

Amdo & Kham:

Das unbekannte Ost-Tibet

Ost-Tibet bildet nach Meinung vieler Tibet-Kenner den abwechslungsreichsten und kulturell interessantesten Teil Tibets. Besucher sehen hier Klöster der unterschiedlichsten Schulrichtungen und haben immer wieder die Möglichkeit, die traditionellen Häuser und Nomadenzelte zu besuchen. Im Gegensatz zu Zentraltibet ist das Land bis weit auf die Berge hinauf grün und fruchtbar. Amdo und Kham bieten in den einzelnen Regionen eine sehr unterschiedliche Architektur. Männer wie auch Frauen tragen verschiedene Trachten.

Wir sehen bei dieser Reise die weiten Hochebenen von Amdo wie auch die von tief eingeschnittenen Flüssen zerfurchte Landschaft von Kham. Der Gelbe Fluss, der Yangzi, der Yarlong- und der Dadu-Fluss dominieren die Landschaft genauso wie die teilweise über 7500 m hohen Berge Amnye Machen, Trori Dorje Ziltrom, Chola Shan, Zhara Lhatse und Minya Gongka/Gongga Shan.

1.10. - 22.10.2010 RL: Anton Eder

Erlebnisreise mit Flug, Kleinbussen, einfachen Gästehäusern und Hotels/HP

P-ITKA

Flug ab Wien € 3.250,-

Flug ab Linz, Salzburg, Graz, Klagenfurt, Innsbruck, München € 3.280,-

Flug ab Frankfurt, Stuttgart, Berlin € 3.390,-

EZ-Zuschlag: € 350,-

Visum für China und Tibet-Permit (VIS): € 60,-

Flug bezogene Taxen (inkludiert): € 233,- ab Wien, € 268,- ab den Bundesländern und Deutschland

1. Tag: Linz/Salzburg/Graz/Klagenfurt/Innsbruck/München/Frankfurt/Stuttgart/Berlin - Wien - Peking. Am Nachmittag Zuflüge nach Wien. Am Abend Linienflug mit Austrian nach Peking.

2. Tag: Peking - Xining. Am späten Vormittag Ankunft in Peking. Anschließend Weiterflug nach Xining, die Hauptstadt der Provinz Qinghai (2261 m).

3. Tag: Xining - Klosterstadt Kumbum - Lanzhou. Am Vormittag besuchen wir die Klosterstadt Kumbum, eine der sechs größten von Tibet - bekannt als Geburtsstätte von Tsongkhapa, dem Begründer der Gelugpa-Schule (Gelbmützen-Schule). Zahllose Tempelgebäude, Tschörten, Versammlungshallen und vor allem der 'Kleine Golddach Tempel' überstanden die Kulturrevolution und faszinieren die Besucher. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Lanzhou, die Hauptstadt der Provinz Gansu, die auf 1554 m am 'Gelben Fluss' (Huang He) liegt.

4. Tag: Lanzhou - Klosterstadt Labrang/Xiahe. Nach einer kurzen Stadtrundfahrt geht es Richtung Südwesten durch Grasland an den Rand des tibetischen Hochplateaus zu dem auf 2800 m gelegenen Ort Xiahe mit der Klosterstadt Labrang. Unterwegs sehen wir fruchtbare Lössberge mit terrassierten Feldern, die vom Volk der Hui bestellt werden. Vom islamischen Lebensraum gelangen wir in die tibetische Kultur von Amdo. Buddhistische Gebetsfahnen und Chörten bestimmen hier das Landschaftsbild. Labrang ist mit 1200 Mönchen eines der größten Gelugpa-Klöster Tibets und eines der wenigen, das fast unbeschadet überstand.

5. Tag: Klosterstadt Labrang - Tongren. Am Vormittag besichtigen wir die Klosterstadt - in den verschiedenen Räumlichkeiten bekommen wir einen Eindruck vom tibetischen Buddhismus und vom Klosterleben. Die mächtigen, mit glänzendem Kupfer eingedeckten Versammlungshallen bieten eine fantastische Kulisse. Am frühen Nachmittag fahren wir weiter über die Ganja-Hochebene nach Tongren (tibetisch: Repkong).

6. Tag: Tongren. In Tongren befindet sich mit dem im 14. Jh. gegründeten 'Rongpo Gonchen' eines der wichtigsten Gelugpa-Klöster von Ost-Tibet. Ein Rundgang führt uns in die große Versammlungshalle und zu den verschiedenen Kapellen. Am Nachmittag unternehmen wir einen Ausflug Richtung Norden, um die

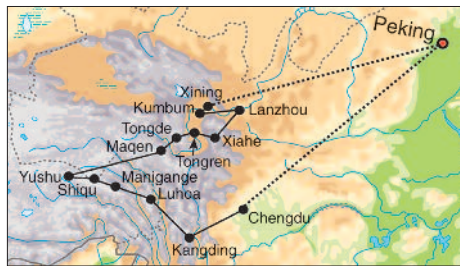
Landschaft sowie die tibetischen Bauern und deren Lebensweise näher kennenzulernen. Unterwegs besuchen wir das Wutong Kloster (tibetisch: Sengeshong Magotsang) und eine der wichtigsten Malschulen Tibets. Wenn möglich, besuchen wir auch die Klöster Nyentok (alte Malereien) und Gomar (begehbare Stupa), wo Mönche aus der Volksgruppe der Tu anzutreffen sind.

7. Tag: Tongren - Zekog - Tongde. Im Laufe des Tages gelangen wir in einen der ursprünglichsten Teile Ost-Tibets: Durch das Tal des Gu-Chu passieren wir heilige Berge und schöne Dörfer, sowie mehrere Klöster der Nyingmapa-Schule (Rotmützen). Später gelangen wir bei Zekog auf eine weite Hochebene, wo vom Wetter gegerbte Amdo-Nomaden ihre Yakherden weiden. Raue, in Schaf- und Leopardfell-Mäntel gehüllte, auf Yaks, Pferden und Motorrädern reitende Gestalten prägen das Stadtbild von Zekog. Vielleicht begegnen wir auch einigen Mongolen, die südlich von Zekog leben. In Hor treffen wir auf eine 200 m lange Mani-Mauer. Unser Tagesziel ist die kleine, auf 3180 m gelegene Stadt Tongde, wo wir in einem sehr einfachen Gästehaus nächtigen.

8. Tag: Tongde - Maqen. Über einen 3930 m hohen Pass geht es Richtung Süden zum 'Gelben Fluss'. Kurz davor besuchen wir das inmitten einer faszinierenden Landschaft gelegene Rabgya-Kloster, das mit prachtvollen Fresken und mächtigen Säulen ausgestattet ist. Über die Brücke des tief eingeschnittenen Huang He gelangen wir im Laufe des Nachmittags in die kleine Stadt Maqen/Machen, das Zentrum der Golok Nomaden, die in früheren Jahren als Krieger und Banditen bekannt waren. Übernachtung in einem sehr einfachen Gästehaus.

9. Tag: Maqen - Amnye Machen Gebirge - Maqen. Über eine schlechte Straße fahren wir Richtung Westen in die Region des 6282 m hohen, heiligen Berges Amnye Machen/Machen Gangri. Von den Golok und den Bönpo wird dieser Berg als Wohnsitz des Schutzgottes Machen Pomra gesehen - von den Pässen hat man bei schönem Wetter einen grandiosen Blick auf den Gebirgsstock. Unterwegs genießen wir die Flusslandschaft und haben Gelegenheit, das Leben der Golok-Nomaden kennenzulernen. Vom kleinen Ort Tsalnag Khangdro unternehmen wir eine Wanderung auf einen Aussichtsberg.

10. Tag: Maqen - Gande - Tamahe - Huashixia. Richtung Südosten geht es über Qingzhen und Gande und mehrere hohe Pässe zum Ufer des Gelben Flusses. Richtung Nordwesten kommen wir zu weiten Hochebenen, die fast ausschließlich von Nomaden bevölkert sind. Am frühen Nachmittag gelangen wir zu den südlichen Ausläufern des Amnye Machen und haben bei schönem Wetter abermals ein herrliches Panorama. Über Tamahe erreichen wir schließlich den auf 4250 m gelegenen Ort Huashixia, wo wir in einem extrem einfachen Gästehaus untergebracht sind.



11. Tag: Huashixia - Yushu (Jyekundo). Weiter über Mato und die Brücke über den 'Gelben Fluss' auf den 5080 m hohen Pass Bayankar La, der die Grenze zwischen Amdo und Kham bildet. Auf der unwirtlichen Hochebene begegnen

wir Nomaden, die ihre Schafe und Yakherden auf den kargen Wiesen grasen lassen. Um diese Jahreszeit sieht man zahlreiche Blumen und begegnet mit etwas Glück einigen Wildtieren (Wildesel, Gazellen, Hasen, Füchse, usw.). Für verschiedene Vögel wie Kraniche und Schneegänse bieten tausende kleine Seen einen Brutplatz. Im Laufe des Tages gelangen wir in die von hohen Bergen und tief eingeschnittenen Tälern und Schluchten geprägte Landschaft von Kham. So treffen wir am späten Nachmittag auf den Yangzi-Fluss, der hier Goldsand-Fluss (Jingsha-Jiang) heißt. Am Abend erreichen wir schließlich Yushu/Jyekundo (3700 m).

12. Tag: Yushu/Jyekundo und Umgebung. Rings um Yushu liegen viele interessante Klöster der verschiedenen Schulrichtungen. Am Vormittag fahren wir Richtung Südwesten zum Gelugpa-Kloster Shanglaxiu, wobei das schöne Bergpanorama und eine grandiose Kalksteinschlucht die Hauptattraktionen der Anreise sind. Bei der Rückfahrt besuchen wir den Tempel der Prinzessin Wenchen mit seinem großen Felsrelief und weitere kleine Tempel entlang des Weges.

13. Tag: Yushu - Shiwu - Sersshul - Shiqu. Wichtigste Sehenswürdigkeit von Yushu ist das Kagyupa-Kloster Dondrubling, das wir am Morgen besichtigen. An-



Yak vor dem Trori Dorje Ziltrom

© Anton Eder



Frau aus Derge

© Anton Eder



Gebetsmühlen im Kloster Labrang

© Mag. Enrico Gabriel



Nomadenzelte in Kham

© Anton Eder

schließlich fahren wir Richtung Shiwu, wo wir bei Gyanak Mani die größte Mani-Mauer in Tibet bewundern können. Nach einer Sage soll die Tang-Prinzessin Wenchen im 7. Jh. die ersten drei Steine niedergelegt haben. Vorbeiziehende Händler und Pilger haben im Lauf der Jahrhunderte weitere Steine heran getragen, sodass es heute an die 2 Mio. Mani-Steine sein sollen. Gyanak Mani ist das wichtigste Pilgerziel der Region und wird täglich von hunderten Tibetern - die in verschiedenste Trachten gekleidet sind - im Uhrzeigersinn umkreist. In Shiwu werfen wir einen kurzen Blick auf das Shakya-Kloster und fahren schließlich zum 4450 m hohen Pass Ngampa La, der die Grenze zwischen den Provinzen Qinghai und Sichuan bildet. Über die Hochebene gelangen wir in den Ort Sershu, wo das gleichnamige Gelugpa-Kloster dominiert. Am späten Nachmittag erreichen wir die Kleinstadt Shiqu/Jumang, wo wir in einem einfachen Gästehaus nächtigen.

14. Tag: Shiqu - Manigange. Von Shiqu führt die Straße Richtung Norden zum Yalong Fluss und weiter nach Dzogchen mit dem größten Nyingmapa-(Rotmützen-) Kloster von Kham. Der malerische Ort und das Kloster werden vom 5816 m hohen Gebirgsstock des Trori Dorje Ziltrom überragt, der einen perfekten Hintergrund bildet. Über den 4633 m hohen Pass Muri La kommen wir schließlich nach Manigange, wo wir in einem sehr einfachen Gästehaus nächtigen.

15. Tag: Manigange - Derge. 12 km westlich von Manigange treffen wir auf den Yihun Lhatso (Seelen See), den vielleicht schönsten See von Tibet. Die Granit-Monolithen der Uferregion wurden mit tibetischen Mantras dekoriert, während im Hintergrund das bis zu 6170 m hohe Chola-Gebirge emporragt. Wir unternehmen am See eine mehrstündige Wanderung. Über den 4900 m hohen Pass Tro La fahren wir weiter in die Stadt Derge, die ehemalige Hauptstadt des größten und wichtigsten Königreichs von Kham. Beeindruckend sind die schönen Trachten der Frauen und die gut erhaltene Kloster-Druckerei.

16. Tag: Derge - Baiyu. Am Vormittag besuchen wir den Parkhang, die einzige Kloster-Druckerei Tibets, welche die Kulturrevolution unbeschadet überstanden hat. Wir können das Schneiden der Druckstöcke, die Papierherstellung und den Druckvorgang beobachten. In den Regalen findet man über 300.000 Druckstöcke für buddhistische wie profane Texte. Anschließend folgen wir dem tief eingeschnittenen Yangzi-Fluss und erreichen die Stadt Baiyu (tibetisch: Pelyul), wo wir das eindrucksvolle über der Stadt thronende Rotmützen-Kloster besuchen.

17. Tag: Baiyu - Kanze. Wir folgen dem Fluss Ngu Chu flussaufwärts - durchfahren ein liebliches, mit Wäldern bedecktes Tal, in dem interessante - aus Steinen und Baumstämmen errichtete - Häuser zu sehen sind. Nach dem Ort Barong führt die Straße über einen Pass in den kleinen Ort Dorkho Gonpa (3612 m) - das gleichnamige Sakya Kloster dominiert das Ortsbild. Richtung Norden fahren wir durch eine vom Gletscherschliff geprägte Landschaft mit Granit-Monolithen zum östlichen Ausläufer des Chola-Gebirges, das wir auf einer steil ansteigenden Passstraße überqueren. Man hat bei schönem Wetter einen grandiosen Blick auf die bizarren Gipfel der Gebirgskette, die in dieser Region bis zu 5688 m emporragen. Am späten Nachmittag erreichen wir die im Tal des Yalong gelegene Stadt Kanze.

18. Tag: Kanze - Luhoa. Im Gegensatz zu vielen anderen tibetischen Städten findet man in Kanze noch eine schöne, von Tibetern bewohnte Altstadt. Dahinter erhebt sich das Kanze-Kloster, das drei interessante Versammlungshallen besitzt. So wie fast alle Klöster Tibets wurde es beim Khampa-Aufstand und während der Kulturrevolution zerstört und erst seit 1980 wieder aufgebaut. Inmitten der Stadt findet man den kleinen Den Gumpa, einen alten Tempel, der in den Wirren der Kulturrevolution als Kornspeicher diente und somit der Zerstörungswut entging. An den Wänden kann man in der Dunkelheit einige wertvolle alte Gemälde erkennen. Über den 3950 m hohen Pass Latseka gelangen wir am Nachmittag zum Joro-See und schließlich in das Tal des Zhe-Chu, dem wir flussabwärts nach Luhoa folgen, über der sich das im 17. Jh. errichtete Drango Kloster erhebt. Das ehemals für 1000 Mönche der Gelugpa-Schule vorgesehene Kloster beheimatet heute an die 300 Mönche und Novizen, die wir in ihrem Alltag beobachten können.

19. Tag: Luhoa - Tawu - Tagong - Xinduqiao - Kangding. Weiterfahrt durch ein breites, fruchtbares Tal Richtung Südosten nach Tawu (Daofu). Man sieht in dieser Region zweigeschossige, rot eingefärbte Blockhäuser, die der lieblichen Landschaft eine ganz besondere Note verleihen. Die Stadt Tawu beheimatet das Gelugpa-Kloster Nyitso Gonpa, in dem ehemals 400 Mönche lebten. Unterwegs sehen wir immer wieder die für diese Region typischen Stoff-Stupas. Das inmitten des Ortes Tagong gelegene Sakyapa-Kloster - das von drei Hügeln (welche die drei Bodhisattvas Manjushri, Avalokiteshvara und Vajrapani symbolisieren), umgeben ist - beheimatet eine Statue des Jobo Shakyamuni, die von der chinesischen

Prinzessin Wenchen auf ihrem Weg nach Lhasa zurückgelassen wurde. Hinter dem Kloster befindet sich ein von Gebetsmühlen umgebener Garten, in dem an die 124 unterschiedlich gearbeitete Chörten zu sehen sind. Östlich von Tagong ändert sich plötzlich die Architektur der tibetischen Häuser. Man sieht nun mächtige, festungsartige, mit Flachdächern versehene Stampflehm- und Steinbauten. Am späten Abend erreichen wir die auf 2560 m gelegene Stadt Kangding.

20. Tag: Kangding - Chengdu. Entlang dem wild schäumenden Zedo-Fluss fahren wir talwärts nach Luding und durch den Erlang-Shan-Tunnel schließlich in ein dicht bewaldetes Tal nach Yaan und weiter auf der Autobahn nach Chengdu.

21. Tag: Chengdu - Peking. Am Vormittag besichtigen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt der Provinz Sichuan. Gegen Mittag Transfer zum Flughafen und Weiterflug nach Peking. Transfer zum Hotel.

22. Tag: Peking - Wien - Linz/Salzburg/Graz/Klagenfurt/Innsbruck/München/Frankfurt/Stuttgart/Berlin. Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Möglichkeit zur Besichtigung des Lama-Tempels oder des Konfuzius-Tempels oder einer der anderen Sehenswürdigkeiten der Stadt (nicht inkludiert). Gegen Mittag Transfer zum Flughafen - Rückflug nach Wien, wo man am Abend landet. Weiterflug in die Bundesländer und nach Deutschland.

Leistungen:

- * Linienflug mit Austrian nach Peking und retour
- * Inlandsflüge lt. Programm: Peking - Xining, Chengdu - Peking
- * Rundfahrt lt. Programm mit landesüblichen Kleinbussen (größere Busse sind aufgrund der Straßenverhältnisse nicht möglich) - tw. mit separatem Gepäckwagen
- * 6 Übernachtungen in ***Hotels und 5 Übernachtungen in einfachen Hotels (landesübliche Klassifizierung), jeweils in Zweibettzimmern mit Dusche/WC
- * 8 Übernachtungen in einfachen bzw. extrem einfachen Gästehäusern (bestmöglich), jeweils in Zimmern mit Waschgelegenheit und WC (keine Dusche) - tw. Mehrbettzimmer und Gemeinschaftswaschräume u. tw. WC außerhalb der Zimmer
- * Halbpension vom 2. Tag abends bis 21. Tag morgens (größtenteils in einheimischen Lokalen)
- * Eintritte lt. Programm
- * 1 Broschüre 'Amdo & Kham' von Anton Eder je Zimmer
- * qualifizierte österreichische Reiseleitung
- * Flug bezogene Taxen (derzeit € 233,- bzw. € 268,-)

Nicht inkludiert: Chinesisches Visum und Tibet-Permit (€ 60,-).

Gültiger Reisepass mit chinesisches Visum und Tibet-Permit erforderlich.
Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

Unterbringung: Die Unterbringung erfolgt in folgenden o.ä. Unterkünften (landesübliche Klassifizierung):

Xining:	***Hotel 'Moslem Plaza'
Lanzhou:	***Hotel 'Jin Cheng'
Xiahe:	**Hotel 'Genzang Resort'
Tongren:	Hotel 'Yunlong'
Tongde:	einfaches Gästehaus (Waschgelegenheit und WC am Zimmer)
Maqen:	einfaches Gästehaus (Waschgelegenheit und WC am Zimmer)
Huashixia:	extrem einfaches Gästehaus (Waschgelegenheit, jedoch keine Dusche; WC außerhalb des Zimmers)
Yushu:	***Hotel 'Yushu'
Shiqu:	***Hotel 'Xiang De Ni Ma'
Manigange:	einfaches Gästehaus (Waschgelegenheit, jedoch keine Dusche)
Derge:	Hotel 'Que Er Shan'
Baiyu:	Hotel 'Sha Lu Li'
Kanze:	Hotel 'Golden Yak'
Luhoa:	Hotel 'Kangbei'
Kangding:	***Hotel 'Kangding'
Chengdu:	***Hotel 'Babao'

Wichtig: Amdo und Kham bieten in vielen Teilen nur eine überaus einfache Infrastruktur. Viele - aber nicht alle - der Straßen sind inzwischen gut ausgebaut, während die Unterkünfte sehr einfach, manchmal extrem einfach sind. Obwohl wir eine langsame Höhenanpassung genießen, bewegen wir uns zum größten Teil auf einer durchschnittlichen Höhe von 3500 - 4000 m, was Herz und Kreislauf belastet. Bitte bedenken Sie bei Reisebuchung, dass Sie anpassungsfähig sowie psychisch und physisch belastbar sein müssen!