und Gästehaus in Mazar; (FMA)

Tag 23: Mazar - Yecheng

Kurz nach Mazar beginnt die Durchquerung des Kunlun-Gebirges. Mit dem Chiragsaldi (4.960 m), einem der höchsten Straßenpässe Chinas, überqueren wir den letzten Pass auf unserer Route. Danach fahren wir abwärts und entlang der Yecheng-Schlucht nach Xinjiang. Unser Etappenziel Yecheng, an den Ausläufern der Taklamakan-Wüste, ist eine von Uiguren und Chinesen bewohnte Stadt mit einem hübschen Bazar.

Fahrzeit ca. 6 Std.; Hotel; (FMA)

Tag 24: Yecheng - Kashgar

Frühmorgens brechen wir auf nach Kashgar (1.300 m), der größten Oase Chinas. Die Teerstraße verläuft am Rand der Taklamakan-Wüste bzw. durch Erosionslandschaft an den Ausläufern des Kunlun. Grauschwarzes Gestein, durchsetzt von dünenartigen, hellen Sandverwehungen aus der Taklamakan bestimmt die Landschaft.



Auf dem letzten Wegabschnitt kommen wir an ausgedehnten, bewässerten Feldern vorbei. Die islamisch geprägte Oasenstadt, deren Einwohner zum Großteil Uiguren sind, war einst ein wichtiger Knotenpunkt an der Seidenstraße, die sich hier in einen nördlichen und einen südlichen Arm teilt. Obwohl Kashgars ehemalige Pracht verblasst ist, vermittelt der Ort immer noch viel orientalische Atmosphäre. Am Nachmittag besuchen wir den *Sonntagsmarkt* von Kashgar. Im Hotel können wir uns von den Strapazen der letzten Fahrtage erholen.

Fahrzeit ca. 4,5 Std.; Fahrstrecke ca. 250 km; Hotel; (FMA)

Tag 25: Kashgar - Urumqi

Tagsüber können wir Kashgar noch einmal erkunden, ehe wir am Abend nach **Urumqi**, Hauptstadt von Xinjiang, **fliegen**. In den sechziger Jahren, als die Stadt einen Aufschwung erfuhr, setzte auch der Zuzug vieler Chinesen ein, die heute den Großteil der Einwohner bilden. So gleicht Urumqi einer „Insel“ inmitten eines von Uiguren bewohnten Gebietes.

Hotel; (FMA)

Tag 26: Urumqi - Peking

Von Urumqi **fliegen** wir weiter **nach Peking**.

Hotel; (FMA)

Tag 27: Rückreise

Nach dem Frühstück werden wir zum Flughafen gebracht und treten den **Rückflug** nach **Deutschland** an.

(F)

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Mit Fahrzeugen zum Kailash, einzigartige Tibet-Durchquerung von Lhasa bis nach Kashgar; körperlich anstrengend.

Die 3-tägige Kailash-Umrandung ist technisch einfach, durch die große Höhe jedoch sehr anstrengend. Während der Trekkingtour überqueren Sie als höchsten Punkt dieser Reise den 5.636 m hohen Dölna La; doch auch während der Fahrten und Besuche befinden Sie sich über einen längeren Zeitraum in Höhen über 4.000 m. Die Gefahr einer Höhenkrankheit darf dabei nicht unterschätzt werden. Um die Anpassung zu erleichtern, ist besonders zu Beginn der Reise, wenn sich der Körper allmählich auf die veränderten Verhältnisse einstellt, *langsames und stetiges Gehen* sehr wichtig.

Beachten Sie hierzu bitte die *Höheninformationen in den Hauser-Reiseinformationen*, die Sie mit den Reiseunterlagen erhalten. Als Vorbereitung für das Trekking empfehlen wir Konditionstraining sowie Wanderungen oder Waldläufe.

Vor allem die tagelangen, teilweise abenteuerlichen und anstrengenden Fahrten stellen bei dieser Reise extrem hohe physische und psychische Anforderungen an die Teilnehmer/-innen. Die unwegsame Route (z.B. nicht asphaltierte Strecken, Schlaglöcher und Sandpisten) beansprucht den Körper hart und erfordert Durchhaltevermögen und „Sitzfleisch“. Heftige Regenfälle, Überschwemmungen oder Erdbeben (keine Seltenheit in den bereisten Gebieten!) können die ohnehin schlechten Straßen unpassierbar machen, wodurch es zu Programmänderungen oder gar zum Ausfall einzelner Programmpunkte kommen kann. Die örtlichen Fahrzeuge sind teilweise in *schlechtem Zustand* und zudem sehr hohen Belastungen ausgesetzt. Haben Sie bitte Verständnis, wenn diese vorübergehend einmal „streiken“ und die Weiterfahrt durch Reparaturen eventuell verzögert wird. Aus den genannten Gründen sind Kilometerangaben nicht wie bei Fahrten auf europäischen Landstraßen umzurechnen.

