



Tibet

Tibet - Ins Zentrum des kosmischen Mandala



5.636










13x



12x



-  In sechs Tagen zu Fuß von Nepal in die heilige Kailash-Region
-  Drei Tage Kailash-Umrandung mit Überschreitung des Dölma La (5.636 m)
-  Ehemaliges Königreich Guge mit Toling und Tsaparang
-  Entlang des Himalaya-Hauptkamms mit Blick auf drei 8.000er
-  Besuch des Klosters Rongbuk an der spektakulären Everest-Nordwand
-  Kulturelle Höhepunkte Zentraltibets: Shigatse und Gyantse
-  Besuch der einst verbotenen Stadt Lhasa mit Potala und Jokhang-Tempel

Von Kathmandu fliegen Sie nach Simikot (2.910 m) in Westnepal und starten hier zu Ihrem Trekking. Die Route führt durch großartige Gebirgslandschaften, vorbei an den Bergdörfern der Thakuri, entlang Flussläufen und über den Nara Lagna-Pass. Von der 4.580 m hohen Passhöhe wird der Blick frei auf das weite tibetische Hochland. Auf dem Weg zum heiligen Berg werden Sie an der Westküste des Manasarovar-Sees entlangwandern und an seinem Ufer zelten.

Immer näher rückt der mächtige Felsdom des Kailash. Zusammen mit Pilgern folgen Sie dem Pilgerpfad (Parikrama) über den mit Gebetsfahnen geschmückten Dölma-Pass (5.600 m) und umrunden in drei Tagen die schneegekrönte Kuppel des 6.714 m hohen Gletscherberges.

Fast unwirklich erscheint die gewaltige Canyonlandschaft des Sutlej-Flusses. Darin eingebettet liegen die Ruinen von Tsaparang, der Hauptstadt des ehemaligen Königreichs Guge. Entlang der Südroute geht es ostwärts nach Lhasa. Das Licht und der Schatten weißer Sommerwolken zaubern immer neue Stimmungen, tauchen das karge, weite tibetische Hochland in zartes Grün, Gelb, Tiefblau und Violett. Unterwegs unternehmen Sie einen Tagesausflug zum Kloster Rongbuk, an der spektakulären Nordseite des Everest und besuchen zwei der schönsten Sakralbauten Tibets: den Klosterkomplex Tashilunpo in Shigatse und den Kumbum Chörten, einen begehren, reich mit Skulpturen und Wandmalereien geschmückten Stupa, in Gyantse. In Lhasa, dem geistigen und weltlichen Zentrum Tibets, stehen Ihnen zwei volle Tage für Besichtigungen zur Verfügung.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Linienflug mit Etihad von Frankfurt über Abu Dhabi nach Kathmandu.

Tag 2: Kathmandu

Ankunft in der nepalesischen Hauptstadt und Transfer zu unserem Hotel.

Übernachtung im Hotel; (A)

Tag 3: Kathmandu

Der heutige Tag dient uns zur Erledigung diverser Formalitäten, er steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann eventuell noch durch den nördlichen Stadtteil Thamel bummeln. Vollbepackte Rikscha-Fahrer zwingen sich durch die Menge. In kleinen, überquellenden Läden bieten Händler ihre Waren an: Haushaltsgegenstände, Kleidung, Souvenirs, bunte Armbänder, Kerzen, Räucherstäbchen und vieles mehr. In den engen Gassen dieses lebendigen Viertels gibt es Buchläden mit einem umfangreichen Angebot und viele, teilweise sehr gute Restaurants, in denen Bergsteiger und Trekker aus aller Welt ihre Erlebnisse austauschen.

Hotel; (F)

Tag 4: Flug nach Nepalgunj

Wir fliegen nach Nepalgunj, einem relativ großen Ort inmitten eines Reisanbaugebietes an der Südgrenze Nepals zu Indien. Hier ist das Klima im Sommer schwülheiß.

