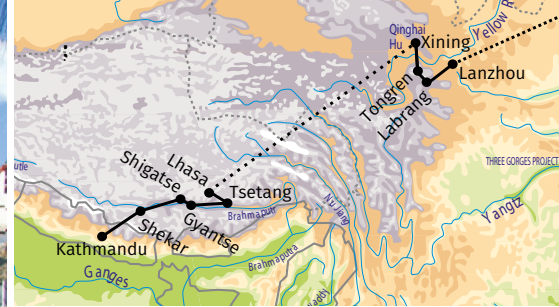




1 Potala © stock.adobe.com 2 Himalaya vom tibet. Hochland © stock.adobe.com

Tibet - das Dach der Welt

- + Klöster Labrang & Kumbum/Ost-Tibet
- + Mit der höchstgelegenen Bahn der Welt von Xining nach Lhasa
- + Entlang des Himalaya nach Kathmandu - mit d. Kloster Rongbuk am Fuße des Mt. Everest

Das ferne, geheimnisvolle Land Tibet - auf einem Hochplateau inmitten des Himalayas gelegen - übt seit Jahrhunderten eine magische Anziehungskraft auf Reisende aus.

Mönche aus der Volksgruppe der Tu treffen. Am Nachmittag geht es schließlich nach Xining (2261 m), die Hauptstadt der Provinz Qinghai.

6. Tag: Xining - Klosterstadt Kumbum - Bahnfahrt nach Lhasa. Am Vormittag besichtigen wir die Klosterstadt Kumbum, eine der sechs größten von Tibet - bekannt als Geburtsstätte von Tsongkhapa, dem Begründer der Gelugpa-Schule. Zahllose Tempelgebäude, Chörten, Versammlungshallen und vor allem der „Kleine Golddach-Tempel“ überstanden die Kulturrevolution und faszinieren die Besucher. Anschließend besuchen wir das Tibetische Kulturmuseum, das umfassend die tibetische Baukunst, Kalligraphie, Teppiche, Kostüme und Ornamente und andere Aspekte zeigt. Transfer zum Bahnhof und Fahrt mit der einzigartigen Lhasa-Bahn.

7. Tag: Bahnfahrt nach Lhasa mit der Qinghai-Tibet-Bahn. Die Lhasa-Bahn verbindet die Provinz Qinghai mit der Hauptstadt Lhasa. Mit einem Scheitelpunkt von 5072 m ist sie die höchstgelegene Bahnstrecke der Welt; entlang der Strecke liegt auch der höchstgelegene Bahnhof der Welt (Tanggula, 5068 m) sowie der höchstgelegene Tunnel der Welt (4905 m). Die Bahnfahrt von Xining nach Lhasa dauert in etwa 27 Stunden und ist zweifellos ein einzigartiges Erlebnis. Ankunft am späten Abend, Transfer zum Hotel.

8., 9. und 10. Tag: Lhasa und Umgebung. Lhasa, der „Ort der Götter“, ist heute keine rein tibetische Stadt mehr. Traditionelle Häuser findet man nur noch rings um den Haupttempel Jokhang. Dieser ist mit seinen vergoldeten Kupferdächern nicht nur das religiöse Zentrum von Lhasa, sondern der höchstverehrte Tempel im tibetischen Kulturraum. Bereits im 7. Jh. wurde das „Haus der Götter“ angelegt, erhielt aber erst im 17. Jh. sein heutiges Aussehen. Im Inneren erwarten uns im Schein der Butterlampen die unschätzbaren religiösen Kultobjekte aus vergoldeter Bronze, prachtvolle Holzschnitzereien und eine Fülle von Pilgern aus allen Landesteilen. Nirgendwo sonst in Tibet kann man eine derartige Frömmigkeit erleben. Die Umrundungswege, der Parkhor und Lingkor wurden einstmals von den Pilgern mit ihrer Körperlänge ausgemessen: Auch heute noch sehen wir sie mit ihren Gebetsketten und Gebetszylindern - Nomaden in ihren Pelzen, Frauen mit ihren 108 Haarzöpfchen oder Mönche. Ausführliche Besichtigung des Potala-Palastes (UNESCO-Welterbe), die Winterresidenz der Dalai Lamas - für Tibet schlechthin Symbol ihrer Kultur. Ebenso besuchen wir den Sommerpalast Norbulingka (UNESCO-Welterbe) und das Kloster Ganden, hoch an einem steilen Berghang gelegen, das nach der Zerstörung wieder aufgebaut wurde. Die mächtigen Klosterstädte Sera und Drepung sowie das Kloster Drak Yerpa runden unser Programm ab.

11. Tag: Ausflug Nam Tso. Heute unternehmen wir einen Tagesausflug zum fantastisch schön gelegenen See Nam Tso (4718 m). Unterwegs passieren wir die bis zu 7090 m hohe Gebirgskette Nyenchen Thanglha,

1. Tag: Wien/München - Istanbul - Peking. Am Abend Linienflug mit Turkish Airlines nach Istanbul und weiter nach Peking (ab Wien ca. 19.50 - 23.15 Uhr/01.45 - 15.35 Uhr).

2. Tag: Peking - Lanzhou. Ankunft in Peking und Weiterflug mit Air China nach Lanzhou, der Hauptstadt der Provinz Gansu, die auf 1554 m Höhe am „Gelben Fluss“ (Huang He) liegt. Transfer zum Hotel.

3. Tag: Lanzhou - Klosterstadt Labrang/Xiahe in Amdo. Am Morgen geht es Richtung Südwesten durch das Grasland der Nomaden an den Rand des tibetischen Hochplateaus nach Xiahe (2800 m) mit der berühmten Klosterstadt Labrang. Unterwegs besuchen wir in Linxia die Moschee Dagongbei und sehen 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 das Landschaftsbild. Labrang ist mit 1200 Mönchen eines der größten Gelugpa-Klöster (Gelbmützen) Tibets und eines der wenigen, das die Zerstörungswut der Rotgardisten fast unbeschadet überstand.

4. Tag: Klosterstadt Labrang - Tongren. Am Vormittag besichtigen wir die Klosterstadt Labrang - in den verschiedenen Räumlichkeiten bekommen wir einen ersten Eindruck vom tibetischen Buddhismus und vom Klosterleben. Am frühen Nachmittag verlassen wir Xiahe und fahren weiter nach Tongren. Die Fahrt geht über die Ganja-Hochebene, zwei Pässe (3300 m und 3500 m) müssen überquert werden. Unterwegs besuchen wir das schöne Kloster Wutong und eine der wichtigsten Malschulen Tibets.

5. Tag: Tongren - Rongpo Gonchen - Xining. In Tongren befindet sich mit dem im 14. Jh. gegründeten Rongpo Gonchen eines der wichtigsten Gelugpa-Klöster von Ost-Tibet. Ein Rundgang bringt uns in die große Versammlungshalle und zu den verschiedenen Kapellen. Wenn möglich, besuchen wir auch die Klöster Nyentok und Gomar, wo wir auf



China
Tibet
Nepal

fahren über einen 5195 m hohen Pass mit Gebetsfahnen und sehen verschiedenste Bergblumen. Am See faszinieren die intensiven Farben der Landschaft, Chörten, Mauern aus Mani-Steinen und die einzigartige Uferlinie mit bizarren, mit Gebetsfahnen dekorierte Felsen.

12. Tag: Lhasa - Samye - Tsetang. Heute fahren wir in das Tal des Tsangpo, um das Kloster Samye zu besuchen. Dieses Kloster gilt als das älteste von Tibet und wurde vom indischen Tantriker Padmasambhava (dem „Lotusgeborenen“), der den Buddhismus in Tibet verbreitete, gegründet. Der architektonische Aufbau soll ein Abbild des Universums sein. Weiterfahrt nach Tsetang, Ausgangspunkt für unsere Besichtigungen im Yarlungtal. Besichtigung in Yumbulakang: Das Kloster thront auf einem Hügel mit atemberaubender Aussicht auf die Weideflächen. Besuch des Klosters Trandruk, das in der Songtsen Gampo-Ära gegründet wurde und zu den ältesten Klosteranlagen gehört.

13. Tag: Tsetang - Chonggye - Gonkar. Die bei Chonggye gelegenen Gräber der ersten tibetischen Könige aus der Yarlung-Dynastie gelten als die frühesten Stätten der tibetischen Geschichte. Vom Grab des Königs Srongtsen Gampo überblicken wir die anderen Grabhügel. In Chonggye spazieren wir durch die tibetische Siedlung zum Kloster Riwo Dechen.