Eine gute körperliche Gesamtverfassung, Belastbarkeit und gute Kondition sind Voraussetzungen für diese Tour. Für Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sowie für Personen mit Rückenproblemen (z.B. Bandscheibenbeschwerden) ist diese Reise nicht geeignet. Bitte konsultieren Sie vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, um prüfen zu lassen, ob Sie den Anforderungen dieser Tour (sehr wichtig: auch Höhenverträglichkeit) gewachsen sind. *Halten Sie gegebenenfalls bitte auch mit dem zuständigen Spezialisten für diese Reise Rücksprache.*

Für die Wanderungen benötigen Sie einen Tagesrucksack, in dem Sie das Notwendigste wie Regenschutz, Pullover, Trinkwasserflasche etc., bei sich tragen. Das Hauptgepäck und die Ausrüstung wird von Ihrer Begleitmannschaft transportiert. Aktive und kameradschaftliche Mithilfe bei allen anfallenden Arbeiten (z.B. Auf- und Abbau der Zelte etc.) wird dennoch von allen Mitreisenden erwartet.

Sie übernachten in Zwei-Personen-Zelten, landesüblichen Hotels und Gästehäusern. Diese sind teilweise sehr einfache Unterkünfte, d.h. sie bieten wenig Komfort und sind mit äußerst einfachen sanitären Anlagen ausgestattet, die sich außerhalb des Zimmers befinden. Der Service in den „Hotels“ und Gästehäusern darf nicht am europäischen Standard gemessen werden. In den Gästehäusern können Doppelzimmer nicht garantiert werden, Übernachtung in Mehrbettzimmern ist möglich.

Klima

Tibet: Die Witterung kann sehr unterschiedlich sein: Im August ist es tagsüber warm, nachts können die Temperaturen bis minus 10°C fallen. Durch den Einfluss des Monsuns kann es in den Sommermonaten Juli-August mehr Niederschläge geben und die Sicht kann beeinträchtigt sein. Im September und Oktober ist es kälter. Regenfälle sind ebenso typisch für die besuchten Landesteile wie Trockenperioden mit viel Staub. Im autonomen Gebiet Xinjiang herrscht Kontinentalklima mit geringen Niederschlägen.

Ausrüstung

Entsprechend den vielfältigen, dadurch gelegentlich anstrengenden klimatischen Bedingungen benötigen Sie sowohl leichte Baumwollsachen als auch warme Kleidung sowie Regenschutz. Für die Übernachtungen ist ein sehr guter Schlafsack nötig. Beachten Sie bitte unsere ausführliche **Ausrüstungs-Checkliste** für diese Reise, die Ihnen nach der Anmeldung zugeht.

Wichtige Hinweise

Diese Reise hat Pioniercharakter und kann nur gelingen, wenn jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin bereit ist, Verzögerungen, Programmumstellungen, Improvisationen sowie sonstige Unwägbarkeiten in Kauf zu nehmen und in kritischen Situationen mit Geduld, Flexibilität und Toleranz reagiert. Abenteurergeist und die Bereitschaft, sich einfachsten Verhältnissen anzupassen, Kameradschaft innerhalb der Gruppe und Gemeinschaftsgeist werden von allen Mitreisenden erwartet.

Trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden können Feiertage, überraschende



Restaurierungsarbeiten oder Besuche hoher chinesischer Beamten etc. zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten und Hotels führen. Auch kann das Programm von chinesischer Seite kurzfristig geändert werden. Da es sich bei den Entscheidungsträgern um staatliche Stellen handelt, ist unsere Einflussnahme nur begrenzt möglich.

Beachten Sie bitte, dass Hauser exkursionen vor allem bei kurzfristigen Buchungen von Anschlussflügen keinen Einfluss auf die Übergangszeiten hat und sich durchaus einige Stunden Aufenthalt ergeben können.

Sicherheitshinweise

Bei Drucklegung existiert ein Sicherheitshinweis des Auswärtigen Amtes. Wir bitten um Beachtung: www.auswaertiges-amt.de oder Bürgerservice Tel.Nr. 03018/172000. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Einreise und Gesundheit

Staatsbürger der Bundesrepublik Deutschland, Österreichs und der Schweiz benötigen für die Einreise nach China/Tibet ein Visum. Der Reisepass muss bei Ausreise noch 6 Monate gültig sein. Weitere Informationen zu den Einreisebestimmungen erhalten Sie mit Ihren Buchungsunterlagen.

Für China/Tibet sind keine Impfungen zwingend vorgeschrieben. Empfohlen werden: Hepatitis A, Tetanus, Diphtherie und Polio. Bei Buchung einer Reise befindet sich in Ihren Unterlagen ein Coupon für ein kostenloses, reisemedizinisches Informationsgespräch. Nutzen Sie diesen und informieren Sie sich in einer der Reisepraxen des BCRT (Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin) über die Gesundheitsrisiken auf Ihrer Reise. Unter www.bctropen.de finden Sie die Adressen der Reisepraxen des BCRT. Dort werden Sie von erfahrenen Ärzten individuell beraten. Sollten Sie die Möglichkeit eines Besuches nicht haben, erhalten Sie auch ausführliche telefonische Informationen bei dem unabhängigen Auskunftsservice über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz, Stand: 26. Aug. 11) oder unter: www.gesundes-reisen.de.

