









Tibet

Großes Tibet-Trekking zum Everest und Makalu



-  **Achttägiges Trekking an der Everest-Makalu-Nordostseite**
-  **Die einst "verbotene" Stadt Lhasa mit Potala und Jokhang-Tempel**
-  **Kulturell hochwertiges Akklimatisationsprogramm mit Shigatse und Gyantse**
-  **Trekking mit Yaks vom grünen Arun-Tal bis in die Eisregionen**
-  **Für Tibet ungewohnt üppige alpine Vegetation**
-  **Kloster Rongbuk mit Blick auf die atemberaubende Everest-Nordwand**

Ein spektakulärer Flug vorbei an den Eisriesen des Himalaya bringt Sie ins Land der weiten, einsamen Hochebenen und tief eingeschnittenen Täler zwischen Himalaya und Transhimalaya. Zusammen mit Pilgern aus allen Teilen des Landes umrunden Sie in Lhasa den Jokhang, Tibets heiligsten Tempel, besichtigen den mächtigen, hoch über der Altstadt thronenden Potala-Palast, das Wahrzeichen der Stadt, und sehen sich heilige Stätten in der Umgebung von Lhasa an.

Vorbei am Yamdrok-See und über die Pässe Karo La (5.010 m) und Simi La führt die Route nach Gyantse und Shigatse, wo Sie die berühmten Klöster Palkor Tschöde und Tashilunpo besuchen. Prachtvolle Panoramablicke bietet die Fahrt über weitere Pässe wie den 5.200 m hohen Pang La zum Ausgangspunkt Ihres Trekkings an der Ostseite von Makalu und Everest.

Durch die grünen Wald- und Weidelandschaften des Kharta-Tales wandern Sie an klaren Bergseen vorbei und steigen auf zu den Pässen Shao La (4.970 m) (La=Pass) und Langma La, mit 5.350 m der höchste Punkt Ihres Trekkings. Bei klarer Sicht erscheinen die Nordseite von Makalu und Chomolonzo sowie die Ost- und Nordseite des Mount Everest zum Greifen nahe. Hier begeistern aber nicht nur die Schneegipfel, sondern auch die für Tibet ungewohnt üppige Vegetation: Enzian, Azaleen und Edelweiß verwandeln die Almwiesen, je nach Jahreszeit, in bunte Blütenesscape.

Im Anschluss an das Trekking fahren Sie zum Kloster Rongbuk. Atemberaubend wirkt die steile Nordseite des Mount Everest von hier. Danach kehren Sie über Tingri und Zhangmu, dieses Mal auf dem Landweg, nach Kathmandu zurück.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Linienflug mit Etihad von Frankfurt über Abu Dhabi nach Kathmandu.

Tag 2: Ankunft

Ankunft in der nepalesischen Hauptstadt und Transfer zu unserem Hotel.

(A)

Tag 3: Kathmandu

Dieser Tag steht in Kathmandu zur freien Verfügung. Die Agentur benötigt diesen Tag um das chinesische Gruppervisum zu besorgen.

Hotelübernachtung; (F)

Tag 4: Flug nach Lhasa

Von Kathmandu fliegen wir nach Lhasa. Die „Idealflyglinie“ führt entlang Shishapangma, Gauri Shanker, Melungtse, Cho Oyu, Everest, Lhotse, Makalu und dann nach Norden. Der spektakulärste Teil des Fluges - fünf Achttausender in einer Reihe - dauert knapp 10 Minuten. Vom Flughafen fahren wir ca. 2 Stunden nach Lhasa in unser Stadthotel, wo wir aufgrund der Zeitverschiebung am frühen Nachmittag eintreffen. Schon von weitem sehen wir das Wahrzeichen der Stadt, den Potala. Nachmittags können wir vielleicht schon einen Bummel durch die Altstadt machen.

Übernachtung im Hotel (3 Nächte); (FMA)

Tag 5 - 6: Lhasa - Besichtigungen

Zwei Tage stehen uns für den Besuch von Lhasa zur Verfügung. Im Mittelpunkt unserer Besichtigungen stehen der Jokhang und die angrenzenden Straßen, der Potala-Palast und die beiden Klöster Drepung und Sera. - Der *Jokhang* ist Tibets bedeutendster Tempel. Alle Straßen der Stadt führen zu dieser Anlage aus dem 7. Jh., die den Jobo Shakyamuni, die heiligste Buddha-Statue Tibets, beherbergt. Auf dem *Barkhor* (der Name bedeutet „mittlerer Rundgang“ und bezeichnet den Weg der Pilger) kann der Jokhang umwandelt werden.

Der Potala Palast thront auf einem 130 m hohen Felssockel über der Stadt. Mitte des 17. Jhts vom 5. Dalai Lama Lobsang Gyatso erbaut, wurde er von dessen Nachfolgern erweitert. Der Komplex besitzt ca. 1000 Räume, darunter prunkvoll ausgestattete Kapellen.

Wir besuchen auch die Klöster *Drepung* („Reishaufen“) und *Sera*. Sie zählen zu den großen Gelugpa-Klöstern und wurden zum Studium der buddhistischen Lehre von Schülern des Gelugpa-Ordens (gelug bedeutet „tugendreich“) gegründet. Als geistiger Vater gilt der 1357 geborene Gelehrte Tsongkhapa, der bestrebt war, die Reinheit von Lehre und Ethik zu wahren. Das Kloster Sera wurde unter einer Klausel errichtet, in der Tsongkhapa mehrere Jahre gelebt, meditiert und geschrieben hat.

Hotel; (FMA)

Tag 7: Gyantse - Shigatse

Die Route führt zunächst ins Tsangpo-Tal und dann hinauf auf den **Kamba La (4.794 m)**, von dem sich ein phantastischer Blick bietet. Unterhalb liegt der riesige türkisfarbene, mineralreiche Yamdrok Yumtso mit dem heiligen Berg Donang Sangwari (5.340 m) auf einer der Halbinseln. Im Hintergrund erheben sich die Schneegipfel des Nojin Gangzang (7.191 m) und der Jangzang Lhomo. Vorbei am Ort Nakartse geht es über den 5.010 m hohen **Karo La** und den **Simi La** nach Gyantse (ca. 3.900 m). Gewaltige Gletscher, die vom Nojin Gangzang herunter kommen, reichen weit ins Hochtal am Karo La hinab. Jenseits des Simi La erreichen wir die "Kornkammer Tibets" mit vielen Gerste-Feldern.

Gyantse, einst drittgrößte Stadt Tibets, liegt im Schutz mehrerer Hügel am Nordufer des Flusses Nyang. Gut erhaltene Klöster prägen das heute noch traditionelle Stadtbild. Auf einem Berg über Gyantse thront der wieder aufgebaute Dzong (Festung). Am Nachmittag besuchen wir den berühmten, künstlerisch reich ausgestatteten *Kumbum Chörten* (15. Jh.) in der Klosteranlage *Palkor Tschöde*. Nach der Besichtigung fahren wir weiter nach Shigatse

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

Tag 8: Shigatse - Xegar

Nach dem Frühstück sehen wir uns das *Kloster Tashilunpo* ("Segensberg") an - 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, Relieffinschriften und kleine Schreine zu finden sind, verläuft um das Kloster, das von Pilgern im Uhrzeigersinn umwandelt wird. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Xegar. Mit etwas Glück sehen wir die schneebedeckten Gipfel von Everest und Lhotse bereits auf der Fahrt.

Fahrzeit 4 - 5 Std.; einfaches Hotel; (FMA)

Tag 9: Kharta (3.750 m)

Wir fahren auf den **Pang La (5.200 m)**, von dem sich bei klarer Sicht ein traumhafter Blick bietet; er reicht vom Kanchenjunga bis zur Annapurna. Anschließend führt die Route über Peruche (Zhaxizom) weiter nach Kharta (3.750 m). Der kleine Verwaltungsort am Phung Chu (Arun Fluss), unweit der nepalesischen Grenze, ist der Ausgangspunkt unseres Trekkings.

Fahrzeit 5 - 6 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 10: Das Trekking beginnt!

Am Morgen erwarten wir die Tragtiere und unser Gepäck wird auf die Yaks gepackt. Mit unserer Begleitmannschaft und den Tieren brechen wir am späten Vormittag zum Trekking auf. Der Weg führt zunächst sanft ansteigend das Tal entlang. Noch herrscht vorwiegend „typisch tibetische“ Vegetation vor, aber Edelweißbüschel mit, je nach Jahreszeit, riesigen Blüten durchsetzen die Hänge, ebenso verschiedene Enzianarten, Fingerkraut, Sonnenröschen und Rosenbüsche. Durch den aus Indien herüberwirkenden Sommermonsun ist die Vegetation in diesem entlegenen Trekkinggebiet Zentraltibets üppig. Auf der anderen Talseite liegen kleine Dörfer, in einem Wacholderwäldchen eine Klosteranlage.

Nach ca. 3 Stunden erreicht man bei einem Dorf, das durch große, alte Birken auffällt, die Abzweigung zum Shao La. Etwa 20 Minuten geht es nun steiler hinauf zum 4.045 m hohen Pass **Kumba Kang La**, in dessen Nähe wir eine Mittagspause einlegen. Rund eine Stunde Gehzeit ist es noch bis zu unserem **Zeltplatz auf 4.280 m**.



Der Weg führt wieder etwas steiler an einer Rampe hinauf in das Bachtal zurück, das von vielen Azaleenbüschen, kleinen Weiden und Erlen durchsetzt ist. Ein bequemer erster Tag!

Gehzeit 4 - 5 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 11: Trekking - Shurim Tso (4.550 m)

Auch heute haben wir einen einfachen Wandertag vor uns, der unserer Akklimatisation vor der Überquerung des folgenden hohen Passes dient. Etwa 15 Minuten vom Zeltplatz entfernt geht es über eine Stein-/Holz-Brücke, dann entlang dem orographisch linken Ufer über mehrere Rampen und flache Zwischenstücke, zum Teil über Blockgestein, dann wieder über mit Azaleen, Zwerglerchen, Enzian, Knöterich und Edelweiß bewachsene Almwiesen zum großen **Shurim Tso (4.550 m)**, den wir nach ca. 3 Stunden erreichen. Wer möchte, kann noch einen kleinen Ausflug zum nächsten See, dem **Shao Tso**, machen.

Gehzeit ca. 3 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 12: Trekking - Joksom

Zunächst folgen wir dem Pfad zum Ende des Sees, dann beginnt der Anstieg, in mehreren Stufen, zum **4.970 m** hohen **Shao La**. Die Spitzkehren sind gut angelegt und teilweise recht steil. Über dem Shurim Tso liegt noch einmal ein großer See, der Shao Tso, auf den man beim Aufstieg hinabblickt. Vor dem letzten Steilstück geht es fast eben an einem Gletschersee entlang, dann folgt links der Anstieg zum Pass. Bei guter Sicht ein herrlicher Fernblick!

Der Abstieg, auf gut angelegtem Weg, führt hinunter auf einen grünen Bergrücken, der *Metog Tsalching (Blumengarten)* genannt wird. Danach geht es steil abwärts, teilweise durch Geröll. Da es feucht genug ist, gedeiht hier der Riesenrhabarber und mit Knöterich bewachsene „Kissen“ bedecken den Hang - rot leuchtend, je nach Jahreszeit. Am **Ende des Abstiegs (4.170 m)** folgen wir dem Flusslauf talauswärts. Das ganze Tal wird von kleinen Flussläufen und Bächlein durchzogen, die während der nächsten 1½ - 2 Stunden immer wieder überquert werden müssen. Malerisch bewachsene Findlinge und eine üppige Flora (jahreszeitlich bedingt) belohnen uns auf dem mitunter feuchten Weg durch dieses schöne Tal.

Über Trittsteine und einen kleinen Steg überqueren wir schließlich den Fluss und schlagen in Joksom, einer Wiese am Waldrand, unsere Zelte auf.

Gehzeit 7 - 8 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 13: Trekking: Joksom - Mikpik - Tsona - Hochalm

Gleich hinter dem Zeltplatz steigen wir auf schönem Zickzackweg durch herrlichen Zedernwald mit Blick auf das Kama Chu-Tal die ersten 150 Höhenmeter steil hinauf zum **Nadong La**, der das Ende der Steigung markiert. Von dort bietet sich bei gutem Wetter eine prachtvolle Sicht! Durch Hochmoor und über Almwiesen wandern wir weiter nach **Mikpik (4.315 m)**, einer schön gelegenen Hochalm. Nach Mikpik sind es noch 45 Minuten den Hang entlang auf einem Panoramaweg (bei gutem Wetter) durch Wiesen nach **Tsona (schwarzer See, 4.295 m)**, wo wir unsere Mittagspause verbringen. Der Weg führt uns immer in leichtem Auf und Ab weiter den Hang entlang. Es geht eine Kuppe hinauf, von der sich bei gutem Wetter ein grandioser Panoramablick bietet: Chomolungma, Lhotse, Pethangtse, Makalu und Chomolonzo zeigen sich. Auf einer Hochalm zelten wir auf einem schönen Platz.

Gehzeit ca. 5 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 14: Trekking: Panoramaweg - Hochalm

Immer im Anblick der grandiosen Berglandschaft - der Chomolonzo zum Greifen nahe auf der anderen Talseite, dahinter das Makalu-Massiv - wandern wir auf dem Panoramaweg weiter. Von der ersten Kuppe können wir bei klarem Wetter bis zum Everest sehen. Vorbei an Gletscherseen, über eine weitere Kuppe und durch das **Tal des Shalou**, dessen Wasserstand monsunabhängig ist, geht es hinauf auf einen **Pass** mit Blick auf Makalu und den ehemaligen Kangshung Gletscher. In 45 Minuten haben wir unseren Zeltplatz auf einer Hochalm erreicht. Am Nachmittag finden wir Gelegenheit, die Umgebung zu erkunden.

Gehzeit ca. 3 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 15: Trekking - Shurim Tso (4.990 m)

Unsere Route führt hinauf auf 4.990 m zum Shurim Tso am Fuß des Langma La. Auf einem Zwischenplateau, das zur Blütezeit über und über mit Enzian bedeckt ist, wandern wir in mehreren parallel ausgetretenen Bahnen etwa knöcheltief durch eine mit Azaleen bewachsene Ebene. Etwa eine Stunde gehen wir fast eben weiter, mit jedem Schritt wird bei gutem Wetter die Aussicht noch eindrucksvoller, zu sehen ist auch der Rakbar-Gletscher. Der linke Moränenkamm ist trotz der großen Höhe immer noch mit Rhododendren und Wacholder bewachsen.

Nun geht es kontinuierlich, aber nicht besonders steil und unterbrochen von einem weiteren kleinen Zwischenplateau mit kleineren, flachen Seen zum Shurim Tso hinauf.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 16: Trekking: Langma La (5.350 m) - Shomale (4.220 m) - Alm Lhatse

Aufstieg zum Langma La (5.350 m)! Der Weg wird von Nomaden begangen und ist gut angelegt. In kleinen und großen Kehren führt er über Blockfelder, kleine Wiesenflecken und feste Geröllhänge. Bei günstigen Witterungsbedingungen ein unerwartet leichter Passanstieg auf 5.350 m und ein phantastischer Blick! (Bei Eis kann der Passanstieg kritisch sein.)

Der Abstieg führt über mehrere Steilstufen, aber immer auf gut angelegtem Zickzackweg, zuerst auf eine Almwiese, dann über Almmatten, Enzianwiesen, Wacholder- und Rhododendrenhänge hinunter nach Shomale (4.220 m). Vor dem großen, steilen, aber problemlosen Abstieg zur Alm Lhatse kommt man an einem See vorbei, der die Form der tibetischen Laute hat und auch so genannt wird, *Sgrasnan*.

Gehzeit 7 - 8 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 17: Letzte Trekkingetappe - Fahrt nach Rongbuk

Gleich nach Shomale steigen wir auf einem breiten Pfad ins **Kharta-Tal** hinab. Das üppige Grün wird allmählich von Gerstenfeldern und - je nach Jahreszeit - leuchtend roten Wolfsmilchgewächsen abgewechselt. Durch den Ort Lhundrubling wandern wir in ca. 3 Stunden zum Ausgangsort zurück und fahren nach **Rongbuk (5.030 m)**. Hier beeindruckt der Everest mit seiner steilen Nordseite.

Gehzeit ca. 3 Std.; Zelt; (FMA)

Tag 18: Rongbuk - Old Tingri

Der Vormittag steht uns zur Verfügung, um die Umgebung zu erkunden und das Kloster Rongbuk zu besuchen. Von einem Aussichtspunkt haben wir eine atemberaubende Sicht auf die Everest-Nordwand. Am Nachmittag fahren wir nach Nyalam.

Gästehaus; (FMA)

Tag 19: Zhangmu - Kathmandu

Durch das Sun-Kosi-Tal fahren wir zum Grenort Zhangmu und bewältigen wir die restlichen Kilometer auf manchmal etwas abenteuerlicher Straße (je nach Witterungsbedingungen) bis Kathmandu.

Fahrzeit 6 - 7 Std.; Gästehaus; (FMA)



Tag 20: Kathmandu

Dieser Tag in Kathmandu steht zur freien Verfügung und dient auch als Reservetag, falls unterwegs nicht alles planmäßig verlaufen ist. Am späten Nachmittag werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Deutschland

(FMA)

Tag 21: Rückflug

Ankunft am Morgen und Weiterreise zu unseren Heimatorten.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Technisch einfache, aber konditionell anstrengende Trekkingreise mit spektakulären Ausblicken auf die 8.000er.

Dieses **anspruchsvolle Trekking** für geübte Wanderer erfordert sehr gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für 4- bis 8-stündige Tagesetappen. Die zu bewältigenden Höhenunterschiede betragen pro Tag 300 bis 650 m im Aufstieg und bis zu 1.050 m im Abstieg.

Während der Wanderungen und Fahrten befinden Sie sich größtenteils in ungewohnter Höhe, Sie überschreiten über 4.000 bzw. 5.000 m hohe Pässe. Die Gefahr einer Höhenkrankheit darf nicht unterschätzt werden.

Langsames und stetiges Gehen wird unbedingt empfohlen. Beachten Sie hierzu bitte die *Höheninformationen* in unseren Hauser-Reiseinformationen. Die langen Fahretappen auf schlechten Straßen stellen extrem hohe Anforderungen in physischer und in psychischer Hinsicht. Sie erfordern Durchhaltevermögen und „Sitzfleisch“. Für Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sowie für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenproblemen) ist diese Reise nicht geeignet. Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, um prüfen zu lassen, ob Sie den Anforderungen dieser Tour (sehr wichtig: auch Höhenverträglichkeit) gewachsen sind. Ihr Organismus muss gesund und belastbar sein. Halten Sie gegebenenfalls bitte auch mit dem zuständigen Spezialisten für diese Reise Rücksprache.

Während des Aufenthalts in Tibet **übernachten** Sie in Zwei-Personen-Zelten (während des Trekkings), landesüblichen Hotels und Gästehäusern. Diese sind teilweise **äußerst einfache Unterkünfte**, d.h. sie bieten wenig Komfort und sind mit einfachsten sanitären Anlagen ausgestattet, die u.U. außerhalb des Zimmers liegen. 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.

Die Küche ist für europäische Geschmacksnerven ungewohnt und die hygienischen Bedingungen sind „anders“ als bei uns.

Für die Wanderungen benötigen Sie einen Tagesrucksack, in dem Sie das Notwendigste (z.B. Pullover, Trinkwasserflasche, Regenschutz etc.) bei sich tragen. Eine Begleitmannschaft übernimmt den Transport des Hauptgepäcks und der Ausrüstung, kocht und serviert. Dennoch möchten wir Sie bitten, kameradschaftlich und aktiv bei allen anfallenden Arbeiten mitzuhelfen, so müssen die Zelte von den Teilnehmern selber aufgebaut werden. Gemeinschaftsgeist und Toleranz sind Voraussetzung für diese Tour.

Klima

Im Herbst kann es tagsüber noch warm werden, nachts ist es manchmal empfindlich kalt, die Temperatur fällt auf unter 0°C. In den Sommermonaten Juli/August kann es durch den Einfluss des Monsuns vermehrt Niederschläge geben und die Sicht kann beeinträchtigt sein. Regenfälle, aber auch Trockenperioden mit viel Staub sind typisch für die besuchten Regionen. Während der Reise halten Sie sich überwiegend in höheren Lagen auf.

Ausrüstung

Gegen mögliche Wetterumschwünge und Temperaturstürze wappnen Sie sich am besten, indem Sie sowohl leichte, als auch warme, wind- und regenundurchlässige Kleidung mitnehmen (die Sie nach dem „Zwiebelschalenprinzip“ tragen können). Für die Wanderetappen benötigen Sie stabile, feste Trekkingschuhe mit Profilsohle. Für die Übernachtungen im Zelt brauchen Sie einen guten Schlafsack, der bis minus 15° C tauglich sein muss. Beachten Sie bitte unsere ausführliche **Ausrüstungs-Checkliste**, die Sie mit den Reiseunterlagen erhalten.

Wichtige Hinweise

Tibet steht am Anfang seiner touristischen Entwicklung. Unterkünfte, Hotelservice und Verpflegung sind einfach. Der Zustand der **örtlichen Fahrzeuge** ist teilweise **schlecht**. Heftige Regenfälle oder Erdbeben können die Straßen unpassierbar machen. Verzögerungen und eventuelle Routenänderungen sind dann unvermeidbar. Die Begleitmannschaft und die örtlichen Führer sind nicht mit den eingespielten Mannschaften unserer Nepaltouren vergleichbar; sie sind im Umgang mit Touristen noch unerfahren. Das zügige Vorwärtskommen hängt oft von der Willkür der Behörden ab. Zudem kann von chinesischer Seite das Programm unter Umständen kurzfristig geändert werden. Da es sich bei unserer Partneragentur um eine staatliche Stelle handelt, ist eine Einflussnahme nur sehr begrenzt möglich. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie mit der Buchung diese besonderen Umstände und Anforderungen anerkennen. Es kann während dieser Reise zu Programmänderungen kommen. Sie sollten eine „gute Portion“ Abenteuer- und Pioniergeist mitbringen und auch in schwierigen Situationen mit Geduld, Toleranz und Flexibilität reagieren. Beachten Sie bitte, dass Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden) zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen 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 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 Buchungunterlagen.

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 Deutschland
- Flug mit Etihad Frankfurt - Abu Dhabi - Kathmandu und zurück
- Panorama-Flug über den Himalaya Kathmandu - Lhasa
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- Übernachtung in Hotels, Lodges und Zelten
- meist Vollpension
- Transfers/Fahrten laut Programm
- nepalesische Koch- und Begleitmannschaft
- Camping- und Kochausrüstung
- Gepäcktransport mit Yaks
- Certec-Bag / Überdrucksack
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 216,-; 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: CXK08

Reisetage: 21 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

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

Termine:	Preis:
28.04.2012 - 18.05.2012	3.990,00€
08.09.2012 - 28.09.2012	3.990,00€
Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag	430,00€

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

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visakosten (€ 120,- für Sammelvisum Tibet, ca. € 60 für Nepal), fehlende Mahlzeiten und Getränke (ca. € 150,-), Trinkgelder (ca. € 5,-/pro Tag) individuell Ausflüge und Besichtigungen

Hauser Shop / Gutschein

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:



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

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

