



# FITT

FITT CHINA REISEN GRUPPE.  
DIE CHINA EXPERTEN!

## Mt. Kailash & Mt. Everest

### Lhasa – Shigatse – Everest – Gonzaga – Mabunyangmo – Lhasa 15 Tage Tour

Die 15-tägige Tour umfasst alle tibetischen Ziele, die Reisende anstreben, mit einer landschaftlich reizvollen Route, die Sie zu atemberaubenden Aussichten und buddhistischem Kulturerbe führt, darunter der majestätische Potala-Palast, Klöster, Seen, Gletscher, das Basislager des Mount Everest, das Himalaya-Gebirge, der heilige Berg Gankapozhi und der heilige See Marpunng Yomgtseo. Der Mount Gankapozhi zieht jedes Jahr Tausende von Pilgern an, und wir werden 52 Kilometer um den heiligen Berg herum wandern; der Marpunyongtse-See ist sowohl für Buddhisten als auch für Hindus ein heiliger See und ist die Quelle des Ganges in Indien; und der Mount Everest ist der höchste Berg der Welt, und niemand versäumt den Wunsch, zu seinen Füßen zu stehen, um einen Blick auf ihn zu erhaschen. Wenn Sie nur einmal in Ihrem Leben nach Tibet reisen, empfehlen wir Ihnen die 15-tägige Everest- und Gang Rinpoche-Reise, um Tibet in all seinen Aspekten kennenzulernen: religiöser Glaube, menschliche Geographie, natürliche Schönheit, geologische Wunder und Hochlandtrekking.

FITT China Reisen: Schadowstrasse 84, 40212 Düsseldorf

Tel.: 0211/9559990

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

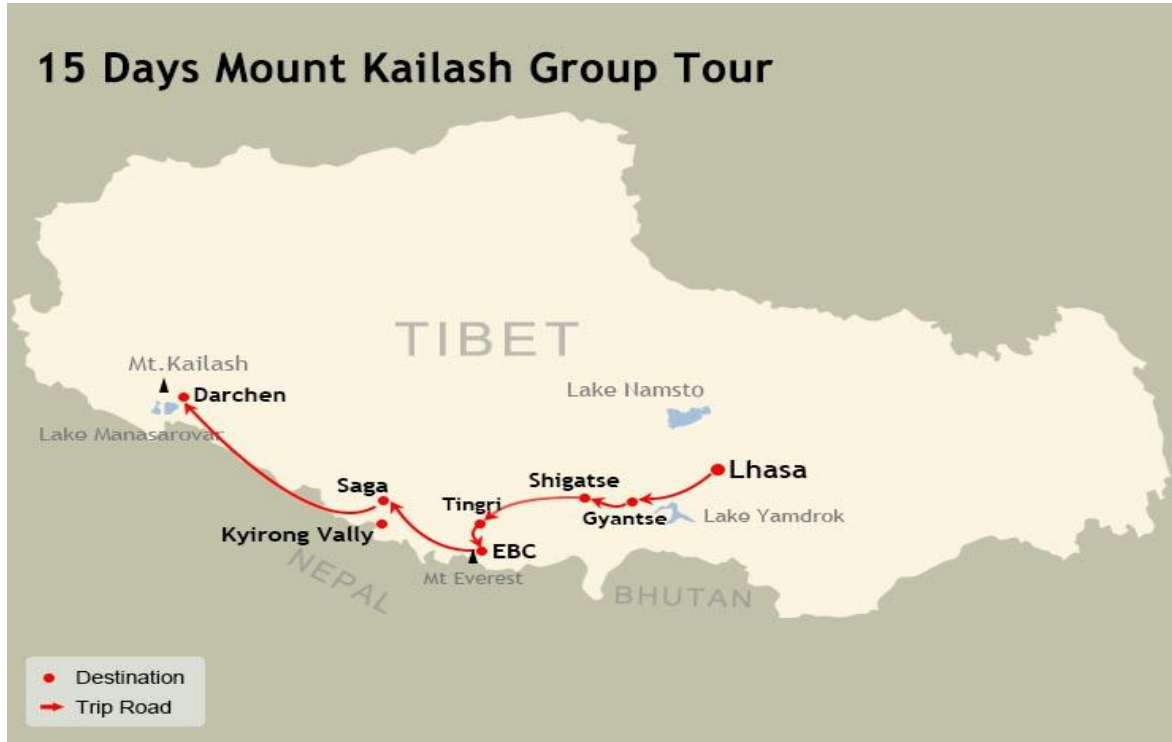
E-Mail: [Chinareisen@fitt-group.com](mailto:Chinareisen@fitt-group.com)



# FITT

FITT CHINA REISEN GRUPPE.  
DIE CHINA EXPERTEN!

- Städte und Sehenswürdigkeiten



## Lhasa, Hauptstadt von Tibet

In Lhasa besuchen Sie den Potala-Palast, den höchsten und majestätischsten Palast der Welt, gehen in die Altstadt, um das Da Zhao-Kloster, den heiligsten Tempel Tibets, zu besichtigen, beobachten die Mönche des Sera-Klosters Hand in Hand bei ihren Predigten und besuchen das buddhistische Kolleg des Drepung-Klosters, das größte Kloster in Tibet. Wir nehmen Sie auch mit zu farbenfrohen Folkloreaktivitäten, gehen in ein lokales Teehaus in Lhasa, um süßen Tee zu trinken, und nehmen an den Tänzen der Lhasa-Leute im Park teil.



## Shigatse

In Shigatse bringt Sie Ihr Reiseleiter zum wichtigsten und größten Tempel Westtibets, dem Zashilunpo-Kloster, dem Haupttempel des Panchen Lama. Die Tempelgebäude sind auf einem Berg mit zehntausenden von buddhistischen Hallen und Klöstern gebaut, und die goldene zentrale Halle scheint die ganze Stadt zu erleuchten. Das Zashilunpo-Kloster beherbergt die Halle der spirituellen Pagoden der aufeinanderfolgenden Panchen Lamas, die größte vergoldete Bronzestatue des Maitreya-Buddha der Welt und einen stetigen Strom von Anhängern, die täglich zum Kloster pilgern, um zu huldigen und Schriften zu transmutieren.





## Berg Kailash Transit Trekking

---

Gonzaga ist der Hauptgipfel des Gangdis ê –Gebirges auf dem Ali–Plateau, bekannt als der heiligste Berg der Welt, der im tibetischen Buddhismus, Hinduismus, Bengtismus und alten Jainismus als "Mittelpunkt der Welt" bezeichnet wird. Jedes Jahr kommen zahllose Touristen und Gläubige aus Tausenden von Kilometern hierher, um zu wandern, sich zu verneigen und den Berg zu begehen. Die Gläubigen glauben, dass der Gonzaga ein geheimnisvolles Magnetfeld und eine starke Kraft besitzt, um die S ü nden eines ganzen Lebens zu beseitigen.



## Marbunoyong–See in Zentraltibet

---

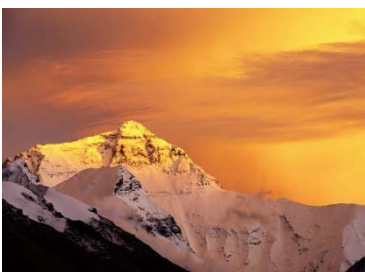
Marbunoyongtso liegt am Fu ße des Berges Gangrenpozi, ist einer der drei heiligen Seen Tibets und der Geburtsort der vier großen Fl ü sse Asiens. Sie ist der heiligste Ort des tibetischen Buddhismus, des indischen Buddhismus, die Seele des Gläubigen im perfekten See, das wahre Paradies in diesem Universum, die Götter von Shangri–La, die Welt der Gl ü ckseligkeit. Gläubige glauben, dass Marbunoyongtso der heiligste See ist, das heilige Wasser kann von Problemen und S ü nden gereinigt werden.



## Die schönsten Aussichtspunkte der Welt im Himalaya

---

Der Himalaya–Gaura–Aussichtspunkt in 5200 m Höhe gilt als der schönste Aussichtspunkt Tibets. Auf diesem Pass reihen sich zahlreiche Himalaya–Schneeberge über dem Wolkenmeer auf, darunter fünf imposante Weltgipfel über 8000 m Höhe: der 8848 m hohe Mount Everest, der 8463 m hohe Makalu–Gipfel, der 8516 m hohe Lodhi–Gipfel, der 8201 m hohe Chokyo–Yo–Gipfel und der 8027 m hohe Shishapangma–Gipfel.



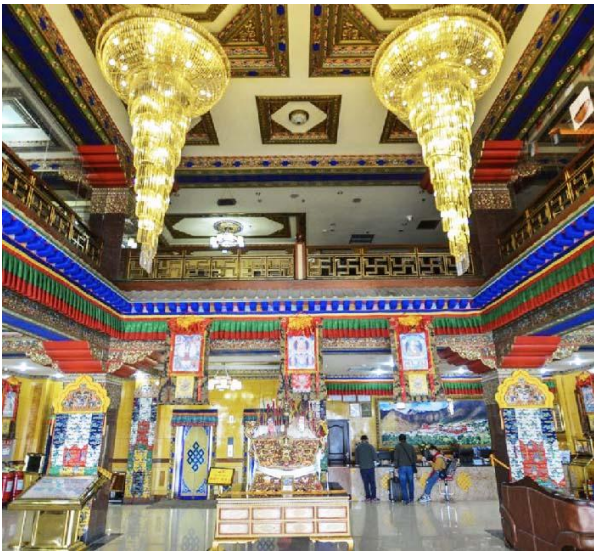
## Everest–Basislager und Everest–Sonnenuntergang

---

Im Everest–Basislager auf 5.200 Metern Höhe können Sie den massiven Nordhang des Mount Everest, der wie eine wei ße Pyramide aussieht, aus nächster Nähe betrachten. Wenn die Sonne untergeht, wird sich der Everest wieder in eine goldene Pyramide verwandeln. Sie werden die Nacht in der Nähe des Everest Base Camps verbringen und vom höchsten Ort der Welt aus den Sternenhimmel und die Milchstraße genießen.

## 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 taiwanesischen Staatsangehörige in China müssen Sie beim Taiwan-Büro der Autonomen Region Tibet eine "Reisebestätigung für Tibet" beantragen und uns Ihre Bescheinigung für taiwanesischen 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  3650 M  70 Kilo/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	<p>Lhasa – Gyantse – Shigatse</p> <p> 3650–5030–3600 M</p> <p> 360 Kilo/8Stunden</p>	<p>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.</p>	Fr ü hst ü ck/Mittagesen auf dem Bauernhof	Xigayangcha Hotel oder die gleiche Klasse
Day05	<p>Shigatse – Everest</p> <p> 3600–4300–5200M</p> <p> 340 Kilo/8Stunden</p>	<p>Am Morgen nach dem Besuch des Zashlunpo–Klosters fahren Sie zu den Aussichtspunkten im Himalaya. Genießen Sie die Aussicht auf den Everest und den Himalaya vom Tingri–Aussichtspunkt und vom Gawla Mountain Viewpoint, erreichen Sie den Wohnbereich des Jomolang–Klosters vor Sonnenuntergang und genießen Sie den Sonnenuntergang vom Everest–Besucher–Basislager (je nach Wetterlage).</p>	Fr ü hst ü ck	Everest Base Camp Tented Guest House
Day06	<p>Everest–Perkuttso–Saga</p> <p> 5200–4510M</p> <p> 380Kilo/7Stunden</p>	<p>Vom Everest–Basislager nach Saga, dem Eingangsort des Ali–Plateaus, geht die Reise weiter mit Blick auf die schneebedeckten Himalayas und die Graslandschaften Westtibets. Die Route führt Sie zum Peku Tso und zum Shishapangma–Gipfel.</p>	/	Hotel Yarlung Tsangpo oder gleichwertig

Day07	<p>Saga Dzongpa Tharchen</p> <p> 4600M</p> <p> 490 Kilo/8Stunden</p>	<p>Die Ali-Hochebene mit einer durchschnittlichen Höhe von mehr als 4.000 Metern über dem Meeresspiegel bietet Ihnen weite Graslandschaften, die endlosen schneebedeckten Berge des Himalaya und der Gondwana, und auf dem Weg dorthin kommen Sie an mehreren schönen kleinen Seen vorbei und sehen den Marbunyongtso-See und den Gonzaga-Gipfel.</p>	/	Himalayan Hotel oder gleichwertig
Day08	<p>Gonzaga Seelenwanderung Tarchen-Tsirye-Kloster</p> <p> 4675-5210M</p> <p> 13 Kilo/5Stunden</p>	<p>Am ersten Tag des Trekkings fahren Sie von Tarchen nach Seshong, wo der Trek offiziell beginnt. Die Wanderung folgt dem Flusstal am Fuße der Südostwand des Gipfels und bietet auf dem gesamten Weg Ausblicke auf die Südwestwand des Gipfels. Nach der Ankunft am Lagerplatz besuchen wir das Sekhong-Kloster, von dem aus wir die riesige gerade Felswand der Westwand des Gonchabodzi sehen können.</p>	Fr ü hst ü ck	Zhuge Monastery Temple Guest House (Mehrbettzimmer)
Day09	<p>Gonzaga-Wanderung Chorje-Kloster – Chuzu-Kloster</p> <p> 4675-5630-4810M</p> <p> 24 Kilo/10Stunden</p>	<p>Der zweite Tag des Trekkings ist sehr anspruchsvoll. Vom Jigye-Kloster aus geht es über zwei Stufen zum höchsten Punkt der Trekkingroute, dem Chomla-Pass, hinunter, vorbei am See des Mitgefühls und durch felsiges Gelände, bevor es in das Flusstal südöstlich des</p>	/	Gästehaus des Chuzusi-Tempels (mehrere Zimmer)



		Gonchabodzi–Gipfels zum Chuzu–Kloster hinabgeht, das Sie bei Ihrer Ankunft besuchen werden.		
Day10	<p>Zutshu–Kloster–Marbun Yongchu–See –Tarqin</p> <p> 4810–4600M</p> <p> 12 Kilo/4Stunden</p>	Wandern Sie vom Zuchu–Kloster zurück nach Tarquin, oder nehmen Sie eine landschaftlich reizvolle Autofahrt, wenn Sie sich dazu nicht in der Lage fühlen. Dieser Abschnitt folgt dem Flusstal südlich des heiligen Berges, und von den höheren Lagen aus können Sie den Marbun Yongchu–See und die schneebedeckten Gipfel des Namunani in den Ebenen in der Ferne sehen. Nach der Ankunft in Talchen machen Sie einen Ausflug zum Marbun Yongchu–See.	/	Himalayan Hotel oder gleichwertig
Day11	<p>Tarkin–Saga</p> <p> 4510 M</p> <p> 490 Kilo/8 Stunden</p>	Beenden Sie Ihren Besuch in Gonzaga und Marbun Yongchu mit dem Auto und fahren Sie Richtung Osten zurück nach Saga.	Fr ü hst ü ck	Hotel Yarlung Tsangpo oder gleich Klasse
Day12	<p>Saga–Jilonggou</p> <p> 4510–2800M</p> <p> 200Kilo/3Stunden</p>	Von Saga aus werden Sie zum tiefsten Punkt Tibets, der Girung–Schlucht, gefahren, die von schneebedeckten Bergen und Wäldern umgeben ist, so dass Sie nicht nur den höchsten Punkt Tibets, den Mount Everest, sondern auch den tiefsten Punkt im westlichen Teil des Landes erreichen werden. Die Girung–Schlucht ist reich an Sauerstoff und eignet sich hervorragend zum Ausruhen und	/	Gyirong Phuntsok Khamsang Hotel oder gleich Klasse

		Wandern.		
Day13	<p>Jilonggou—Tingri</p> <p> 2800—4300M</p> <p> 260Kilo/5Stunden</p>	<p>Von der tiefsten Stelle der bewaldeten Schlucht kehren Sie wieder auf die schneebedeckte Hochebene auf etwa 4.000 m über dem Meeresspiegel im Landkreis Tingri zurück. Am alten Everest—Aussichtspunkt von Tingri werden Sie auch die Fernsicht auf den Everest und den majestätischen Cho Oyu Peak sehen.</p>	Fr ü hst ü ck	Tingri Everest Hotel oder gleich Klasse
Day14	<p>Tingri—Lhasa</p> <p> 4300—3650 M</p> <p> 500 Kilo/3 Stunden</p>	<p>R ü ckkehr von Tingri nach Shigatse und R ü ckfahrt nach Lhasa entlang des Yarlung Tsangpo—Tals.</p>	Fr ü hst ü ck	Hotel Gangjian oder die gleiche Klasse in Lhasa
Day15	Verlassen von Lhasa	<p>Begleitung der Touristen vom Hotel zum Flughafen/Bahnhof zum Abschluss der Tibetreise</p>	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 führen;

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

## Preise

<i>Produktname: Lhasa 15 Tage Tour 15 日游 (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>		1895	1975	2135
<i>Einzelzimmerpreis Extra</i>		275	320	335
<i>Komfort–Hotel</i>		1995	2155	2250
<i>Einzelzimmerpreis Extra</i>		340	380	420
<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 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 gefüllte 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

Die Fahrt von Lhasa nach Shigatse dauert etwa 7 bis 8 Stunden. Unterwegs besuchen Sie 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 haben, mit dem jadeblauen See darunter und den weißen, schneebedeckten Naiqin-Khangsang-Bergen in der Ferne. Als Nächstes genießen Sie einen Abschnitt der Seeufer-Aussichtsstraße von etwa 20 Kilometern, bis das Ende des Yamdrok-Sees im Grasland verschwindet. In den Dörfern am Straßenrand des Yamdrok-Sees halten wir an, um in die Häuser der Bauern am Ufer des Yamdrok-Sees zu gehen, ihre Häuser zu besichtigen und hier ein wunderbares Bauern-Mittagessen zu genießen.



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 — Tingri — Jomolang-Kloster: Zashilunpo-Kloster, Aussichtspunkt Gawla Mountain, Everest Base Camp



Am Morgen besuchen wir den größten Tempel in Shigatse, die Residenz des Panchen Lama, das Zashlunpo-Kloster. Anschließend fahren wir ca. 6,5 Stunden (330 km) zum Gipfel des Mount Everest, den Sie unterwegs von verschiedenen Aussichtspunkten aus sehen werden, bevor wir die Nacht im Everest Base Camp (EBC) verbringen. Von Shigatse, den ganzen Weg zum Ackerland Dörfer, etwa 4 Stunden nach der Abfahrt von Tingri County, wo Sie in der Everest Tingri Observation Deck zum ersten Mal zu sehen, Mount Everest; in der Everest landschaftlich reizvollen Gegend, und wird in der Gawla Pass Observation Deck zu sehen, mehr schockierend Himalaya Observation Deck, von der Gawla Pass zu freuen, die Himalaya 7.000 und 8.000 Meter! Vom Gawra-Pass aus reihen sich die 7.000- und 8.000-Meter-Gipfel des Himalaya in einer grandiosen Gipfelkette über einem Wolkenmeer auf. Danach betreten Sie offiziell die Straße zum Everest, die immer näher kommt, bis sie schließlich im Basislager am Nordhang am Fuß des Everest endet. Der Blick auf den Everest vom Basislager aus gleicht einer riesigen Pyramide, und wir werden versuchen, das Everest-Basislager vor der Dämmerung und dem Sonnenuntergang zu erreichen, damit Sie die Chance haben, einen der spektakulärsten Sonnenaufgänge der Natur zu erleben. Die Nacht verbringen Sie im Jomolang Monastery Camp, dem dem Everest am nächsten gelegenen Lager, wo Sie den brillanten Sternenfluss am dem Himmel am nächsten gelegenen Ort auf der Erde genießen können; im Winter, wenn das Jomolang Monastery Camp geschlossen ist, werden wir zur Übernachtung in die Batson Village Residence, das dem Everest am nächsten gelegene Lager, wechseln.

## Day 06 Everest Base Camp — Tingri — Saga: Pecuk Tso See, Mount Shishapangma

Am Morgen können Sie den Sonnenaufgang über dem Everest genießen (je nach Wetterlage) oder einen Spaziergang in der Nähe des Basislagers machen, um den frühen Morgen des Everest zu erleben. Nach dem Frühstück bringt Sie Ihr Reiseleiter zum höchsten Tempel der Welt, dem Jomtse-Kloster, dem Ort, an dem die Welt im Film 2012 zum letzten Mal von den Wellen verschlungen wurde, und der auch der beste Fotopunkt ist, um die natürlichen und menschlichen Landschaften des Everest einzufangen.



Nachdem Sie den Everest verlassen haben, fahren wir Sie weiter nach

Saga, dem Tor zum Ali-Plateau in Tibet. Auf dem Weg dorthin sehen Sie den einzigen 8000er in Tibet, den Mount Shishapangma, und den wunderschönen Peku-Tso-See zu seinen Füßen.

**Day 07 Saga – Zhongba – Tarquin: Yarlung Tsangpo Fluss, Himalaya, Berg Gangdisê, Gongzhu Tso See, Marbunyongtso See**



Fahren Sie von Saga in die Stadt Talchen am Fuße des Gangtse. Sie durchqueren eine Schlucht, die vom Himalaya und dem Gangtis gebildet wird, und sehen die schneebedeckten Berge auf beiden Seiten der Schlucht. Auf dem Weg dorthin durchqueren Sie die Weiden, Feuchtgebiete und Graslandseen des Ali-Plateaus, mit herrlichen Aussichten und geraden Straßen. Nach der Überquerung des 5.211 Meter hohen Mayaumula-Passes erhaschen Sie einen ersten Blick auf den Marbunyongcuo-See und den Gipfel des Gongrenpoqi. Nachdem Sie etwa 50 Kilometer am Seeufer entlang gefahren sind, erreichen Sie die Stadt Tarquin am Fuße des Gongrenpoqi. Die Stadt Talchen ist der Ausgangs- und Endpunkt des Gonchabodzi-Transits, wo sich alle Trekker und buddhistischen Pilger aufhalten, und beherbergt eine große Auswahl an Geschäften, Restaurants und Hotels. Wenn Sie einen Rucksackträger benötigen, der Ihr Gepäck trägt und Sie um den Berg herum begleitet, können Sie dies bei Ihrem Reiseleiter anfragen, der für Sie den Kontakt herstellen wird.

**Day 08 Gonzaga-Transit Tag 1: Seshong-Tal, Südwesthang von Gonzaga, Westhang von Gonzaga, Zhuge-Kloster**

Nehmen Sie den 7 km langen Sightseeing-Bus von Tarquin nach Seshong, um die 13 km lange Wanderung des Gonarezhou Transit am ersten Tag zu beginnen. In Sekchung werden hohe Sutra-Säulen errichtet, und jedes Jahr zum Dagga-Dawa-Fest stürzen die Gläubigen die alten Säulen um und stellen neue auf. Das Jhaje-Kloster liegt am Fuße des westlichen Abhangs des Gon Rinpoche auf einer Höhe von 5.210 Metern über dem Meeresspiegel und ist der beste Ort, um die westliche Felswand des heiligen Berges zu sehen. Das Jhaje-Kloster ist sehr alt und heilig, der Tempel ist mit weißen Pagoden und Sutra-Streifen geschmückt, und das Fotografieren des Gon Rinpoche von hier aus ist eine mystische Verschmelzung von religiösen und natürlichen Elementen.





## Day 09 Gonzaga Transit Tag 2: Drolma La Pass , Sonnenaufgang am Nordwesthang von Gonzaga , Osthangtal , Chuzu Kloster



Der zweite Tag des Trekkings ist der schwierigste und längste, da Sie den 5.630 Meter hohen Drolma La-Pass überqueren und die 24 Kilometer lange Strecke zu Fuß zurücklegen werden.



In aller Herrgottsfrühe starten Sie vom Jigye-Kloster aus und wandern den Berghang des Drolma La hinauf, gerade rechtzeitig, um den Sonnenaufgang über den nordwestlichen Hängen des Gonzaga zu erleben. Am Morgen können Sie über den mit Gletscherbändern bedeckten Chomara-Pass die Gletscher an den nordwestlichen Hängen des Gonchampozi und den See des Mitgeföhls unterhalb des Passes sehen, von dem man sagt, dass er der Ort ist, an dem die Götter baden, und an dem ein Bad von den Sünden des Lebens reinigen und zur Wiedergeburt führen kann. Es folgt ein sehr langer, felsiger Abstieg durch das Tal unter Gon Rinpoche bis zum Flusstal am Fuße des Südwesthangs. Das Tal ist im Sommer eine grüne Wiese und man kann Schafe, Rinder und Wildtiere im Tal sehen. Am Ende des langen Flusstalabschnitts befindet sich das heutige Ziel, das Chuzu-Kloster.

Das Chuzu-Kloster ist das letzte Kloster auf der Route und liegt im Flusstal am Fuß des Südosthangs von Gangtok.

## Day 10 Ahnenkloster – Tarquin – Mabunyonchu-See: Chuzu-Kloster , Mabunyonchu-See

Am Morgen können Sie entweder ausschlafen oder die geheimnisvollen Hallen und Höhlen des Chözur-Klosters erkunden, bevor wir das Chözur-Kloster verlassen und unsere Wanderung zurück zum Ausgangspunkt des Trekkings, der Stadt Talchen, fortsetzen. Nach einer kurzen Rast im Hotel in Talchen werden wir am Nachmittag den Marbunyon-See besuchen.



Der Weg vom Chuzu-Kloster nach Talchen ist nicht weit und kann entweder zu Fuß oder auf einer 5 km langen Fahrt zurückgelegt werden. Wenn Sie dem Flusstal am Fuße des Gonchabozi folgen, sehen Sie in der Ferne eine große Ebene, auf der ein blauer See schwimmt, und die Narmenani-Gipfel, die neben dem See herabstürzen.



Am See können Sie sich eine angenehme Zeit machen, Sie können zum Rand des Sees gehen, um sich mit Weihwasser die Hände oder das Gesicht zu waschen, die Müdigkeit der vergangenen zwei Tage abzuwaschen, aber auch, um sich die Seele zu waschen, genau wie die buddhistischen Gläubigen. Am See gibt es Hütten mit heißen Quellen, in denen Sie auch Ihre Füße einweichen oder ein Bad nehmen können.



### Day 11 Tarkin—Saga: Graslandweidewirtschaft, Wildtiere, Gongzhu Tso



Heute kehren wir auf der gleichen Strecke in den Kreis Saga zurück. Hunderte von Kilometern auf der Straße werden Sie noch einmal die Graslandschaften und Seen des Ali-Plateaus, die schneebedeckten Berge der Gangdis und des Himalayas genießen. Auf dem Weg nach Gongzhu Tso können Sie einen Spaziergang am See oder auf der Weide machen, um der Natur wieder näher zu kommen.

### Day 12: Saga — Gyirong: Gyirong—Schlucht

Nachdem wir auf den höchsten Gipfeln der Welt waren, bringen wir Sie nach Jilonggou, dem niedrigsten Punkt Westtibets. Auf einer Höhe von 2.800 Metern ist Jilonggou von schneebedeckten Bergen, dichten Wäldern und sauerstoffreichen Schluchten umgeben, wo Sie sich ausruhen, in der bewaldeten Landschaft wandern, den frischen Sauerstoff der Wälder einatmen und die Müdigkeit der Reise lindern können. Wenn sich in Ihrer Reisegruppe Touristen befinden, die zur nepalesischen Grenze reisen, können Sie sie auch begleiten, um die Grenze zwischen China und Nepal zu besichtigen und Fotos vor den majestätischen chinesischen Nationaltoren zu machen.



### Day 13: Gyirong – Tingri: Peiku Tso See, alter Tingri Cho Oyu Peak Aussichtspunkt

Sie kehren in die schneebedeckten Ebenen des Himalaya zurück und sehen noch einmal die Schönheit des Himalaya, vorbei am Mount Shishapangma, Mount Cho Oyu und Mount Everest auf dem Weg. Das Himalaya-Gebirge ist üppig mit Weiden, Schafen und Rindern, mit schneebedeckten Bergen und blauem Himmel als ständiger Kulisse.



### Day 14 Tingri – Shigatse – Lhasa



Zum Abschluss unserer Everest- und Gonpozi-Reise kehren wir von Tingri nach Lhasa zurück. Unterwegs werden wir den Everest noch einmal sehen und uns von ihm verabschieden. Nachdem wir Shigatse passiert haben, fahren wir durch die Yarlung Tsangpo-Schlucht zwischen Shigatse und Lhasa zurück nach Lhasa.

### Day 15 Abreise aus Lhasa, Transfer zum Flughafen/Bahnhof

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

