



FITT CHINA REISEN GRUPPE.  
DIE CHINA EXPERTEN!

# Drive towards Himalayan

## Kathmandu – Gyirong – Everest – Shigatse – Lhasa Überlandtour Tibet 8 Tage

Nepal ist auf der Nord- und Südseite des Himalaya durch ein Gebirge von Chinas Tibet getrennt. Am einfachsten und schnellsten erreichen Sie Tibet von Kathmandu aus, der Hauptstadt Nepals, die an den südlichen Ausläufern des Himalaya liegt und nur eine Tagesreise entfernt ist. Wenn Sie eine längere Reise planen, die sowohl Nepal als auch Tibet umfasst, können Sie den Himalaya direkt auf dem Landweg nach Tibet überqueren und die schneebedeckten Berge auf der Nord- und Südseite des Himalaya in vollen Zügen genießen. Die Reise beginnt in Kathmandu und führt über den Grenzübergang Gyirong nach Shigatse in Tibet. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie den Mount Everest, Shigatse, Gyantse, den Yamdrok-See und kommen in Lhasa in Tibet an, wo Sie einen zweitägigen Zwischenstopp einlegen, um den höchsten Palast der Welt, den Potala-Palast, und die berühmten Tempel von Lhasa zu besichtigen. Am Ende der Tour haben Sie die Wahl, zurück nach Nepal zu fliegen oder weiter nach Osten auf das chinesische Festland zu reisen.



FITT China Reisen: Schadowstrasse 84, 40212 Düsseldorf

Tel: 0211/9559990

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

E-Mail: [Chinareisen@fitt-group.com](mailto:Chinareisen@fitt-group.com)



FITT CHINA REISEN GRUPPE.  
DIE CHINA EXPERTEN!

- Städte und Sehenswürdigkeiten



### Jilonggou an der Grenze zu Tibet

Zu Beginn der Reise fahren wir von Kathmandu in die tibetische Grenzstadt Gyirong, die in der Gyirong-Schlucht am Rande des Himalayas auf einer durchschnittlichen Höhe von nur 2.800 Metern liegt. Hier können wir nicht nur die weißen und spektakulären schneebedeckten Berge aus nächster Nähe sehen, sondern auch die dichten Wälder unter den schneebedeckten Bergen, die tiefen Schluchten unter den Wäldern und die Wasserfälle, die die Schluchten hinabstürzen.



### Everest Base Camp und Jomolang Kloster

In Tibet wurde die wunderschöne Straße zum Fuß des Mount Everest gebaut, und es dauert nur einen halben Tag, um vom Sino-Nepal Highway zum Everest-Aussichtspunkt zu gelangen. Sie fahren mit uns zum Everest-Basislager, von wo aus Sie den riesigen pyramidenartigen Berg an den Nordhängen des Everest fast aus der Ferne sehen können. Am Everest besuchen Sie auch das Jomolang-Kloster, das höchste Kloster der Welt am Fuß des Everest, und fotografieren die Schönheit des Jomolang-Klosters im selben Rahmen wie den Mount Everest.



## Die schönsten Aussichtspunkte der Welt im Himalaya

---

Der Himalaya—Gaura—Aussichtspunkt in 5.200 m Höhe gilt als der schönste Aussichtspunkt Tibets. Auf diesem Pass reihen sich über dem Wolkenmeer mehrere Himalaya—Schneegipfel aneinander, darunter fünf imposante Weltgipfel von über 8.000 m Höhe: der 8.848 m hohe Everest, der 8.463 m hohe Makalu, der 8.516 m hohe Lodhi, der 8.201 m hohe Chokyo—Yo und der 8.027 m hohe Shishapangma.



## Hausbesuch und Mittagessen am Ufer des Yamdrok—Sees

---

Sie werden den Panoramablick auf den See von der Bergspitze am Kopf des Sees genießen, auf der Aussichtsplattform am Ufer des Sees mit dem Wasser des Sees in Berührung kommen und schließlich am Ende des Sees eine tibetische Bauernfamilie besuchen und in ihrem Haus zu Mittag essen.



## 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.

## 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 Plateareaktion 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 Gruppervisum 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 | Grenze<br>Kathmandu–Nepal<br>🏔️ 1400–2800M<br>🚌 130 Kilo/7Stunden    | Fahren Sie von Kathmandu zur chinesisch–nepalesischen Grenze und übernachten Sie in einem Hotel in der Grenzstadt, wo Sie auf die Einreise nach Tibet, China, am nächsten Tag warten. Unterwegs sehen Sie die schneebedeckten Berge und Wälder der südlichen Ausläufer des Himalayas.       | /             | Riverside Hotel oder gleich Klasse                          |
| Day02 | Kreis Gyirong<br>🏔️ 2800 M                                           | Rast in Gyirong, um sich an die Höhe und das Klima des tibetischen Plateaus zu gewöhnen. Besuchen Sie die Jeppe–Eisenbahnbrücke und wandern Sie durch die Grenzdörfer mit Blick auf die Gyirong–Schlucht.                                                                                   | Fr ü hst ü ck | Gyirong Phuntsok Khamsang Hotel oder gleich Klasse          |
| Day03 | Gyirong–Everest–Tingri<br>🏔️ 2800–5200–4200 M<br>🚌 410 Kilo/8Stunden | Am Morgen fahren Sie von Gyirong über Pekul Tso und Shishapangma zum Everest–Basislager. Nach dem Besuch des Everest–Basislagers kehren Sie zur Übernachtung nach Tingri zurück und genießen unterwegs die spektakuläre Aussicht auf die Himalaya–Gipfel vom Aussichtspunkt Gawla Mountain. | Fr ü hst ü ck | Tingri Everest Hotel oder gleich Klasse                     |
| Day04 | Tingri – Lhatse – Shigatse<br>🏔️ 4300–3600M<br>🚌 240 Kilo/5Stunden   | Abfahrt von Tingri über Lhatse nach Shigatse, der zweitgrößten Stadt Tibets, und Besuch des Zashilunpo–Klosters, dem Wohnsitz des Panchen Lama, am Nachmittag.                                                                                                                              | Fr ü hst ü ck | Shigatse Shigatse Xigayangcha Hotel oder die gleiche Klasse |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Day05 | Shigatse — Gyantse<br>— Yamdrok—See —<br>Lhasa<br> 3600—4990—3650<br>M<br> 360 Kilo/8Stunden | Fahrt von Shigatse nach<br>Gyantse, durch die<br>Gerstenfeld—Bergschlucht,<br>Besuch der einzigartigen Großen<br>Stupa des Gyantse<br>Baiju—Klosters in Gyantse;<br>über den Mangla—See und den<br>Karola—Gletscher, den<br>Yamdrok—See nach Lhasa. Mit<br>Blick auf den Panoramablick auf<br>den Schafsee vom<br>Aussichtspunkt des Berges<br>Gambala, Hausbesuch und<br>Mittagessen bei einer<br>Bauernfamilie am Ufer des Sees. | Fr ü hst ü ck/Mittagessen auf dem<br>Bauernhof                    | Hotel<br>Gangjian oder<br>die gleiche<br>Klasse in<br>Lhasa |
| Day06 | Lhasa Stadtf ü hrung                                                                                                                                                                                                                                           | Besuch des Klosters Drepung,<br>des größten Tempels in Lhasa,<br>und Mittagessen im<br>Tempelrestaurant des Klosters<br>Drepung (Mahlzeit auf eigene<br>Faust); am Nachmittag Besuch<br>des Klosters Sera und<br>Beobachtung der Mönche bei der<br>Diskussion der Schriften.                                                                                                                                                       | Fr ü hst ü ck                                                     | Hotel<br>Gangjian oder<br>die gleiche<br>Klasse in<br>Lhasa |
| Day07 | Lhasa Stadtf ü hrung                                                                                                                                                                                                                                           | Besuchen Sie den Potala—Palast,<br>den höchsten Palast der Welt,<br>und nehmen Sie im<br>Longwangtan—Park unterhalb des<br>Palastes an den volkst ü mlichen<br>Aktivitäten der einheimischen<br>Tibeter teil; besuchen Sie den Da<br>Zhao—Tempel, biegen Sie in die<br>Barkhor—Straße ein und gehen<br>Sie in das Sweet Tea House, um<br>die tibetische Sozialkultur zu<br>erleben.                                                | Fr ü hst ü ck<br>/S ü ßer Tee<br>Hausnachmittagstee/Abschiedessen | Hotel<br>Gangjian oder<br>die gleiche<br>Klasse in<br>Lhasa |
| Day08 | Verlassen von Lhasa                                                                                                                                                                                                                                            | Begleitung der Touristen vom<br>Hotel zum Flughafen/Bahnhof<br>zum Abschluss der Tibetreise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fr ü hst ü ck                                                     | /                                                           |

Aufgrund der Unfähigkeit, das Datum der Potala—Palast—Ticket—Reservierung im Voraus zu bestätigen, kann die Reihenfolge der Reisevorschau zu Anpassungen f ü hren;

Da das Everest—Basislager Unterkunft befindet sich in einer Höhe von 5200 Metern, um die Gesundheit der Touristen zu sch ü tzen, zu verhindern Plateau Reaktion, Everest malerische Tour nach Tingri County nach der Unterkunft.

## Preise

| <i>Produktname: Überlandtour Tibet 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 Extra</i>                            | 140                                                | 145                                              | 155                                            | 170                                              |
| <i>Komfort–Hotel</i>                                      | 1065                                               | 1160                                             | 1230                                           | 1270                                             |
| <i>Einzelzimmerpreis Extra</i>                            | 170                                                | 195                                              | 220                                            | 235                                              |
| <i>* Vier Person kann eine Tour</i>                       |                                                    |                                                  |                                                |                                                  |

## 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 Kathmandu — Grenze zu Nepal, Einchecken im Hotel



Am Morgen werden Sie von unseren Mitarbeitern in Kathmandu in einem Jeep zur Grenze zwischen Nepal und Tibet (China) gebracht, wo Sie eine 130 km lange, 7-stündige Fahrt zur nepalesischen Grenzstadt Rasuwa Gadi antreten, wo Sie auf Ihre Einreise nach Tibet am nächsten Tag warten. Die Straße von Kathmandu zur Grenze ist etwas holprig, aber auf dem Weg dorthin werden Sie viele herrliche schneebedeckte Berge und Wälder in den südlichen Ausläufern des Himalayas sehen.

### Day 02 Geelong: ein Tag in Geelong, um sich an die Höhe zu gewöhnen, Wanderung durch die Geelong Gully-Landschaft

Am Morgen werden Sie von unseren nepalesischen Grenzbeamten nach Tibet begleitet und treffen dort Ihren tibetischen Reiseleiter. An Ihrem ersten Tag in Tibet müssen Sie sich vollständig an den Druck und die Umgebung in der Höhe akklimatisieren, bevor Sie sich in höhere Gebiete begeben können. Unser Reiseleiter wird Sie in das geheime Land an der tibetischen Grenze — die Jilong-Schlucht — begleiten, die Jeep-Seilbrücke in der Schlucht erleben, die tibetischen Sherpa-Dörfer zu Fuß besuchen und die schneebedeckten Berge und bewaldeten Landschaften der Jilong-Schlucht genießen.



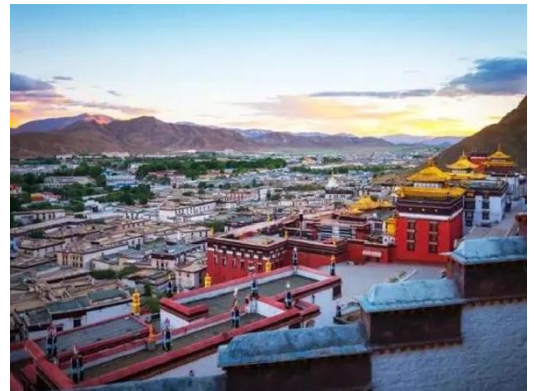
## Day 03 Gyirong — Everest Base Camp — Tingri: Pecuk Tso und Shishapangma Peak, Everest Base Camp, Gawla Mountain View Point



Nach dem Frühstück fahren wir etwa 330 Kilometer bis zum Gipfel des Mount Everest. Auf dem Weg dorthin kommen Sie am Pekutso-See und am Mount Shishapangma vorbei. Vom Basislager aus sieht der Everest wie eine riesige Pyramide aus, die vor Ihnen steht. Wir werden versuchen, vor der Abenddämmerung und dem Sonnenuntergang zum schönsten Aussichtspunkt der Welt im Himalaya zu gelangen — dem Aussichtspunkt am Gawra-Pass, von dem aus Sie die schockierende Landschaft des Himalaya sehen werden. Vom Gawra-Pass aus sind die 7.000- und 8.000-Meter-Gipfel des Himalaya in einer Reihe aufgereiht, und die Gipfel stehen über dem Wolkenmeer, was großartig ist.

## Day 04 Tingri — Shigatse: Zashlunpo-Kloster

Am Morgen verlassen Sie Tingri und fahren in Richtung Osten nach Shigatse, der zweitgrößten Stadt Tibets. Nach Ihrer Ankunft in Shigatse besuchen Sie das Zashilunpo-Kloster, den größten Tempel im Hinterland Tibets, in dem die aufeinanderfolgenden Panchen Lamas residierten. Der Tempel ist großartig in Größe und Pracht, mit der weltweit größten vergoldeten Bronzestatue des Buddha, den spirituellen Stupas der aufeinanderfolgenden Panchen Lamas und exquisiten buddhistischen Wandmalereien.



## Day 05 Shigatse — Gyantse — Lhasa: Baiju-Kloster, Karola-Gletscher, Yamdrok-See

Nach einer etwa einstündigen Fahrt am frühen Morgen besuchen Sie die einzigartige Große Stupa des Baiju-Klosters in Gyantse, den einzigen Tempel in Tibet, in dem verschiedene Sekten gemeinsam praktizieren. Die riesige Stupa hat Hunderte von Räumen, in denen 100.000 Buddha-Statuen aufbewahrt werden.



Auf dem Weg von Gyantse zum Yamdrok-See besuchen Sie einen

der schönsten Gletscher Tibets, den Karola-Gletscher an den Südhängen des Nyachen Khamsang Peak (7.191 m), wo sich eine riesige Eiszunge wie ein gefrorener Wasserfall über Ihren Kopf hinweg bis zum Straßenrand erstreckt.

Wir nähern uns dem Yamdrok-See und genießen eine etwa 20 Kilometer lange Seeaussichtsstraße bis zum Aussichtspunkt Gambala Hill, wo wir an Dörfern am Straßenrand anhalten, um die Häuser von Bauern am Seeufer zu besuchen und ein wunderbares Mittagessen auf dem Bauernhof einzunehmen.

Bei der Ankunft in der heiligen Stadt Lhasa, der Hauptstadt Tibets, können Sie einen ersten Blick auf den majestätischen Potala-Palast werfen, der hoch über dem Roten Berg im Zentrum der Stadt thront.



#### Day 06 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.



Das Drepung-Kloster ist der größte Tempel Tibets und beherbergte einst über 10.000 Mönche. Der gesamte Tempel ist massiv mit weißen Gebäuden, die sich an den Hang schmiegen, und ist der höchstrangige Tempel der Gelugpa-Sekte, in dem Sie sehr systematisch über die religiöse Philosophie des tibetischen Buddhismus, die Buddha-Statuen und die Praktiken der Mönche im Tempel lernen werden.



#### Day 07 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 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!