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
- Flug mit Lufthansa Frankfurt - Peking - Frankfurt
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Inlandsflüge mit Air China Peking - Lhasa und Kashgar - Urumqui - Peking
- Übernachtung in Hotels, Lodges und Zelten
- meist Vollpension
- Transfers/Fahrten laut Programm mit/in xx
- nepalesische Koch- und Begleitmannschaft
- Camping- und Kochausrüstung
- Gepäcktransport
- Certec-Bag / Überdrucksack
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 299,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

Wunschleistungen

- Anschlussflüge nach Verfügbarkeit ab anderen deutschen Städten € 60,-, ab Österreich/Schweiz ab € 170,-
- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 55: Reisegepäck, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

Termine und Preise:

Reisennummer: CXK02

Reisetage: 27 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:	
03.08.2012 - 29.08.2012	5.490,00€	
07.09.2012 - 03.10.2012	5.490,00€	
Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag		490,00€

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter www.hauser-exkursionen.de

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visagebühren für Tibet/China € 120,- inklusive Beschaffung; Getränke, Trinkgelder (rechnen Sie mit € 5,- pro Tag), Einzelzimmerzuschlag, individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie persönliche Ausgaben;

Hauser Shop / Gutscheine

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25,- € für den Hauser Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter www.Hauser-Shop.de oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

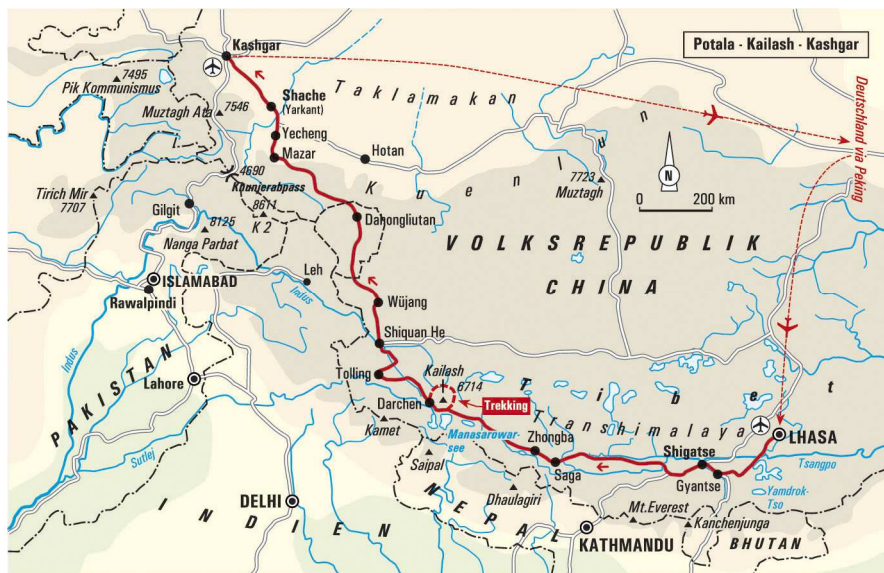
Umwelt- und Sozialprojekte

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umweltengagement wichtig. Verantwortungsvoller Umgang mit der Natur gilt uns als ebenso selbstverständlich wie Respekt vor der Kultur unserer Gastgeber. In verschiedenen Ländern unterstützen wir und Sie als Teilnehmer oder Teilnehmerin



bestimmter Hauser-Reisen diverse Projekte. Bei dieser Tour handelt es sich um das "Braille Ohne Grenzen", Trainings-Zentrum. Das "Braille Ohne Grenzen" ist ein Zentrum für Blinde in Lhasa, in dem Kinder und Erwachsene auf ihr Leben in der Welt der Sehenden vorbereitet werden. Zur Ausbildung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen entwickelte das Zentrum einen Ausbildungsgang. Neben Blindenschrift und Orientierungstechniken erlernen sie Englisch und Chinesisch. Darüber hinaus erlernen sie einen Beruf, sei es im medizinischen, handwerklichen oder landwirtschaftlichen Bereich. Dieses Zentrum besuchen wir mit den Gruppen, die in Lhasa Station machen. - Wir möchten diese Projekte gerne langfristig unterstützen und geben daher pro Tibet-Reisenden Euro 10,- vom Reisepreis an dieses Blinden-Projekte weiter.

Weitere Auskünfte zum "Braille Ohne Grenzen" und zu anderen Hauser Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gerne die Mitglieder der Hauser-Umweltgruppe, e-mail: umwelt@hauser-exkursionen.de



Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH
 Spiegelstr. 9,
 81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99

E-Mail: info@hauser-exkursionen.de

In Zusammenarbeit mit örtlichen Agenturen
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften