



FITT CHINA REISEN GRUPPE.
DIE CHINA EXPERTEN!

Essential of Central Tibet

Lhasa – Gyantse – Shigatse – Namucuo 8 Tage Besichtigungs- und Kulturreise

Wir besuchen mit Ihnen zwei der größten Städte Tibets und die schönsten Seen Tibets, Lhasa, Shigatse und Namucuo, und nehmen Sie mit in die pulsierende Kultur von Lhasa, Gyantse und Shigatse und in Tibets riesiges Meer aus paradiesischen Seen. In Lhasa besichtigen Sie den prächtigen Potala-Palast und seine pulsierenden Tempel; in Gyantse genießen Sie die Pracht der Natur am ruhigen Yamdrok-See und werden Zeuge der genialen Arbeit der Natur unter dem Karola-Gletscher; durch das Ackerland von Gyantse werden Sie Zeuge der blühenden Landwirtschaft auf dem Schneehochplateau; in Shigatse besuchen Sie das Zashilunpo-Kloster, den größten Tempel Tibets und die Heimat des lebenden Panchen-Buddhas von Tibet, und stattdessen dem lokalen In Namucuo werden Sie die Schönheit der Berge und Seen des tibetischen Plateaus erleben, einen Blick auf die Seele des tibetischen Glaubens erhaschen und die Großartigkeit der Natur während dieser 8-tägigen Reise spüren.



FITT China Reisen: Schadowstrasse 84, 40212 Düsseldorf

Tel: 0211/9559990

Homepage: <https://fitt-group.de/>

E-Mail: Chinareisen@fitt-group.com



FITT CHINA REISEN GRUPPE.
DIE CHINA EXPERTEN!



Kloster Sera bei Lhasa, Tibet

Das Sera-Kloster blickt auf eine über 600-jährige Geschichte zurück und wird täglich um 15 Uhr abgehalten. Wenn die Debatte offiziell beginnt, betreten die in rote Roben gekleideten Mönche das Debattierfeld, und im mit weißem Kies bedeckten Hof stehen und sitzen die Mönche, stellen Fragen und beantworten Fragen, tanzen und debattieren über die Grundsätze des Buddha. Die Sutra-Debatten im Sera-Kloster gehören zu den interessantesten und unterhaltsamsten Aktivitäten bei einem Besuch in einem tibetischen Tempel.



Der Potala-Palast

Der Potala-Palast ist der höchste und majestätischste Palast der Welt, mit 999 Klöstern und Buddha-Hallen, und war früher der Ort, an dem die aufeinanderfolgenden Dalai Lamas die politischen und religiösen Angelegenheiten Tibets verwalteten, was dem Königspalast des alten Tibet entspricht. Der Potala-Palast mit seinen prächtigen Stupas, Wandmalereien, Statuen und Schätzen ist einer der größten Schätze des Weltkulturerbes.



Folklore und gesellige Veranstaltungen

Wir wissen, dass Ihr Besuch in Lhasa mehr ist als nur ein Besuch des Potala-Palastes und der Tempel, und als tiefgreifende Reiseerfahrung nehmen wir Sie mit auf eine ganz besondere Folklore-Erfahrung in Lhasa. Dazu gehören: der Besuch eines tibetischen Teehauses, um den köstlichen süßen Tee und die einheimische Geselligkeitskultur kennenzulernen, das Tanzen mit den Einheimischen im Longwangtan-Park am Fuße des Potala-Palastes und die Begleitung der buddhistischen Gläubigen im Da Zhao-Kloster.



Namucuo Zhaxi Halbinsel Trekking

Die berühmteste Insel des Himmlischen Sees Namucuo ist die Zhaxi-Halbinsel. Die am südöstlichen Ende des Namucuo-Sees gelegene Halbinsel erstreckt sich in nördlicher Richtung in den See hinein und ist eine etwa 10 Quadratkilometer große Halbinsel aus Kalkstein mit zahllosen Steinsäulen und bizarren Felsgipfeln, die über die Insel verteilt sind, sowie abgelegenen Höhlen, die von Mönchen für ihre spirituellen Rückzugsorte genutzt werden. Wir werden auf die Zhaxi-Halbinsel hinaufsteigen, um einen Panoramablick auf den Namucuo-See zu genießen, und um die Halbinsel herumwandern, um die Klöster und Übungshöhlen zu besuchen.



Der erste Tempel in Tibet

Wenn es einen anderen Tempel Palast Gebäude in der Reise, um Sie schockiert, muss es in Rikaze nach Tibets ersten großen Tempel Zashilunpo Tempel, erstreckt sich über eine Fläche von 150.000 Quadratmetern, mit 3.600 Häusern, der Tempel hat eine feierliche und prächtige Panchen Lama's Pagode, die weltweit größte Gold-Bronze-Statue des Maitreya Buddha, sowie unzählige wertvolle Fresken und Sutra-Sammlung, der Tempel jeden Tag Besucher zu den endlosen.

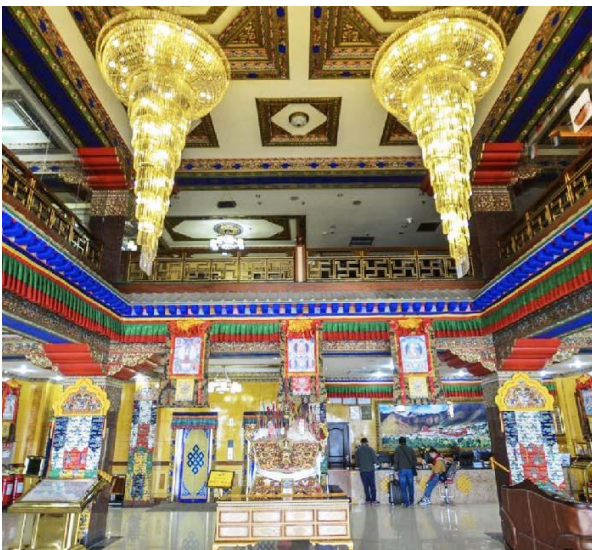


Gyangzê, Heimat der Gerste

In der Jiangzi, fruchtbares Ackerland als grüne, goldene Steppdecke über die Erde verteilt, ist dies Tibets renommiertesten Gerste landwirtschaftlichen Produktionsflächen. Gerste ist ähnlich wie Weizen, ist das tibetische Volk seit Tausenden von Jahren auf das Überleben der Grundnahrungsmittel verlassen, wenn Sie die riesigen Felder von Gerste zu sehen, wird das Gehirn sicherlich den Eindruck von kargen und trostlosen Tibet neu zu schreiben. Die Tibeter verwenden Gerste als Trockenfutter, Grundnahrungsmittel und Wein. Wenn Sie interessiert sind, können Sie den selbstgebrauten Gerstenwein der Einheimischen zwischen den Mahlzeiten probieren.

Spezialisierte Hotelarrangements

Wir arrangieren für jeden Tag Ihrer Reise komfortable und gemütliche Hotels, von denen die meisten von einheimischen Tibetern geführt und geleitet werden und reich an ethnischen Merkmalen sind. Unsere sorgfältig ausgewählten Hotels befinden sich in idealer Lage in der Nähe von Tibets lebendigsten humanistischen Attraktionen oder alten Städten, so dass Sie bequem reisen und einkaufen können. Mit Ausnahme der Jombo Monastery Tent Lodge am Everest Base Camp handelt es sich bei den anderen Hotels um Standardzimmer oder große Schlafräume in Drei- bis Vier-Sterne-Hotels mit eigenem Bad und geräumigen, warmen und komfortablen Zimmern. Im Everest-Basislager (Frühling, Sommer und Herbst) übernachten Sie in den eigenen Zeltlodges der tibetischen Landbevölkerung und im nächstgelegenen Hotel am Everest, wo Sie den wunderschönen Sonnenuntergang am Everest und den leuchtenden Sternenfluss in der Nacht genießen können.



Fahrzeugarrangements für die gesamte Reise

In Tibet reisen Sie in unseren speziellen Reisefahrzeugen, die je nach Anzahl der Personen in der Gruppe mit verschiedenen Fahrzeugtypen ausgestattet sind: 2–5 Personen in 7- oder 9-sitzigen komfortablen Nutzfahrzeugen; 6–12 Personen in komfortablen touristischen Kleinbussen oder mittelgroßen Bussen. Sie reisen in Tibet in unserer speziellen Kleingruppe. Aufgrund der geringen Anzahl von Personen in der Gruppe wird jeder Gast von Fahrer und Reiseleiter sorgfältig betreut und bedient. Unsere Fahrer führen routinemäßig tägliche Sicherheitschecks und Reinigungen der Fahrzeuge durch, um Ihnen unterwegs einen angenehmen Lebensraum zu schaffen.



Highland Travel Sicherheitsgarantie

Jeder Tourist, der nach Tibet kommt, wird mehr oder weniger Symptome der Plateaureaktion verspüren. Das liegt daran, dass sich der menschliche Körper von einem Ort in geringer Höhe plötzlich in das hoch gelegene Tibet begibt und sich erst an die neue Umgebung anpassen muss. Seien Sie nicht nervös, die meisten Touristen werden sich daran gewöhnen, sobald sie in Lhasa angekommen sind und sich gut erholt haben. Um Ihre Sorgen und Bedenken so gering wie möglich zu halten und Ihnen bei plötzlichem körperlichen Unwohlsein so gut wie möglich zu helfen, haben wir die folgenden Leistungen speziell für Sie zusammengestellt.



Medizinische Sauerstoffbehälter an Bord

Wenn Sie in Lhasa reisen, stellen wir jeden Reisenden mit 1–2 Einweg-Sauerstoffflaschen aus, damit Sie Sauerstoff einatmen können, wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen. Wenn Sie zu höher gelegenen Orten wie dem Everest reisen, werden wir den Bus mit medizinischen Sauerstoffflaschen ausstatten. Wenn Sie sich während der Busfahrt weiterhin unwohl fühlen, können Sie den medizinischen Sauerstoff verwenden, den wir für alle Gruppenmitglieder vorbereitet haben und der Ihnen helfen kann, die Sauerstoffversorgung für mehrere Stunden aufrechtzuerhalten.



Unfallversicherung, die Erste Hilfe bei Höhenkrankheit abdeckt

Neben der Versicherung gegen persönliche Unfälle während der Reise in Tibet haben wir auch eine zusätzliche Versicherung gegen Höhenkrankheit abgeschlossen, für den Fall, dass Sie während Ihrer Reise erste Hilfe oder ärztliche Behandlung aufgrund von Höhenkrankheit benötigen, um die finanzielle Belastung einer medizinischen Behandlung in einem fremden Land zu verringern. Natürlich empfehlen wir Ihnen auch, selbst eine zusätzliche Krankenversicherung abzuschließen.

Beantragung und Bearbeitung der Einreisegenehmigung nach Tibet für Ausländer und Taiwan-Touristen

Wenn Sie ein Ausländer (einschließlich Auslandschinesen) sind, müssen Sie dem Tibet Tourism Bureau Informationen zur Verfügung stellen, um eine Reisebestätigung für Tibet zu beantragen. Je nach Ihrem Status und Ihrem Abreiseort nach Tibet müssen Sie unterschiedliche Angaben machen. Zu den spezifischen Informationen gehören:

- Wenn Sie zu touristischen Zwecken nach China kommen und ein chinesisches Touristenvisum der Kategorie L besitzen, müssen Sie ein klares und vollständiges Bild Ihrer Passseite und ein Bild Ihres chinesischen Visums vorlegen;
- Wenn Sie in China arbeiten oder studieren oder China aus geschäftlichen Gründen besuchen, müssen Sie zusätzlich zu Ihrem Passbild und Ihrem Visum einen Nachweis Ihres chinesischen Unternehmens oder Ihrer Schule vorlegen, z. B. einen Beschäftigungsnachweis oder einen Nachweis über den Besuch einer Schule;
- Wenn Sie von Kathmandu, Nepal, aus auf dem Land- oder Luftweg nach Tibet einreisen wollen, müssen Sie ein chinesisches Visum persönlich bei der chinesischen Botschaft in Nepal in Kathmandu beantragen. Bitte kommen Sie mindestens 5 Arbeitstage vorher in Kathmandu an und geben Sie Ihren Original-Reisepass in unserem örtlichen Büro ab, damit wir uns um die Bearbeitung des chinesischen Visums kümmern können. Die Art des chinesischen Visums, das Sie in Kathmandu erhalten, ist ein Gruppenvisum für Touristen. Wenn Sie bereits im Besitz eines anderen chinesischen Visums waren, wird Ihr ursprüngliches Visum annulliert, wenn Sie ein neues Visum erhalten. Zusätzlich zu den offiziellen Visagebühren, die von der Botschaft erhoben werden, müssen Sie weitere 20 US-Dollar für die Bearbeitung des Visums bezahlen.

Flughafen- und Bahnhofs-Shuttle-Service

Das gesamte Verfahren zur Beantragung des Bestätigungsschreibens für Reisen nach Tibet wird vom Reisebüro abgewickelt, und Sie brauchen sich nicht persönlich an das Tibetische Fremdenverkehrsbüro zu wenden, um unserem Reisebüro die oben genannten Informationen zukommen zu lassen. Die Frist für die Beantragung des Bestätigungsschreibens beträgt 10 Arbeitstage vor dem Startdatum Ihrer Tibet-Reise bzw. 15–20 Arbeitstage vor dem Startdatum Ihrer Reise, wenn Sie in die Region Tibet-Algerien reisen.

Das Bestätigungsschreiben unterliegt der Genehmigung durch das Tibetische Fremdenverkehrsbüro und andere Regierungsstellen. Nachdem alle Genehmigungen erfolgt sind, senden wir das Bestätigungsschreiben per E-Mail oder per Post an die von Ihnen angegebene Adresse (nur innerhalb Chinas), bei der es sich um eine Hoteladresse oder Ihre Privatadresse handeln kann. Wenn Sie mit dem Auto oder dem Flugzeug reisen oder nach Tibet einreisen, wird das Personal am Transporthafen Ihre Reisebestätigung für Tibet überprüfen, also bewahren Sie sie bitte an einem

sicheren Ort auf.

Für taiwanesisches Staatsangehörige in China müssen Sie beim Taiwan-Büro der Autonomen Region Tibet eine "Reisebestätigung für Tibet" beantragen und uns Ihre Bescheinigung für taiwanesisches Staatsangehörige und die entsprechenden Informationen vorlegen.

Unser Service umfasst den Transferservice zwischen dem Flughafen und dem Bahnhof von Lhasa und dem Stadtzentrum von Lhasa. Wenn Sie in Lhasa ankommen, wird unser Flughafenservice-Spezialist oder Reiseleiter den Transfer vom Flughafen oder Bahnhof zu Ihrem Hotel in der Innenstadt arrangieren; wenn Sie Lhasa verlassen, wird Ihr Transferservice ebenfalls im Voraus arrangiert. Da die Anzahl der Touristen, die zu jedem Zeitpunkt ankommen, unterschiedlich ist, arrangieren wir Mini-Vans oder Mini-Busse, um Sie vom Flughafen oder Bahnhof ins Stadtzentrum zu bringen, je nach Anzahl der Touristen; wenn weniger als 3 Touristen zur gleichen Zeit ankommen, können wir Taxis oder Busse des öffentlichen Nahverkehrs organisieren, um Sie vom Flughafen ins Stadtzentrum zu bringen.

Da verschiedene Touristen zu unterschiedlichen Zeiten in Lhasa ankommen, haben wir die folgenden Zeiten für Sie festgelegt. Wenn Sie Ihren Flug buchen, versuchen Sie, einen Flug zu wählen, der in der Nähe des Abholzeitpunkts in Lhasa ankommt, um lange Wartezeiten am Flughafen zu vermeiden.

Die Fahrt vom Flughafen Gonggar in die Stadt ist 70 Kilometer lang und dauert 60 Minuten; Sie müssen 2 Stunden vor der Abreise aus Tibet am Flughafen sein.

Wenn Sie mit dem Zug vom chinesischen Festland aus in Lhasa ankommen, holen wir Sie genau zur Ankunftszeit ohne Wartezeit ab.

Wenn Sie zu einer anderen als der angegebenen Zeit in Lhasa ankommen, berechnen wir Ihnen den Flughafentransfer als Einzelleistung, bitte erkundigen Sie sich nach den Einzelheiten.



Überblick über die Reiseroute

日期	行程地点	旅游活动	用餐安排	酒店或同级
Day01	Ankunft in Lhasa  3650M  70Kilo/1Stunden	Nach der Ankunft in Lhasa wird unser Reiseleiter die Touristen am Flughafen/Bahnhof abholen und sie mit dem Auto zum Hotel in Lhasa bringen. Nach dem Einchecken im Hotel haben die Touristen einen ganzen Tag Ruhe, um sich an den Luftdruck und die Umgebung des Plateaus anzupassen.	/	Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa
Day02	Lhasa Stadtführung	Besuch des Klosters Drepung, des größten Tempels in Lhasa, und Mittagessen im Tempelrestaurant des Klosters Drepung (Mahlzeit auf eigene Faust); am Nachmittag Besuch des Klosters Sera und Beobachtung der Mönche bei der Diskussion der Schriften.	Frühstück Willkommensdinner	Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa
Day03	Lhasa Stadtführung	Besuchen Sie den Potala-Palast, den höchsten Palast der Welt, und nehmen Sie im Longwangtan-Park unterhalb des Palastes an den volkstümlichen Aktivitäten der einheimischen Tibeter teil; besuchen Sie den Da Zhao-Tempel, biegen Sie in die Barkhor-Straße ein und gehen Sie in das Sweet Tea House, um die tibetische Sozialkultur zu erleben.	Frühstück Sweet Tea House / Nachmittagstee	Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa
Day04	Lhasa — Gyantse — Shigatse  3650—5030—3600M  360 Kilo/8Stunden	Abfahrt von Lhasa nach Gyantse über den Yamdrok-See, Panoramablick auf den See vom Aussichtspunkt Yam Lake Gambala, Besuch eines Bauernhofs und Mittagessen bei einer ländlichen Familie am See. Sie fahren durch die Landschaft von Gyantse und durch die Gerstenfeld-Bergschlucht nach Shigatse.	Frühstück/Mittagessen auf dem Bauernhof	Shigatse Xigayangcha Hotel oder die gleiche Klasse
Day05	Shigatse — Lhasa  3650 M  280 Kilo/5Stunden	Am Morgen besuchen Sie das größte Kloster Tibets, das Zashlunpo-Kloster; wandern Sie mit einheimischen tibetischen Gläubigen um das gesamte Kloster herum und steigen Sie auf den Berghang hinauf, von wo aus Sie einen	Frühstück	Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa

		Panoramablick auf das Zashlunpo-Kloster und Rikaze haben. Nach dem Mittagessen besuchen Sie den einzigartigsten Markt Tibets, den Rikaze Sanjuzhi Old Bazaar. Anschließend kehren Sie mit dem Bus oder dem Zug entlang des Yarlung Tsangpo-Flusses nach Lhasa zurück.		
Day06	Lhasa — Namucuo — Dangxiong  3650–4200–4700 M  340 Kilo/6Stunden	Fahren Sie in Richtung Norden nach Namucuo und bewundern Sie die Rinder- und Schafherden und die Filzhäuser der Hirten in der Dangxiong-Prärie und die schneebedeckten Berge des Nyingtse Tanggula in der Ferne. Genießen Sie den Panoramablick auf Namucuo vom Laganla-Pass und wandern Sie auf der Zaxi-Halbinsel am Namucuo-See. Am Nachmittag kehren Sie mit dem Tourbus nach Dangxiong zurück.	Fr ü hst ü ck	Dangxiong Baima Hotel oder das gleiche Klasse
Day07	Dangxiong — Chubu-Kloster — Lhasa  4200–3650 M  220Kilo/4 Stunden	Am Vormittag besuchen Sie das größte Nonnenkloster Lhasas, das Chimelong-Kloster, das in einem wunderschönen Tal liegt. Am Nachmittag besuchen Sie das Chubu-Kloster, das älteste Kloster Tibets, und nehmen ein Mittagessen auf dem Bauernhof im wunderschönen Tal des Chubu-Klosters ein. Anschließend Rückfahrt nach Lhasa.	Fr ü hst ü ck/Mittagessen auf dem Bauernhof	Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa
Day08	Verlassen von Lhasa	Begleitung der Touristen vom Hotel zum Flughafen/Bahnhof zum Abschluss der Tibetreise	Fr ü hst ü ck	/

Da das Datum der Reservierung der Eintrittskarten für den Potala-Palast nicht im Voraus bestätigt werden kann, kann die Reihenfolge der Vorschau des Reiseplans geändert werden;

Preise

<i>Produktname: Namucuo 8 Tage (Monat/Tag)</i>	<i>1.1– das folgende Jahr Feb Preis: Euro/Pro</i>	<i>3.1–6.20/ 10.11–10.31 Preis: Euro/Pro</i>	<i>6.21–7.9/ 8.21–9.19 Preis: Euro/Pro</i>	<i>7.10–8.20/ 9.20–10.10 Preis: Euro/Pro</i>
<i>Economy–Hotel</i>	985	1080	1125	1170
<i>Einzelzimmerpreis</i>	140	145	155	170
<i>Komfort–Hotel</i>	1065	1160	1230	1270
<i>Einzelzimmerpreis</i>	170	195	215	230
* Zwei Person kann eine Tour				

Inklusive Dienstleistungen

Die Dienstleistungen umfassen

- * Tibet–Reisen und Tibet–Bestätigungsschreiben, Postversand innerhalb Chinas
- * Tickets für die im Reiseplan aufgeführten Sehenswürdigkeiten
- * Drei–Sterne–Hotels während der gesamten Reise, inklusive Frühstück
- * Touristisches Auto oder Bus mit einem fürsorglichen und zuverlässigen Fahrer für die gesamte Reise
- * Exzellenter tibetischer englischsprachiger Reiseleiter
- * Spezialitätstee am Nachmittag und Willkommensdinner
- * Persönliche Reiseunfallversicherung
- * Medizinischer Sauerstoff an Bord für Reisen in hoch gelegene Gebiete
- * Schöne tibetische Geschenke und Karten
- * kostenloser Transfer vom Flughafen/Bahnhof zum Hotel

Nicht enthaltene Leistungen

- * Transport nach Tibet, Flugticket oder Zugticket
- * Einzelzimmerzuschlag für Einzelreisende, die in einem separaten Zimmer übernachten müssen.
- * Mahlzeiten sind nicht im Preis inbegriffen (der Reiseleiter wird Ihre Lieblingsmahlzeiten arrangieren und empfehlen, bitte bezahlen Sie diese selbst).

Trinkgeld:

Wenn Sie in Tibet unterwegs sind, müssen Sie Ihrem Führer und Fahrer ein Trinkgeld geben, vorausgesetzt, Sie sind mit dem Service zufrieden. Wir empfehlen, dass jeder Tourist \$7 pro Tag an den Fahrer und Führer zahlt (insgesamt).

Vorsichtsmaßnahmen

- * Bitte vergewissern Sie sich, dass Ihr Reisepass noch mehr als 6 Monate gültig ist, bevor Sie das Einreiseformular für Tibet einreichen.
- * Um von Kathmandu aus nach Tibet einzureisen, muss das chinesische Visum in Kathmandu beantragt werden, bitte beantragen Sie es nicht im Voraus in Ihrem Heimatland. Wenn der Reisende ein gültiges chinesisches Langzeitvisum hat, wird bei der Beantragung eines chinesischen Visums in Kathmandu das vorherige Visum durch ein 30 Tage gültiges Gruppen-Touristenvisum ersetzt;
- * Wenn Sie RMB benötigen, können Sie sie vor Ort in US-Dollar umtauschen oder RMB-Bargeld an Geldautomaten abheben.
- * Halten Sie Ihren Körper in guter Verfassung, bevor Sie nach Tibet reisen, und vermeiden Sie eine Erkältung.
- * Wenn Sie nach Tibet reisen, wird der Einreisebrief für Tibet an Flughäfen und Bahnhöfen kontrolliert. Bitte bewahren Sie dieses offizielle Dokument an einem sicheren Ort auf und schreiben oder kritzeln Sie nicht darauf.
- * Vergewissern Sie sich, dass Sie das Einreiseformular für Tibet erhalten haben und überprüfen Sie Ihre Identität, bevor Sie nach Tibet reisen.
- * Menschen mit hohem Blutdruck, Herzkrankheiten, Asthma und schwangeren Frauen wird die Reise nach Tibet nicht empfohlen.

- * Wenn Sie sich Sorgen über hohen Blutdruck nach der Einreise nach Tibet machen, können Sie vor der Einreise nach Tibet Rhodiola rosea in flüssiger Form oder in Kapseln in Maßen einnehmen.
- * Wenn Sie in Tibet unterwegs sind, müssen Sie während der gesamten Reise der Gruppe folgen und können diese nicht nach Belieben verlassen.
- * Bitte packen Sie Vitamine und Medikamente in Ihre Reisetasche.
- * Trinken Sie viel Wasser, treiben Sie langsam Sport, essen Sie mehr Obst und nehmen Sie Vitamine ein, wenn Sie in der Hochebene unterwegs sind.
- * Rauchen Sie nicht und trinken Sie keinen Alkohol, bis sich Ihr Körper vollständig an die Umgebung angepasst hat.

Reiseroute

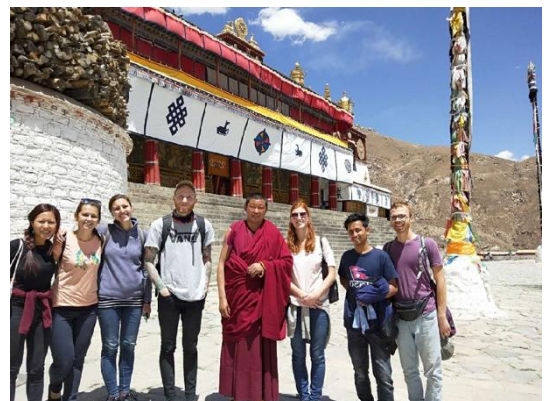
Day 01 Ankunft in Lhasa, Begrüßung am Flughafen/Bahnhof, Einchecken im Hotel



Grüße aus Lhasa, Tibet! Wenn Sie in Lhasa ankommen, werden Sie am Flughafen von unserem freundlichen Reiseleiter und Fahrer begrüßt, der Ihnen die weiße tibetische Hatha überreicht. Nach einer einstündigen Fahrt auf der Autobahn (70 km) bringt Sie der Fahrer zu Ihrem komfortablen Hotel im Zentrum Lhasas. Bei der Einreise nach Tibet erklärt Ihnen Ihr Reiseleiter die Vorsichtsmaßnahmen, die Sie beim Reisen auf dem Hochplateau beachten müssen. Nach dem Einchecken in Ihr Hotel ruhen Sie sich einfach aus und nutzen die Zeit, um sich an die Höhe (3.650 m) zu akklimatisieren, um einen guten und gesunden Start in Ihre Reise auf die Hochebene zu gewährleisten.

Day 02 Lhasa-Stadtrundfahrt: Besuch des Drepung-Klosters und des Sera-Klosters zur Diskussion der Sutra

Heute erkunden Sie mit uns zwei ganz besondere Tempel in Lhasa, das Drepung-Kloster und das Sera-Kloster, wo Sie die Tempelhallen, die buddhistische Hochschule und die Küche der Mönche besichtigen und sehen werden, wie sie den Dharma durch ihre einzigartigen Debatten lernen.



Das Sera-Kloster ist berühmt für seine Lama-Debatten, die die Essenz des tibetischen Buddhismus verkörpern. Mit übertriebener Körpersprache diskutieren die Lamas buddhistische Philosophien wie in einem Tanz miteinander und wetteifern um ihr Wissen. Das Drepung-Kloster ist der größte Tempel Tibets und beherbergte einst über 10.000 Mönche. Die gesamte Anlage mit ihren weißen Gebäuden, die sich an den Hang schmiegen, ist der ranghöchste Tempel der Gelugpa-Sekte. Hier erhalten Sie einen sehr systematischen Einblick in die religiöse Philosophie des tibetischen Buddhismus, in die Buddha-Statuen und in die Praktiken der Mönche im Tempel.



Am Abend begleitet der Reiseleiter die Touristen zu einem gemeinsamen Abendessen in einem traditionellen tibetischen Restaurant, wo die ganze Gruppe willkommen ist.

Day 03 Stadtrundfahrt durch Lhasa: Besuch des Potala-Palastes und des Da-Zhao-Tempels



Heute erkunden wir Lhasas gefühlvolle tibetische Schätze: den Potala-Palast – einst die Residenz des Dalai Lama und angeblich der höchste Palast der Welt – und entdecken die Wunder des Dazhao-Klosters und der Barkhor-Straße – ein Ort der tibetisch-buddhistischen Fantasie, die beide zum Weltkulturerbe gehören. Die Wunder sind beide Weltkulturerbestätten.

Der Potala-Palast, das religiöse und politische Zentrum Tibets in der Vergangenheit, steht hoch und majestätisch auf dem Roten Berg im Herzen der Stadt Lhasa. Vom Tor des Potala-Palastes

Vom Tor des Potala-Palastes aus steigen Sie 365 Stufen hinauf, um das Hauptgebäude des Potala-Palastes, den Roten Palast, zu betreten. Sie besuchen die politische Halle des ehemaligen Dalai Lama, die Buddha-Halle und die Halle der Pagoden, wo Sie die exzellenten Wandmalereien und die exquisiten Buddha-Statuen sehen werden, denn der Potala-Palast ist die Vergangenheit Tibets, der Reichtum und die Schätze der Sammlung des Ortes.

Das Da Zhao-Kloster ist wegen seiner Sammlung von 12 Jahre alten Statuen von Siddhartha Gautama als der heiligste Ort in Tibet bekannt und ist ein lebenslanges Pilgerziel für alle Tibeter, wobei die große Mehrheit der tibetischen Gläubigen von weit her anreist, um hier zu huldigen. Rund um das Da Zhao-Kloster verläuft die Barkhor-Straße, auf der sich die Gläubigen im Uhrzeigersinn drehen, um zu beten, und Sie können sich den Gläubigen anschließen, um mit ihnen die Seele der Stadt zu spüren. Ihr Reiseleiter wird Sie auch in ein lokales süßes Teehaus in Lhasa begleiten, um die soziale Kultur der Tibeter vor Ort kennenzulernen.



Day 04 Lhasa — Gyantse — Shigatse: Yamdrok See, Karo La Gletscher

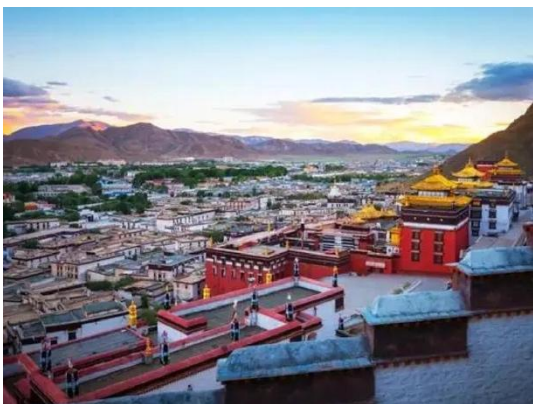
Fahren Sie etwa 7 bis 8 Stunden (340 km) von Lhasa nach Shigatse und besuchen Sie unterwegs zwei atemberaubende Naturlandschaften — Yamdrok Tso und Karola-Gletscher. Zunächst erreichen Sie den Gambala-Pass (4.797 m), von dessen Gipfel aus Sie einen atemberaubenden Blick auf den Yamdrok-Yumtso-See mit seinem blauen Band und den weißen, schneebedeckten Naiqin-Khangsang-Bergen in der Ferne genießen können. Als Nächstes werden Sie eine etwa 20 Kilometer lange Straße entlang des Seeufers genießen, bis der Yamdrok-See im Grasland verschwindet. In den Dörfern entlang des Yamdrok-Sees werden wir anhalten, um in die Häuser der Bauern entlang des Seeufers zu gehen, ihre Häuser zu besichtigen und hier ein wunderbares Mittagessen auf dem Bauernhof einzunehmen.



Nach dem Mittagessen fahren Sie etwa 1 Stunde zum Karola-Gletscher, einem der schönsten Gletscher Tibets, der auch Drehort des Films "Red River Valley" (Hong He Gu) ist. Er ist ein berühmter Gletscher in Tibet, der sich am Südhang des Nyachen Khamsang Peak (7.191 m) befindet, mit einer riesigen Eiszunge, die sich bis zum Straßenrand erstreckt und einen gefrorenen Wasserfall über Ihrem Kopf hängen lässt.

Nach dem Karola-Gletscher fahren wir über den Manla-See und die alte Stadt Gyantse nach Shigatse, der zweitgrößten Stadt Tibets.

Day 05 Shigatse — Lhasa: Zashilumbu-Kloster, Yarlung Tsangpo-Fluss-Tal



Sie besuchen das größte Kloster Hintertibets, das Zashlunpo-Kloster, das der Wohntempel der aufeinanderfolgenden Panchen Lamas in Tibet ist und mit der weltweit größten vergoldeten Bronzestatue des Buddha, den Stupas der aufeinanderfolgenden Panchen Lamas und den exquisiten buddhistischen Fresken eine beeindruckende Größe und Pracht aufweist.

Neben der Besichtigung des Tempels begleitet Sie Ihr Reiseleiter auf der Pilgerreise zum Zashlunpo-Kloster, wo Sie gemeinsam mit einheimischen Gläubigen um das auf einem Hügel gelegene Zashlunpo-Kloster pilgern und vom höchsten Punkt aus einen Panoramablick auf das Zashlunpo-Kloster und die Innenstadt von Rikaze haben. Nach dem Besuch des Zashilumbu-Klosters führt Sie Ihr Reiseleiter auch zum einzigartigen tibetischen Alten Basar von

Sanjuzhi, einer Sammlung von Kunsthandwerk, Schmuck und Kleidungsaccessoires aus verschiedenen Teilen von Shigatse, die sich deutlich von dem Barkhor–Straßenmarkt in Lhasa unterscheidet.

Danach geht es entlang des Tals des Yarlung Tsangpo–Flusses zurück nach Lhasa. (Je nach Situation kann das Reisebüro die Touristen mit dem Zug zurück nach Lhasa bringen)

Day 6 Lhasa – Dangxiong – Namucuo – Dangxiong: Dangxiong Grasland, Laganla Pass, Namucuo, Zhaxi Halbinsel Trekking

Von Lhasa in den Norden über Dangxiong Grasland zum Himmelssee Namucuo, auf dem Weg, wenn die Schönheit der Graslandschaften von Dangxiong Menschen fasziniert: der Jade–Drache in der Ferne, allgemeine Nianqing Tanggula Schneeberg, Grasland Rinder– und Schafherden, Zelte der Hirten Rauch Locken, der Fluss in der Wiese schlängelt sich in die Ferne.

Kam zum Namu–See, zunächst auf 5190 m Höhe am Laganla–Pass mit Blick auf die mit blauen Perlen übersäten Graslandschaften wie den Namucuo–See, dann Abstieg zum See auf der Zazhi–Halbinsel, um den See als Rauchmeer aus der Nähe zu sehen. Wandern Sie um die Zhaxi–Halbinsel und erkunden Sie die seltsamen Gipfel, Felsen und Höhlen auf den Inseln. Bei einer erfrischenden Brise, die vom See her weht, und bunten Luftschlangen, die am Ufer flattern, haben Sie genügend Zeit, um sich auszuruhen oder am Seeufer entlang zu wandern. Am Nachmittag kehren Sie mit dem Sightseeing–Bus nach Dangxiong zurück.



Day 07 Dangxiong—Lhasa: Chimelong—Nonnenkloster, Chubu—Klosterschlucht



Am Ende der Namucuo—Tour fahren wir zurück nach Lhasa. Auf dem Rückweg nach Lhasa besuchen wir gemeinsam zwei weitere kulturelle Heiligtümer, die im Tal eingebettet sind.

Das Chimelong—Kloster ist das nächstgelegene große Nonnenkloster zu Lhasa und die einzige Residenz für weibliche Praktizierende, die Sie auf dieser Reise besuchen können. Dort werden Sie nicht nur viele praktizierende Nonnen treffen, sondern auch den Blick auf das von schneebedeckten Bergen umgebene Tal genießen.



Das Chubu—Kloster, der Gründungstempel des weltberühmten tibetischen Systems des Lebenden Buddhas, liegt eingebettet in das enge Chubu—Tal, umgeben von grünen Weiden, und ist einzigartig in Tibet wegen seiner Karmapa—Tempel, in denen Sie das Glück haben werden, seltene und wertvolle Reliquien zu sehen, darunter eine Silberstatue des Achten Karmapa und eine Beinknochenreliquie des Sechzehnten Karmapa.

Mittags genießen wir ein gemeinsames Mittagessen auf der Wiese in der Nähe des Chubu—Klosters (oder im Tempelrestaurant des Chubu—Klosters).

Anschließend Rückfahrt nach Lhasa.

Day 08 Abreise aus Lhasa, Transfer zum Flughafen/Bahnhof

Ihre Reise nach Tibet endet heute offiziell und unser Servicepersonal wird Sie zum Flughafen/Bahnhof begleiten. Vielen Dank, dass Sie uns gewählt haben, um Ihre Zeit in Tibet mit Ihnen zu verbringen. Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