14. Tag: Gonkar - Gyantse. Heute erwartet uns eine längere Busfahrt voller landschaftlicher Reize. Richtung Südwesten geht es über den 4794 m hohen Pass Kampa La zum türkisblauen Yamdrok See, wo wir das Nonnenkloster Samding Gompa der Sakya-Schule besuchen. Es ist das einzige Kloster Tibets, das von einer weiblichen Tulku-Äbtissin (einer Inkarnation der Dorje Phagmo) geleitet wird. Über den Karo La (5044 m) geht es weiter nach Gyantse.

15. Tag: Gyantse - Shigatse. Besichtigung des beeindruckenden Palkhor Klosters, das einst Platz für verschiedenste tibetische Schulrichtungen bot. Besonders schön ist der riesige Kumbum Chörten, die Stupa der 100.000 Buddhas, wo den Gläubigen der gesamte Pantheon Tibets sichtbar wird. Auffahrt auf den Burgberg, von dem wir einen schönen Blick auf die Stadt genießen. Entlang des Tsangpo-Tales fahren wir zum Zhalu-Kloster aus dem 11. Jh., bevor wir schließlich am Abend Shigatse erreichen.

16. Tag: Shigatse. Besuch des berühmten Klosters Tashilhunpo, einst Stammkloster der mächtigen Panchen Lama. Um 1900 beherbergte es 4000 Mönche und 500 Klöster gehörten zu seinem Einflussbereich. Bis heute ist es eines der eindrucksvollsten und reichsten Großklöster Tibets geblieben. Am Nachmittag folgen wir dem um das Kloster führenden Prozessionsweg mit schönen Ausblicken auf die Stadt.

17. Tag: Shigatse - Tingri. Fahrt auf dem Arniko-Highway weiter nach Tingri, dem Ausgangspunkt für diverse Mt. Everest-Expeditionen bzw. für unseren morgigen Ausflug zum Kloster Rongbuk. Unterwegs besuchen wir das berühmte Sakya-Kloster, den Hauptsitz der Sakya-Schule.

18. Tag: Ausflug zum Kloster Rongbuk/Mt. Everest-Nordwand. Einer der letzten großen Höhepunkte in Tibet erwartet uns am heutigen Tag, ein Ausflug, der zum Kloster Rongbuk nahe dem Basislager des Mt. Everest führt. Die spektakuläre Fahrt über den Phang La (5200 m) gewährt großartige Ausblicke (bei gutem Wetter!) auf vier 8000er. Das teilweise wieder aufgebaute Kloster Rongbuk liegt eindrucksvoll vor der Nordwand des Mount Everest, der sich majestätisch am Ende des Rongbuk-Tals erhebt. Das Basislager (ca. 5000 m) liegt nur ca. 7,5 km entfernt. Am Abend Rückkehr nach Shekar.

19. Tag: Shekar/Tingri - Kyirong. Fahrt durch die tibetische Hochebene mit kleinen Dörfern und der gewaltigen Kulisse des Himalaya im Süden. Wir erblicken nebeneinander den Lapche Kang I. (7367 m), den Shishapangma (8027 m), Langtang Ri (7205 m) und den Gang Benchen (7299 m). Durch das Kyirong-Tal Richtung Süden erreichen wir nach weiteren 70 km das nahe der nepalesischen Grenze gelegene Dorf Kyirong.

20. Tag: Kyirong - Kathmandu. Nach Erledigung der Grenzformalitäten geht es mit Geländefahrzeugen weiter nach Kathmandu (Fahrtdauer ca. 8 - 9 Stunden!).

21. Tag: Kathmandu - Swayambhunath - Pashupatinath - Bodnath.

Oberhalb von Kathmandu erhebt sich majestätisch der Tempel Swayambhunath, der mehr als 2000 Jahre alt ist. Von hier bietet sich ein Blick über das Kathmandu-Tal bis hin zu den Gipfeln des östlichen Himalaya. Am Nachmittag besuchen wir den wichtigsten Hindu-Tempel Nepals - Pashupatinath. Tausende Pilger und Sadhus strömen hierher. Auch wenn wir nur den Randbereich besuchen dürfen, ergeben sich doch interessante Einblicke. Abschließend Besuch von Bodnath, dem Zentrum der Exil-Tibeter, mit seinen Tempeln und Stupas.

22. Tag: Kathmandu - Istanbul - Wien/München. In den frühen Morgenstunden Transfer zum Flughafen. Rückflug nach Istanbul und weiter nach Wien (ca. 07.30 - 13.00 Uhr/17.00 - 18.15 Uhr) bzw. München.



Kleingruppe bis max. 16 Personen

StudienErlebnisReise mit Flug, Bus/Kleinbus, Geländewagen, Bahnfahrt, * und ****Hotels/meist HP**

TERMIN	REISELEITUNG	P FATD
09.08. - 30.08.2026	Anton Eder	
Flug ab Wien		€ 6.800,-
Flug ab München		€ 6.900,-
EZ-Zuschlag		€ 1.080,-

LEISTUNGEN

- Linienflug mit Turkish Airlines über Istanbul nach Peking und von Kathmandu retour
- Linienflug mit Air China: Peking - Lanzhou
- Bahnfahrt von Xining nach Lhasa (1. Klasse/Soft Sleeper): 1 Übernachtung in 4-Bett-Abteilen (ohne Verpflegung)
- Transfers und Rundfahrt in China und Tibet mit einem chinesischen Bus/Kleinbus bzw. in Kathmandu mit einem nepalesischen Bus/Kleinbus; Fahrt von Kyirong nach Kathmandu mit Geländewagen (max. 3-4 Teilnehmer pro Fahrzeug)
- 19 Übernachtungen in *** und ****Hotels (Landes-Klassifizierung), jeweils in Doppel-/Zweibettzimmern mit Du/WC
- Halbpension: 3. Tag morgens bis 22. Tag morgens, zusätzlich Mittagessen am 6. u. 20. Tag, kein Abendessen am 6., 7. u. 20. Tag, kein Frühstück am 7. Tag
- Eintritte: Moschee Dagongbei, Kloster Labrang, Kloster Wutong, Kloster Rongpo Gonchen, Kloster Kumbum, Tibetisches Kulturmuseum, Lhasa (Jokhang, Potala-Palast, Sommerpalast Norbu-lingka), Kloster Ganden, Kloster Sera, Kloster Drepung, Kloster Drak Yerpa, Kloster Samye, Kloster Trandruk, Kloster Samding, Kloster Zhalu, Shigatse (Kloster Tashilhunpo), Sakya-Kloster, Kloster Rongbuk, Swayambhunath-Tempel, Pashupatinath-Tempel, Bodnath
- qualifizierte österreichische Reiseleitung, tw. örtliche Führer
- 1 Broschüre „Tibet - Dach der Welt“ von Anton Eder pro Zimmer
- CO₂-Kompensation aller Transportwege
- Flug bezogene Taxen (derzeit € 580,-)

Gültiger Reisepass (mind. 6 Monate bei Einreise mit 2 freien Seiten) und Tibet-Permit erforderlich.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Pers., Höchstteilnehmerzahl: 16 Pers.

NICHT INKLUDIERT

- Visum für Nepal (ca. USD 30,-) bei Einreise
- Tibet-Permit (derzeit € 20,-)

HOTELUNTERBRINGUNG: Die Unterbringung erfolgt in folgenden o.ä. Hotels (Landes-Klassifizierung) in Zimmern mit Dusche/WC.

Lanzhou	****Hotel „Holiday Inn Express Lanzhou Jianlan“
Xiahe	****Hotel „Jiusheng International Hotel“
Tongren	****Hotel „Shengyu Tianlun“
Xining	****Hotel „Holiday Inn Express Xining Railway Station“
Lhasa	***Hotel „Snow Heaven International“
Tsetang	****Hotel „Changchun Garden“
Gongkar	****Hotel „Pingcuo Kangsang“
Gyantse	****Hotel „Manor House“
Shigatse	***„Shiga Yangcha Grand Hotel“
Tingri	***Hotel „Zhufeng“
Kyirong	***Hotel „Jinting“
Kathmandu	****Hotel „Shanker“



China
Tibet
Nepal