Gästehaus; (FMA)

Tag 5: Flug nach Simikot - Beginn des Trekkings

Zeitig werden wir aufstehen und nach **Simikot (2.910 m)**, im Nordwesten Nepals, fliegen. Von bewaldeten Berggrücken umgeben, liegt Simikot hoch über dem Flusstal des Humla Karnali und ist die wichtigste Siedlung in Humla, dem entlegensten nepalesischen Distrikt. Hier treffen wir unsere Begleitmannschaft und brechen nach Verteilung des Gepäcks gemeinsam zum Trekking auf. Achten Sie bitte darauf, besonders zu Beginn **langsam und stetig zu gehen**. Wir wandern zu einem bewaldeten Bergkamm (ca. 3.200 m) oberhalb von Simikot und erreichen nach einem langen, steilen Abstieg auf steinigem Pfad das Thakuri-Dorf Tuling (auf ca. 2.270 m). Wir zelten zwischen Tuling und dem Ort Dharapuri (ca. 2.300 m).

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 400m; Abstieg 1.000m; Zelt; (FMA)

Tag 6: Kermi

Angenehm beginnt unsere Wanderung im Schatten von Obstbäumen. Nach Passieren eines Dorfes folgt ein steiler Abschnitt – wir queren einen steinigen Hang hinab zu einem Bach. Unterhalb des Pfades führt eine Brücke über den Humla Karnali zum letzten Thakuri-Dorf in diesem Tal, Dherapani. Die Reisfelder erreichen hier ihre oberste Anbaugrenze. In stetigem Auf und Ab folgen wir dem Pfad auf der Nordseite des Flusses und wandern über einen Bergkamm unserem Etappenziel, Kermi (ca. 2.700 m), entgegen.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 790m; Abstieg 300m; Zelt; (FMA)

Tag 7: Yalbang

Durch abwechslungsreiche Tal- und Berglandschaft erreichen wir nach mehreren, teils steilen Auf- und Abstiegen (bis ca. 3.000 m) wieder das Tal des schnell fließenden Humla Karnali. Oberhalb des Hirtenlagers Yalbang (2.760 m), an dem wir vorbeiwandern, verengt sich das Tal und seine Wände werden steil. Wir steigen auf zum Dorf Yalbang (ca. 2.900 m).

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 850m; Abstieg 600m; Zelt; (FMA)

Tag 8: Muchu

Um unser heutiges Etappenziel, zu erreichen, ist es nicht mehr nötig, den 3.500 m hohen Illing La (La=Pass) zu überqueren. Ein neuer, an einigen Stellen in den Fels gehauener Weg führt am Humla Karnali (2.770 m) entlang. In stetigem Auf und Ab wandern wir bis zu einer Hängebrücke, überqueren den Fluss und steigen von seinem Südufer aus, vorbei an Aprikosengärten, nach Muchu auf (ca. 3.000 m).

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 630m; Zelt; (FMA)

Tag 9: Palbang

Eine landschaftlich sehr schöne Etappe liegt vor uns. Vorbei an den Steinhäusern, Gärten und Feldern wandern wir nach Palbang und haben unterwegs tolle Aussichten ins Tal. Es geht weiter zum Bumachiya Khola (Khola = Bach, Fluss), den wir überqueren. Nach einem langen, teilweise steilen Aufstieg erreichen wir Palbang (nepalesischer Name: Torea) auf ca. 3.380 m Höhe.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 260m; Zelt; (FMA)

Tag 10: Tharo Dunga

Die Route führt in ein großes, immer weiter werdendes Tal bis Yari (ca. 3.670 m). In dieser Region wird bewässert, wegen der Lage jedoch nur einmal jährlich geerntet. In Humla gedeihen Hirse und Gerste, Weizen und Buchweizen, Rettich und Kartoffeln. Von Yari wandern wir durch das weite Tal in Richtung Nara-Lagna-Pass. Unterwegs begegnen uns vielleicht Händler mit ihren Packtieren, Bauern und Pilger. Bei Tharo Dunga (ca. 4.000 m) schlagen wir unsere Zelte auf.

Gehzeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 600m; Abstieg 50m; Zelt; (FMA)

Tag 11: Nara Lagna - Taklakot (Purang)

Höhepunkt des heutigen Tages ist die Passüberquerung. Oberhalb von Sipsip beginnt der steile Anstieg zum etwa **4.580 m** hohen **Nara Lagna**. Kurz nach dem Pass kann ein Aussichtspunkt erreicht werden, der bei klarer Sicht den Blick auf das tibetische Hochland und hinab zum Humla Karnali freigibt. Auf einem neu angelegten Weg steigen wir nach **Hilsa** (ca. 3.550 m) am Humla Karnali ab, überqueren den Karnali und erreichen die Grenze nach Tibet. Wir werden von Jeeps abgeholt und nach Taklakot (Purang) gebracht. In Taklakot müssen wir noch einige Formalitäten erledigen, wechseln Geld und schauen uns die Stadt an.

Fahrzeit 3 - 4 Std.; Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 700m; Abstieg 1.100m; einfaches Gästehaus; (FMA)

Tag 12: Manasarovar-See

Über den 4.675 m hohen Gula La, von dem aus wir den Kailash zum ersten Mal sehen, fahren wir am Rakastal (See) vorbei zum Südufer des Sees Manasarovar. Wir zelten in der Nähe der Trugo Gompa (4.582 m) an der Südseite des Sees und unternehmen am Nachmittag eine Wanderung entlang des Sees.

Fahrzeit 3 - 4 Std.; Gehzeit 2 - 3 Std.; Zelt; (FMA)



Tag 13: Manasarovar - Tirtapuri

Der See Manasarovar ist der höchste Süßwassersee der Welt (4.558 m), seine Ausdehnung (330 qkm Fläche) entspricht ungefähr der Ausdehnung des Gardasees, die Tiefe gab Sven Hedin mit 81,8 m an. Der See liegt eingebettet zwischen zwei schneebedeckten Bergketten, am Fuß des Gurla Mandata (7.728 m), in einer der schönsten Landschaftsregionen Tibets.

Einst war der See von 8 buddhistischen Klöstern umgeben, heute sind 6 der Klöster wieder aufgebaut. Nur Trugo Gompa, das wichtigste unter ihnen, von dem sich ein prachtvoller Blick auf den Kailash eröffnet, liegt direkt am See, alle anderen Klöster an Berghängen. Hindu nehmen an dieser glückverheißenden Stelle ein Bad im eiskalten Seewasser. Die meisten tibetischen Pilger benetzen nur den Kopf und trinken vom Wasser. Wir fahren zur Gösul Gompa. Das kleine Kloster thront auf einem Felsbuckel; von einem Hügel oberhalb der Gompa ist sogar der Kailash zu sehen. Gösul ist der Ausgangspunkt indischer Pilger zur Seeumrundung.

"Es gibt zahllose unbeschreiblich schöne Landschaftsbilder im Himalaya, im Transhimalaya und in den anderen Gegenden von Hochasien, aber die Aussicht von Gösul Gompa über den See und die umgebenden Berge übertrifft doch alles andere, was ich sah" schrieb Sven Hedin in "Transhimalaya" (1909).

Das kleine Kloster Chiu Gompa wurde auf einem Hügel im Nordwesten des Sees errichtet; hier soll der indische Tantra-Meister Padmasambhava (tib. Guru Rinpotsche, der „Lotusgeborene“) während der letzten sieben Tage seines Lebens geweilt haben.

Mit dem Auto fahren wir weiter nach Thirtapuri, bekannt für seine heißen Quellen. Der Ort liegt westlich des Berges Kailash am rechten Ufer des Sutlej-Flusses und ist nach dem See Manasarovar und dem Berg Kailash der wichtigste Pilgerort von Westtibet. In Thirtapuri befindet sich eine der heiligsten Stätten Westtibets – die Meditationshöhle Padmasambhavas und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyel.

Fahrzeit 4 - 5 Std.; Wir zelten bei Tirtapuri; (FMA)

Tag 14: Toling - Tsaparang

Nordwestlich von Tirthapuri, eingebettet in die zerklüftete Canyon-Landschaft des Sutlej-Flusses, liegen die 900 Jahre alten Ruinen von Tholing und Tsaparang – einst blühende Zentren des ehemaligen Königreichs Guge. Tsaparang wurde Mitte des 17.Jh. verlassen, während Tholing, unser heutiges Etappenziel, bis in die 60er-Jahre religiöses Zentrum blieb. Trotz der Kulturrevolution sind glücklicherweise einige Bauwerke und Tempel erhalten geblieben.

In Tsaparang (3.800 m) gruppieren sich vier Tempel 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 5 - 6 Std.; Gästehaus oder Gastfamilien; (FMA)

Tag 15: Darchen

Wir fahren nach Darchen (4.800 m) zum Ausgangspunkt der Kailash-Umrundung (Skt. Parikrama). Der Ort besteht nur aus wenigen Steinhäusern, die ca. 6 km nördlich der Hauptstraße liegen.

Fahrzeit 5 - 6 Std.; einfaches Gästehaus; (FMA)

Tag 16 - 18: 3-tägige Kailash-Umrundung

Wir brechen zu unserer 3-tägigen Kailash-Umrundung auf. An den ersten beiden Tagen legen wir eine Strecke von je 20 km und am 3.Tag von ca. 8 km zurück. Vorbei an zahlreichen Chörten und Mansteinen wandern wir in die breite Talschlucht an der Westseite des Berges. Gemeinsam mit tibetischen und indischen Pilgern kommen wir am berühmten Gebetsfahnenmast, an den „Fußabdrücken Buddhas“ und an ehemaligen Eremitenkläusen vorbei.

Nach **etwa 7 Stunden reiner Gehzeit** erreichen wir unseren ersten Lagerplatz in 5.100 m Höhe. **Aufstieg 450m, Abstieg 100m.**

Am **zweiten Tag** legen wir die bedeutendste Etappe der Kailash-Umrundung zurück und erreichen die heiligste Stelle, den **5.600 m hohen Dölma La**. Auf dem Pass liegt ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter „heiliger“ Stein. Der Kailash ist für die Anhänger von vier Religionen – für die Hindu, Buddhisten, Jains und Böns – der heiligste Punkt der Welt, die kosmische Weltachse. Die Hindu glauben, hier lebe die Gottheit Shiva mit ihrer weiblichen Entsprechung Parvati; die tibetischen Buddhisten glauben, am Kailash wohne die Gottheit Demchog.

Die Umwanderung des Kailash soll nicht nur von Sünden befreien, sondern auch die Reinkarnation günstig beeinflussen.

Vom Lagerplatz benötigen wir etwa 3-4 Stunden bis zum Dölma La. Nach dem Pass kommen wir am See Thuji Zimbo vorbei, der von den Hindu Gauri-Kund genannt wird und als heilig gilt. Der Abstieg vom Pass verläuft über einen mäßig steilen, aber guten Pfad.

Wir sind mindestens **ca. 10 Stunden** unterwegs. **Aufstieg 720m, Abstieg 880m.**

Die **dritte Etappe** führt uns an zahlreichen Manimauern vorbei. Die Manisteine sind mit heiligen Silben beschriftet, die der Meditation dienen. Am frühen Nachmittag erreichen wir das Talende, werden von unseren Jeeps abgeholt und fahren nach Hor, in der Nähe der Seralung Gompa an der Ostseite des Mansasarovar-Sees. Wenn es die Zeit erlaubt besuchen wir noch das Kloster.

Aufstieg 80m, Abstieg 260m, Zelt; (FMA)

Tag 19: Fahrt über Paryang nach Saga

Die Fahrt nach Zentral-Tibet beginnt. Vorbei an einsam gelegenen, klaren Seen erreichen wir den **Mayum La** und fahren über Paryang bis Saga. Unterwegs bieten sich herrliche Ausblicke auf den Transhimalaya im Norden und den Himalaya im Süden. Kurz nach Saga überqueren wir über eine Brücke den Tsangpo und richten unser Lager ein.

Fahrzeit 8 - 9 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 20: Tingri

Vorbei am Paiku Tso, von dem aus die Gipfel des Langtang Himal und der Shishapangma gut zu sehen sind, erreichen wir den "Friendship highway" der Kathmandu mit Lhasa verbindet. Wir fahren bis zur Ortschaft Tingri.

Fahrzeit 6 - 7 Std.; Gästehaus; (FMA)

Tag 21: Kloster Rongbuk

Das Ziel unseres heutigen Tagesausflugs ist das **Kloster Rongbuk** (auf 5.030 m), das am Fuß des gleichnamigen Gletschers liegt. Von hier haben wir einen einzigartigen Blick auf die spektakuläre Nordseite des Mt. Everest. Der Eisriese wirkt von der tibetischen Seite wesentlich imposanter als von Süden her. Übernachtung in Tingri.

Fahrzeit 5 - 6 Std.; Gästehaus; (FMA)



Tag 22: Shigatse - Gyantse

Wir fahren nach Shigatse, der zweitgrößten Stadt Tibets und besuchen das Kloster Tashilunpo („Segensberg“), seit dem 16. Jh. Sitz des Panchen Lama, der neben dem Dalai Lama der ranghöchste Würdenträger der Gelugpa-Schule ist. Das Kloster 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 Bauten mit goldglänzenden Dächern liegen die niedrigeren, weißen Wohnhäuser der etwa 600 Mönche, die heute im Kloster leben. Ein Rundweg, an dem Gebetsmühlen, Reliefschriften und kleine Schreine zu finden sind, führt um das Kloster, das von Pilgern im Uhrzeigersinn umwandelt wird.

Von Shigatse fahren wir nach Gyantse (ca. 4.070 m). Die Stadt liegt im Schutz mehrerer Hügel am Nordufer des Flusses Nyang und hatte dank ihrer günstigen Lage lange Zeit eine Schlüsselposition im Wollhandel mit Indien, Nepal, Bhutan und Sikkim.

Fahrzeit 6 - 7 Std.; Hotel; (FMA)

Tag 23: Gyantse - Lhasa

Heute noch bietet sich dem Betrachter in der Altstadt von Gyantse ein traditionelles Stadtbild mit gut erhaltenen Klöstern. Auf einem Berg über der Stadt thront die Festung. Wir besuchen die Klosteranlage **Palkhor Chöde** mit ihrem berühmten, künstlerisch reich ausgestatteten Stupa (*Kumbum*) – einem begehbaren Reliquienschein aus dem frühen 15. Jahrhundert.

Ca. 250 km trennen Gyantse von Lhasa, unserem Tagesziel. Die Route führt nordwärts über den Karo La (ca. 5.045 m) und den Gampa La (etwa 4.790 m), von dem sich bei gutem Wetter eine prachtvolle Aussicht auf den türkisfarbenen Yamdrok-See bietet. Entlang dem Kyichu-Fluss legen wir die letzte Wegstrecke bis zur tibetischen Hauptstadt zurück.

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

Tag 24 - 25: Lhasa

Zwei Tage haben wir Zeit, um Lhasa zu erkunden. Alle Straßen der Stadt gruppieren sich rund um den Jokhang, Tibets heiligsten Tempel. Das Gebäude stammt aus dem 7. Jh., sein Herzstück ist der Jobo Shakyamuni, die am meisten verehrte Buddha-Statue Tibets. Auf dem **Barkhor** wird der Jokhang umwandelt. Gläubige aus allen 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. Jh. 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** und **Sera**, 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 in Lhasa; (FMA)

Tag 26: Flug Lhasa - Kathmandu

Transfer zum Flughafen von Gongkar, südlich von Lhasa, und Flug nach Kathmandu. Abends treffen wir uns zu unserem gemeinsamen Abschiedsessen..

Hotel; (FMA)

Tag 27: Kathmandu - Rückflug

Dieser Tag in Kathmandu steht zur freien Verfügung. Am späten Nachmittag werden wir zum Flughafen gebracht. Rückflug nach Deutschland. (F)

Tag 28: Ankunft

Ankunft in Frankfurt am Morgen und Weiterreise zu Ihrem Heimatort.

Verlängerungen

Achtung: Sollten Sie planen, Ihre Reise zu verlängern, bitten wir um **frühzeitige Buchung**, da die Flugplätze nach und von Kathmandu begrenzt sind und häufig schon 6 Monate im Voraus ausgebucht sind.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Alle Höhepunkte West- und Zentraltibets in einer anstrengenden, aber um so abwechslungsreicheren Reise.

Technisch bieten das Trekking von Nepal nach Tibet (Ausgangspunkt Simikot) und die Kailash-Umrandung keine Schwierigkeiten. Da wir aber einen Pass von 5.600 m Höhe und während des Trekkings von Simikot nach Sher einen 4.580 m hohen Pass überschreiten, sind ein belastbarer, gesunder Organismus, gute Kondition, und Trittsicherheit Voraussetzungen für die Teilnahme an dieser Tour. Um der Gefahr einer Höhenkrankheit vorzubeugen, wurden die Trekkingetappen so gewählt, dass pro Tag geringe Höhenunterschiede zu bewältigen sind. Somit kann sich der Organismus leichter auf die veränderten Verhältnisse einstellen und es wird versucht, eine frühzeitige Konditionsschwäche zu vermeiden. Konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie Herz und Kreislauf prüfen, um erlauben zu können, ob Sie den Anforderungen dieser Tour gewachsen sind.

