

# Zentral- & West-Tibet

## Expeditionsreise durch die grandiose Landschaft von Zentral- & West-Tibet

### + Saga Dawa-Fest beim heiligen Berg Kailash

Von Lhasa - dem kulturellen Zentrum Tibets - gelangen wir auf dem „Dach der Welt“ in das nördlich des Transhimalaya gelegene Changtang. Wir besuchen die teilweise noch gut erhaltenen Tempel aus der Zeit des Guge-Königreichs und bewundern die bizarre Löss-Landschaft. Im Tal des Sutlej stoßen wir bei Tirthapuri auf die Meditationshöhle des Padmasambhava. Westlich davon liegt die Hauptstadt des vorbuddhistischen Changchun-Reichs, das berühmte „Silberschloss im Garudatal“. Der majestätische Kailash - wo wir das Saga Dawa-Fest miterleben wollen - zählt wie der Manasarovar-See und die Gurla Mandhata zu den großartigsten Naturerlebnissen der Reise. Sie können in drei Tagen - mit tibetischen Pilgern - auf dem legendären Pilgerweg (Parikrama) den heiligsten Berg Asiens umrunden. Durch das paradiesische Kyirong-Tal erreichen wir schließlich Nepal.

**1. und 2. Tag: Wien/München/Frankfurt - Doha - Chengdu.** Am Abend Linienflug mit Qatar Airways nach Doha (ca. 18.00 - 00.15 Uhr). Weiterflug nach Chengdu (ca. 02.30 - 14.55 Uhr). Kurze Stadtrundfahrt durch die Hauptstadt von Sichuan und Transfer zum Hotel.

**3. Tag: Chengdu - Lhasa/Tibet.** Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen - Weiterflug nach Lhasa/Tibet (ca. 06.55 - 09.10 Uhr), die Hauptstadt der Autonomen Region Tibet. Im Rahmen der Akklimatisierung erstes Kennenlernen von Lhasa mit Ihrem Reiseleiter.

**4. und 5. Tag: Besichtigungen in Lhasa - Shigatse.** Lhasa, der „Ort der Götter“, ist heute keine rein tibetische Stadt mehr - typisch tibetisch ist nur noch die Altstadt rund um den Haupttempel Jokhang. Er ist mit seinen vergoldeten Kupferdächern nicht nur das religiöse Zentrum von Lhasa, sondern der höchstverehrte Tempel im gesamten tibetischen Kulturraum. Weiters besuchen wir den Potala, die Winterresidenz der Dalai Lamas, heute ein Museum, den Sommerpalast Norbulinka sowie die mächtigen Klosterstädte Sera und Drepung. Am Abend des 5. Tages Bahnfahrt nach Shigatse (ca. 18.10 - 20.58 Uhr), ehemals Hauptsitz des mächtigen Panchen Lama, dem zweitwichtigsten Oberhaupt der Gelugpa-Schule.

**6. Tag: Shigatse - Gyantse - Shigatse.** Tagesausflug nach Gyantse, der drittgrößten Stadt Tibets am Knotenpunkt alter Handels- und Pilger-routen, die ihren traditionellen Charakter noch weitgehend bewahrt hat - Besichtigung des interessanten Palkhor Klosters. Besonders beeindruckend ist der riesige Kumbum Chörten, die Stupa der 100.000 Buddhas, wo den Gläubigen der gesamte Pantheon Tibets sichtbar wird. Wanderung auf den Burgberg, von dem wir einen schönen Blick auf die Stadt genießen. Am Abend Rückkehr nach Shigatse.

**7. Tag: Shigatse - Lhaze - Sangsang.** Am Morgen besuchen wir das berühmte Kloster Tashilhunpo - um 1900 lebten hier 4000 Mönche, bis heute ist es eines der reichsten Großklöster Tibets. Parallel zum Fluss Yarlung Tsangpo geht es Richtung Westen über Lhaze zum Ngamring See (4310 m) und weiter nach Sangsang, wo wir in einem einfachen Hotel/Gästehaus nächtigen. Wir verlassen die Ackerbau-Region (Gerste) und erreichen das Gebiet der Nomaden (Drokpa).

**8. - 10. Tag: Auf der Nordroute über Tsochen und Gertse nach Ali/Senge Tsangpo.** Kurz nach Sangsang biegen wir auf die „Nordroute“ ab. Wir verlassen das Tal des Tsangpo und fahren auf unasphaltierter Straße zu den Tagejia Geysiren, und bewundern die durch Mineralien rot und gelb gefärbten Sinterbecken mit tiefblauen, wild brodelnden und leise blubbernden Wasserbecken. Vorbei am Da Jiamang-Tso See gelangen wir zum dunkelblau leuchtenden Takyel-Tso (5180 m), dessen Ufer

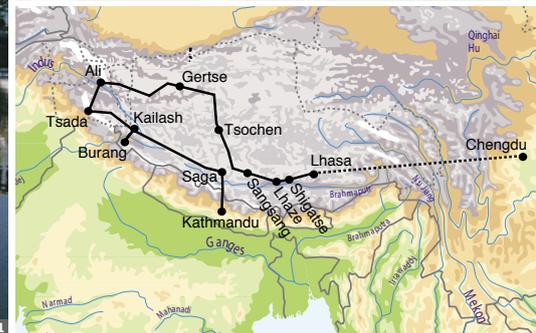


Pilgerweg beim Kailash © Anton Eder

wir folgen. In den Ebenen sieht man Wildesel, Tibet-Gazellen, Hasen und tagaktive Füchse, auf den Seen tummeln sich Enten, Gänse und Kraniche. Wir queren mehrere Pässe, welche die Grenze zwischen dem Transhimalaya und der kargen Changtang-Hochebene bilden - eine überaus beeindruckende Landschaft. Um die Mittagszeit erreichen wir den Pass Sangmu-La (La = Pass), mit 5565 m der höchste dieser Reise. Vorbei an kleinen Seen geht es in das Tal des Soma/Yutra-Tsangpo und nach Tsochen (ca. 4680 m), wo wir nächtigen. Vorbei am Dawa-See (4513 m) und über mehrere Pässe erreichen wir den 6718 m hohen Sheri Kangjan, der uns - als Solitär - über viele Kilometer hinweg eine prachtvolle Kulisse bietet. Wir folgen der westwärts führenden Straße zum Tong-See (4400 m), dessen Ufer von einer dicken Salzkruste bedeckt ist. Am 8. Tag Nächtigung in Gertse. Westlich von Gertse treffen wir bei Oma auf ein kleines Kloster und dutzende, mit Gebetsfahnen dekorierte Grab-Dschörten (Stupas). Im kleinen Ort Tsaka wird das aus dem Tsaka-See gewonnene Salz am Straßenrand zum Verkauf angeboten. Weiter geht es zum Karmo-See, wo in der weiten Ebene dutzende Kiang-Herden weiden. Die Bäche und Flüsschen aus den Bergen des Nganglung Kangri lassen die Uferregionen ergrünen. Yak- und Schafherden finden hier Nahrung und die nun immer häufiger anzutreffenden Nomaden eine Lebensgrundlage. Nach Shongba/Zhungta kommen wir am dritten Tag bei Dongba zum Senge Tsangpo, dem Oberlauf des 3.180 km langen Indus, und am späten Nachmittag nach Ali/Senge Tsangpo/Shiquan-He (4255m). Hier genießen wir ein gutes Hotel mit Dusche.

**11. Tag: Ali - Tholing (chin. Tsada).** Wir verlassen das Indus-Tal und folgen dem Gar-Tsangpo Richtung Südosten und erreichen das faszinierende „Mondtal“, das vom Fluss Sutlej durchflossen wird. Wir befinden uns in einer wunderschön bizarren, von der Witterung geformten Löss-Landschaft, die das Sutlej-Tal zu einer der großartigsten Landschaften West-Tibets macht. Von den Pässen bietet sich ein prachtvoller Blick auf die südlich gelegenen Berge des Himalaya, den Kamet (7756 m) und die in Indien gelegene Nanda Devi (7817m). Sollten wir Zeit haben, besuchen wir Piyang (tib. phi dbang) und Dungkar, wo alte Klosteranlagen und Wohnhöhlen zu sehen sind. Am späten Nachmittag erreichen wir Tholing/Tsada, das Zentrum des ehemaligen Guge-Königreichs. Nachdem die über 44 Generationen in Zentral-Tibet herrschende Pugyel-Dynastie im beginnenden 10. Jh. zerfallen war, übernahmen Anhänger der Bön-Religion Zentral-tibet. Lediglich in Ost-Tibet und in Guge konnte sich der Buddhismus erhalten und neue Blüten treiben. Vor allem im 11. Jh. war Guge eines der wichtigsten (Glaubens-) Zentren Tibets. Der große Übersetzer Rinchen Zangpo (958-1055) wirkte dort genauso wie der indische Gelehrte Atisha (980-1054). 2 Nächte im Gästehaus in Tholing.





1 Potala, Lhasa © Anton Eder 2 Tibeterin © Helfried Weyer

**12. Tag: Tsaparang und Tholing im ehemaligen Königreich Guge.** Heute besuchen wir die Fragmente des vom 11. - 16. Jh. bestehenden Guge-Königreichs und genießen die grandiose Landschaft des Sutlej-Tals. Am Morgen geht es zu der ehemaligen Klosterstadt Tsaparang (3800m), die auf einem Berggrat im spektakulären Tal des Sutlej liegt. Häuser, einige Stupas sowie fünf Tempel haben die Kulturrevolution teilweise unbeschadet überlebt. Herrliche Malereien bedecken die Innenwände (Foto verboten). Der Tsaparang Dzong (Burg) wird durch einen Tunnel und eine steile Treppenflucht betreten, die zu einer Plattform mit einer großartigen Fernsicht führt. In Tholing faszinieren die Malereien des weißen Tempels sowie einige bizarr aussehende Lehm-Stupas. Die Klosterstadt Tsaparang wurde vermutlich im 17. Jh. verlassen, Tholing blieb bis in die 60er Jahre des 20. Jh. ein religiöses Zentrum.

**13. Tag: Tholing/Tsada - Tirthapuri.** Auf einer kurvigen Straße verlassen wir die Lössformationen im Tal des Sutlej und gelangen über eine Hochebene nach Tirthapuri (4350 m). Am Oberlauf des Sutlej-Flusses besuchen wir die Meditationshöhle von Padmasambhava - dem Begründer des tibetischen Buddhismus - und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyel. Der Ort wird üblicherweise von den Pilgern nach der Kailash Umrundung aufgesucht. Die 260 m lange Mani-Mauer soll eine der längsten von Tibet sein.

**14. Tag: Tirthapuri - Garudatal/Khyunglung - Darchen/Kailash.** Entlang des Sutlej erreichen wir durch eine schmale Schlucht das Garuda-Tal, eines der ältesten Siedlungsgebiete Tibets. Eine fast senkrecht abfallende Sandsteinwand ist mit vielen Höhlen durchzogen. 1988 wurde sie von Namkei Norbu als „Silberschloss im Garuda-Tal“, als Residenz der vorbuddhistischen (Bön-) Könige von Shangshung, identifiziert. Stupas und andere Bauten bezeugen, dass die Region später (im 16. Jh.) auch von Buddhisten genutzt wurde. Am Rückweg halten wir beim Bön-Kloster Gurugyam, wo wir zu den alten Meditations- und Klosterhöhlen emporsteigen. Nachmittags fahren wir zum Fuß des Kailash nach Darchen.

**15. Tag: Saga Dawa-Fest.** Heute, am Vollmondtag, erleben wir das Fest Saga Dawa - an diesem Tag wird der Geburt Buddhas, des Todes und seiner Erleuchtung gedacht. Viele traditionell gekleidete tibetische Pilger schmücken den Fahnenmast Tarboche (für die Tibeter die Weltachse) mit neuen Gebetsfahnen. Im Hintergrund erhebt sich majestätisch und fotogen der 6714 m hohe Kailash, der vielen Religionen heilig ist. Den Hinduisten ist er der mythische Weltenberg und Wohnsitz des Gottes Shiva. In der Umgebung des Kailash entspringen vier der größten Flüsse Asiens: der Indus im Norden, der Brahmaputra im Osten, der Karnali im Süden (er mündet in den Ganges) und der Sutlej im Westen.

**16. - 18. Tag: Kailash-Parikrama oder Alternativ-Programm.** Sie haben die Möglichkeit, zu Fuß den heiligen Kailash in 3 Tagen zu umrunden

oder am Alternativ-Programm teilzunehmen. Die erste Trekking-Etappe hat geringe Steigungen. Wir beginnen unsere Wanderung - so wie alle Pilger auch - unterhalb des Chuku Gomba auf ca. 4750 m, was die 52 km lange Strecke um 7 km abkürzt. Nachdem unser Gepäck auf Yaks verladen wurde, folgen wir dem stetig ansteigenden Weg bis zum 12 km (*Gehzeit ca. 5-6 Std.*) entfernten „Gästehaus“ unterhalb des Driarphuk-Klosters. Unterwegs sind Pilger zu sehen, die den Weg mit ihrer Körperlänge abmessen. Wer beim Lager (ca. 5050 m) angelangt noch Kraft hat, kann zum nördlich gelegenen Kloster (5080 m) oder zu einem Aussichtspunkt (5296 m) am Fuß des Kailash aufsteigen, um den Blick auf den Berg und den Ghangjam-Gletscher zu genießen. Der zweite Tag nennt sich „Tag der Offenbarung“, da er extrem anstrengend ist. Ein steiler Anstieg (600 m) führt auf die Passhöhe des Drolma-La (5653m). Der beschwerliche Abstieg bringt uns über steil abfallende Geröllfelder in das Tal des Lham-Chu und zum Gästehaus (*Gehzeit: ca. 8-10 Std.!*). Am dritten Tag führt eine (leicht abfallend verlaufende) Wanderetappe (10 km) zum Talende und nach Darchen. Nach dem Mittagessen fahren wir zum Kloster Chiu-Gompa, das am Manasarovar-See liegt. Gemeinsam mit den Teilnehmern des Alternativprogramms geht es nach Purang, vom 9. - 17. Jh. ein eigenständiges Königreich. Unterwegs haben wir immer wieder schöne Blicke auf den Rakshas-See (4543 m) und die 7728 m hohe Gurla Mandata.

**Alternativ-Programm (fak. € 125,-):** Wer sich die Kailash-Umrundung nicht zutraut, kann am ersten Tag mit dem lokalen Guide eine kurze Wanderung machen, um einen Eindruck vom Kailash zu bekommen. Am 2. Tag Fahrt mit dem Bus zum Manasarovar-See (4558 m, See der Unbesiegbare) und Umrundung (mit dem Bus) im Uhrzeigersinn. Unterwegs kommen Sie zu den Klöstern Seralung, Trugo und Chiu. Der Manasarovar ist sowohl den Buddhisten wie auch den Hinduisten heilig.

**19. Tag: Auf der Süd-Route von Purang über Paryang und Zhongba nach Saga.** In der am Karnali-Fluss gelegenen Stadt Purang (tib. Taklakot) besuchen wir das Kloster Tsegu Gompa und die bemalten Meditationshöhlen. Vom Hügel hat man einen grandiosen Blick über das Tal und den Himalaya. In Purang treffen tibetische Nomaden, Nepali und Chinesen aufeinander, um Butter, Wolle, Yaks und Schafe zu handeln. Salz wird von hier auf dem Rücken von Ziegen über die Berge nach Nepal transportiert. Auf der „Süd-Route“ geht es über Paryang und Zhongba nach Saga. Über den Maryum La (5280m) kommen wir in das Tal des Tsangpo (Brahmaputra). Immer wieder sieht man weitflächige Sanddünen und bei gutem Wetter die mächtigen Berge des Himalaya mit Dhaulagiri und Annapurna. Kurz vor der „Stadt“ Saga (tib. Kyakyaru) besuchen wir das schön gelegene Kloster Dargyeling.

**20. Tag: Saga - Kyirong.** Eine lange Fahrt bringt uns vorbei am See Pelku Tso und verschiedenen Salzseen vor der Kulisse des Xixapangma



Tibet  
Kailash



(8027 m) in den Ort Kyirong (2790 m) nahe der nepalesischen Grenze. Das Kyirong-Tal war für Ausländer bis 2013 Sperrgebiet.

**21. Tag: Kyirong - Kathmandu.** Nach der Grenzkontrolle folgen wir dem Trishuli-Fluss auf einer holprigen Straße vorbei an Terrassenkulturen nach Kathmandu (ca. 7-8 Std. Fahrzeit mit 8 - 10 Checkpoints).

**22. Tag: Kathmandu.** Sicherheitstag = Tag zur freien Verfügung. Am frühen Morgen Möglichkeit zu einem Himalaya-Rundflug (Dauer: ca. 50 Min., wetterabhängig, Preis: € 220,- p. P. inkl. Transfers, Taxen, garantiertem Fensterplatz) - oder zum Erkunden der Hauptstadt.

**23. Tag: Kathmandu - Doha - Wien/München/Frankfurt.** Bei Rückflug nach München bzw. Frankfurt: Kurz nach Mitternacht Transfer zum Flughafen. Um ca. 02:10 Rückflug über Doha nach München oder Frankfurt, Ankunft am Morgen. Bei Rückflug nach Wien: Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen. Um ca. 10:30 Uhr Rückflug über Doha nach Wien - Ankunft am Abend (ca. 20:00 Uhr).



**Kleingruppe bis max. 16 Personen**

**Expeditionsreise mit Flug, Bus, Hotels u. einfachen Gästehäuser/HP**

TERMIN	REISELEITER	PITZW
12.05. - 03.06.2021	Anton Eder	
Flug ab Wien		€ 4.590,-
Flug ab München, Frankfurt		€ 4.690,-
EZ-Zuschlag		€ 695,-

**LEISTUNGEN**

- Linienflug mit Qatar Airways über Doha nach Chengdu und retour von Kathmandu
- Linienflug mit Air China: Chengdu - Lhasa
- Bahnfahrt von Lhasa nach Shigatse (Soft Sleeper)
- Transfers u. Rundfahrt lt. Programm mit landesüblichem Bus/Kleinbus
- Transfer ab nepal. Grenze nach Kathmandu mit Geländewagen (4 Pers./Fahrzeug)
- 3 Übernachtungen in Chengdu und Lhasa in \*\*\*\*Hotels und 2 Übernachtungen in Kathmandu im Heritage-Hotel (Landes-Klassifizierung), jeweils in Zweibettzimmern mit Dusche/WC
- 12 Nächte in einfachen, bestmöglichen Hotels/Gästehäusern - jeweils in Zweibettzimmern mit Du/WC (tw. auch Gemeinschaftswaschräume)
- 4 Nächte in sehr einfachen Gästehäusern (in Sangsang, Tirthapuri und während der Kailash-Parikrama) - eventuell in Mehrbettzimmern (guter Schlafsack für Temperaturen bis +5° C erforderlich) - es stehen hier keine Waschräume zur Verfügung!
- Halbpension: 3. Tag morgens bis 22. Tag abends
- Eintritte und diverse Gebühren lt. Programm
- „Gamow Bag“ (Überdrucksack/Gerät zur Behandlung von Höhenkrankheit)
- qualifizierte österreichische Reiseleitung
- Flug bezogene Taxen (derzeit € 390,- ab Wien bzw. € 440,- ab D)
- 1 Broschüre „Zentral- & West-Tibet“ von Anton Eder pro Zimmer

**Gültiger Reisepass (mind. 6 Monate nach Ausreise) mit chinesis. Visum/ Tibet-Permit und Nepal-Visum erforderlich.**

Mindestteilnehmerzahl: 12 Pers., Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

**NICHT INKLUDIERT**

- Visum für China (derzeit € 200,-) - die persönliche Abgabe von Fingerabdrücken im Visumzentrum Wien ist verpflichtend.
- Visum für Nepal (derzeit € 70,-)

**HINWEIS:** Programmänderungen aufgrund von Wetterbedingungen, Naturereignissen und medizinischen Notfällen vorbehalten. Diese Reise stellt hohe Ansprüche an Ihre physische und psychische Belastbarkeit. Medizinische Versorgung ist über weite Strecken nicht vorhanden. Schwierige Pisten und widrige Witterungsverhältnisse können sich auf den geplanten Routenverlauf auswirken. In höheren Lagen (ab 3000 m) besteht das Risiko von Höhenkrankheit. Ein schneller Rücktransport ist aufgrund der langen Anfahrtswege problematisch. Zusatzkosten aufgrund medizinischer Notfälle sind vor Ort selbst zu bezahlen (unbedingt Versicherung abschließen!).

**HINWEIS CHINA-VISUM:** Die persönliche Abgabe von Fingerabdrücken im Visumzentrum Wien ist für die Visumerlangung verpflichtend.