Bedenken Sie bitte auch, dass vor allem die tagelangen Fahrten (ca. 2400 km) dieser Reise **extrem hohe Anforderungen sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht** an alle Teilnehmer/-innen stellen. Mit Fahrzeugen (die in sehr schlechtem Zustand sein können) geht es über den Changthang, das menschenleere und weite tibetische Hochland. Dieses unwegsame Gebiet beansprucht den Körper hart. Daher ist diese Tour für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) nicht geeignet. Die Straßen sind streckenweise sehr schlecht, Schlaglöcher, Sand und Schotter, aber auch heftige Regenfälle können das Vorwärtskommen



erschweren und verzögern. Genau das gehört aber zum Erlebnis dieser Landschaft, deren Talebenen oft höher sind als die höchsten Berge Europas. Mit etwas Glück erleben Sie Antilopen, Murretiere und die seltenen Kiangs (im Hochland lebende Wildesel).

Begleitet werden Sie von einer nepalesischen Trekkingmannschaft, die für Sie kocht und serviert. Allerdings müssen die Nepali das Beste aus dem machen, was in Tibet an Nahrungsmitteln geboten werden kann, und das ist meist sehr wenig. Während der Wanderungen tragen die Teilnehmer/-innen nur ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten (z.B. Regenschutz, Trinkwasserflasche etc.), für den Transport des Hauptgepäcks ist gesorgt. Wir möchten Sie dennoch bitten, kameradschaftlich und aktiv bei allen während des Zeltens anfallenden Arbeiten mitzuhelfen. So müssen die Zelte von den Teilnehmern aufgebaut werden.

Klima

Bedingt durch den Monsun auf nepalesischer Seite beschränken sich die besten Reisezeiten für diese Tour auf die Monate Mai und Ende August/September. Die Witterung kann zu jeder Jahreszeit sehr wechselhaft sein. In den Sommermonaten Juli/August kann es durch den Einfluss des Monsuns vermehrt Niederschläge geben und die Sicht kann beeinträchtigt sein. Tagsüber kann es recht warm werden (20°C). In der Nacht kühlt es sehr stark ab und Temperaturen bis -15°C sind möglich. Regenfälle, aber auch Trockenperioden mit viel Staub sind typisch für die von uns besuchten Landesteile.

Ausrüstung

Gegen mögliche Wetterumschwünge wappnen Sie sich am besten, indem Sie sowohl leichte, als auch warme, wind- und regenundurchlässige Kleidung mitnehmen (die Sie nach dem „Zwiebelschalenprinzip“ tragen können). Wir empfehlen eine bequeme Wanderausrüstung und stabile, feste Trekkingschuhe mit guter Profilsohle. Für die Übernachtungen im Zelt benötigen Sie einen Schlafsack. Hilfreich ist außerdem ein einfaches Tuch als Staubschutz für Nase und Mund. Beachten Sie bitte unsere ausführliche **Ausrüstungs-Checkliste** für diese Reise, die Ihnen mit den Reiseunterlagen zugeht.

Wichtige Hinweise

Trotz gründlicher Vorbereitungen für das Gelingen dieser Reise möchten wir auf die Gründe möglicher Schwierigkeiten aufmerksam machen. Die Infrastruktur und der touristische Standard in Tibet stehen am Anfang ihrer Entwicklung. Daher erfordert ein Tibet-Besuch neben Sinn für Abenteuer in hohem Maße die Bereitschaft zur Anpassung, Verständnis und Toleranz von allen Reiseteilnehmern/-innen.

In Tibet darf der Service in den Hotels nicht am europäischen oder nepalesischen Standard gemessen werden; die **Unterkünfte** sind zum Teil **äußerst einfach** und bieten wenig Komfort. Generell sind Sie während der Überlandstrecken in West-Tibet in Zelten oder in sehr einfachen Gästehäusern untergebracht. In den Gästehäusern stehen in der Regel nur Mehrbettzimmer zur Verfügung.

An die fremdländische Küche muss man sich erst gewöhnen, und die Vorstellungen von Hygiene sind andere als bei uns.

Die Fahrzeuge und Straßen sind oft in schlechtem Zustand. Sind es nicht örtliche „Unebenheiten“, mit denen man während einer Reise durch Tibet rechnen sollte, so können organisatorische Schwierigkeiten erschwerend auftreten. Da es sich bei unseren Partnern meist um staatliche Stellen handelt, kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen, da beispielsweise der Routenverlauf, die Programmgestaltung oder die Durchführung von Besichtigungen von der Willkür lokaler Beamter abhängig sind. Eine Einflussnahme unsererseits ist nur begrenzt möglich. Die Flüge nach Simikot sind wetterabhängige Sichtflüge, die nur bei guten Bedingungen stattfinden. Wenn es nicht möglich ist, wie geplant zu fliegen, kann es sein, dass die Gruppe 1-2 Tage in Nepalgunj warten muss. Sind keine regulären Flüge möglich, werden wir einen Hubschrauber chartern, der nach Simikot fliegt. Die Kosten werden je zu einem Drittel von Hauser Exkursionen, der örtlichen Agentur und den Teilnehmern und Teilnehmerinnen getragen.

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 Nepal und 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 Tibet und Nepal 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 Katmandu
- Flug mit Etihad Frankfurt - Abu Dhabi - Kathmandu und zurück
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Panoramaflüge Kathmandu - Nepalguj - Simikot
- Panoramaflug über den Himalaya Lhasa - Kathmandu
- Übernachtung in Hotels, Lodges und Zelten
- meist Vollpension
- Transfers/Fahrten laut Programm
- nepalesische Koch- und Begleitmannschaft
- Camping- und Kochausrüstung
- Gepäcktransport
- Certec-Bag / Überdrucksack
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 261,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service



Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 55: Reisegepäck, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

Termine und Preise:

Reisennummer: CXK03

Reisetage: 28 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

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

Termine:	Preis:
29.04.2012 - 26.05.2012	4.890,00€
05.08.2012 - 01.09.2012	4.990,00€
09.09.2012 - 06.10.2012	4.990,00€
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 Sammelvisum € 120,-; für Nepal ca. € 60,-), Flughafensteuern für die Inlandsflüge, Getränke, Trinkgelder (rechnen Sie mit € 5,- pro Tag), Einzelzimmer-Zuschlag, individuelle Ausflüge und Besichtigungen.

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

Unsere Partner:

Höhenbalance



Optimale Höhenakklimatisierung – kann ich mich vorbereiten?

Ab einer Höhenlage von 2.500 m können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Um Risiken zu minimieren, ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die dünne Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisations-Konzepte Hauser Alpinmed-Programm (eine Kooperation von Hauser exkursionen und der Höhenbalance AG) bieten die Möglichkeit, sich punktgenau und schonend vorzubereiten – in einem Trainingsinstitut oder mit Leihgeräten zu Hause.

Wie kann ich mich vorbereiten?

Bereits nach wenigen Trainingseinheiten in der simulierten Höhenluft – zuhause oder im Institut - stellt sich der Körper auf die veränderten Bedingungen ein.

Der erste Schritt ist die passive Gewöhnung: Sauerstoffreduzierte Luft über eine Maske, in einem Höhenzelt oder in einer Höhenkammer eingeatmet. Der zweite Schritt sind aktive Unternehmungen, also geeignete Touren zur Vorbereitung und zum Einlaufen.

Kontakt und Information:

Höhenbalance AG (Köln), Tel. 0221 / 7885921

Institut München, Tel. 089 / 55135620

Institut Jena, Tel. 03641 / 384437

Institut Mosel (Fel), Tel. 06502 / 9966710
Institut Berlin, Tel. 0163 / 7437722
MeAm AktiVital, Leipzig, Tel. 0341 / 2580632
MD MED Institut, Magdeburg, Tel. 0391 / 2880636
Höhenbalance Center Neuss, Tel. 02131 / 2018218
Bewegungsfelder Essen, Tel. 02054 / 940386
wellsports GmbH Krefeld, Tel. 02151 / 5235125
Reha-Zentrum-Hess, Bietigheim-Bissingen, Tel. 07142 / 91030
Mehr Trainingscenter unter: www.hoehenbalance.de

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 <<mailto:info@hauser-exkursionen.de>>
 In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften