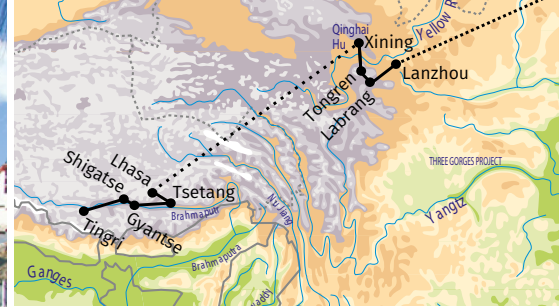




1 Potala © stock.adobe.com 2 Himalayakette vom tibet. Hochland aus © stock.adobe.com

Tibet - das Dach der Welt

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

„Das ferne, geheimnisvolle Land Tibet, auf einem Hochplateau inmitten des Himalaya gelegen, übt seit Jahrhunderten eine besondere Anziehungskraft auf Reisende aus. Kaum eine andere Region der Welt vereint auf so eindrucksvolle Weise spirituelle Traditionen, eine jahrtausendealte Kultur und überwältigende Naturlandschaften. Gewaltige Gebirgsketten, schneebedeckte Gipfel, türkisfarbene Seen, weite Hochebenen und tiefe Flusstäler prägen das einzigartige Panorama des „Dachs der Welt“.“

Diese außergewöhnliche Reise führt vom Rand des tibetischen Kulturraums in Amdo über die Klosterstädte Labrang und Kumbum bis ins Herz Tibets nach Lhasa. Unterwegs begegnen wir bedeutenden Zentren des tibetischen Buddhismus, erleben die spektakuläre Fahrt mit der höchstgelegenen Eisenbahn der Welt und stehen beim Kloster Rongbuk vor der Mount Everest Nordwand.

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/o1.45 - 15.35 Uhr).

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

3. Tag: Lanzhou - Klosterstadt Labrang/Xiahe in Amdo. Am Vormittag erkunden wir Lanzhou - zu den Höhepunkten zählen das sehenswerte Provinzmuseum, die auf einem Hügel gelegene Weiße Pagode mit schönem Blick über die Stadt sowie die historische Eisenbrücke Zhongshan, eines der bekanntesten Wahrzeichen Lanzhous. Anschließend geht es Richtung Südwesten durch das Grasland der Nomaden an den Rand des tibetischen Hochplateaus nach Xiahe (2800 m) mit der berühmten Klosterstadt Labrang. 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 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 viele 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 einstmalig 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 das Kloster Ganden, hoch an einem steilen Berghang gelegen, das nach der Zerstörung wieder aufgebaut wurde, sowie die mächtigen Klosterstädte Sera und Drepung sowie das Kloster Drak Yerpa.

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, 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: Es 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. Weiter geht es nach Tsetang, Ausgangspunkt für unsere Besichtigungen im Yarlungtal. Das Kloster Yumbulakang thront auf einem Hügel mit atemberaubender Aussicht auf die Weideflächen. Weiters besuchen wir das Kloster Trandruk, das in der Songtsen Gam-po-Ära gegründet wurde und zu den ältesten Klosteranlagen zählt.

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. Anschließend besuchen wir das traditionsreiche Kloster von Mindröling (Minzhulin) und das Dorf mit seinen gut erhaltenen tibetischen Wohnhäusern und historischen Wandmalereien. Weiterfahrt nach Gonkar.

14. Tag: Gonkar - Gyantse. Heute erwartet uns eine längere Busfahrt voller landschaftlicher Reize. Richtung Südwesten geht es über den Pass Kampa La (4794 m) zum türkisblauen Yamdrok See. Wir besuchen das Nonnenkloster Xiazhulin, das für die Statue der Palden Lhamo bekannt ist. 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. Entlang des Tsangpo-Tales fahren wir zum Zhalu-Kloster (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/Kora 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 erwartet uns am heutigen Tag: Unser Ausflug führt zum Kloster Rongbuk nahe dem Basislager des Mt. Everest. Die spektakuläre Fahrt über den Pang La (5200 m) bietet großartige Ausblicke (bei gutem Wetter!) auf vier 8000er - Mt. Everest u. Lhotse-Massiv. Das tw. 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 Tingri.

19. Tag: Tingri - Shigatse. Auf der Rückfahrt nach Shigatse erleben wir noch einmal die eindrucksvollen Landschaften des tibetischen Hochlands mit ihren weiten Ebenen, Yakherden und grandiosen Bergpanoramen. Unterwegs besichtigen wir das Kloster Narthang, eines der ältesten und bedeutendsten Klöster Tibets, das die größte Druckerei buddhistischer Schriften in Tibet beherbergt.

20. Tag: Shigatse - Lhasa. Wir fahren zurück nach Lhasa, wo wir am Nachmittag den Norbulingka-Palast (UNESCO-Welterbe), die ehemalige Sommerresidenz der Dalai-Lamas, besichtigen. Die weitläufige Anlage mit ihren Pavillons, Gärten und Tempeln zählt zu den schönsten Palastanlagen Tibets.

21. Tag: Lhasa - Peking. Gegen Mittag Flug von Lhasa nach Peking. Nach Ankunft gemeinsames Abschlussabendessen.

22. Tag: Peking - Istanbul - Wien/München. In den frühen Morgenstunden Transfer zum Flughafen. Rückflug nach Istanbul und weiter nach Wien (ca. 07.20 - 12.45 Uhr/14.15 - 15.35 Uhr) bzw. München.



Kleingruppe bis max. 16 Personen

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

TERMIN	REISELEITUNG	P FATD
08.08. - 29.08.2027	Mag. Enrico Gabriel	
Flug ab Wien		€ 7.290,-
Flug ab München		€ 7.450,-
EZ-Zuschlag		€ 1.080,-

LEISTUNGEN

- Linienflug mit Turkish Airlines über Istanbul nach Peking und retour
- Linienflüge Peking - Lanzhou, Lhasa - Peking
- Bahnfahrt von Xining nach Lhasa (1. Klasse/Soft Sleeper): 1 Übernachtung in 4-Bett-Abteilen (ohne Verpflegung)
- Transfers und Rundfahrt mit einem chinesischen Bus/Kleinbus
- 19 Übernachtungen in *** und ****Hotels (Landes-Klassifizierung), jeweils in Doppel-/Zweibettzimmern mit Du/WC
- Halbpension: 3. Tag morgens bis 21. Tag abends (meist Frühstück und Abendessen, am 6. Tag Frühstück und Mittagessen), keine Verpflegung am 7. Tag
- Eintritte: Lanzhou (Museum), Kloster Labrang, Kloster Wutong, Kloster Rongpo Gonchen, Kloster Kumbum, Tibetisches Kulturmuseum, Lhasa (Jokhang, Potala-Palast, Sommerpalast Norbulingka), Kloster Ganden, Kloster Sera, Kloster Drepung, Kloster Drak Yerpa, Kloster Samye, Kloster Trandruk, Kloster Mindröling/Minzhulin, Kloster Xiazhulin, Kloster Zhalu, Shigatse (Kloster Tashilhunpo), Sakya-Kloster, Kloster Rongbuk, Kloster Narthang
- qualifizierte österreichische Reiseleitung, tw. örtliche Führer
- 1 Trescher Reiseführer „Tibet“ je Zimmer
- Klimaschutzbeitrag
- Flugbezogene Taxen (derzeit € 630,-)

Gültiger Reisepass (mind. 6 Monate bei Einreise), Tibet-Permit und Arrival Card für China erforderlich.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Pers., Höchstteilnehmerzahl: 16 Pers.

NICHT INKLUDIERT

- Tibet-Permit (derzeit € 50,-)

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

Lanzhou	****Hotel „Holiday Inn Express Lanzhou New Area“
Xiahe	****Hotel „Jiusheng International Hotel“
Tongren	****Hotel „Shengyu Tianlun“
Xining	****Hotel „Qinghai Hotel“
Lhasa	***Hotel „Snow Paradise International“
Tsetang	****Hotel „Changchun Garden“
Gongkar	****Hotel „Pingcuo Kangsang“
Gyantse	****Hotel „Manor House“
Shigatse	***„Shiga Yangcha Grand Hotel“
Tingri	***Hotel „Zhufeng“
Peking	****„Beijing Landmark Hotel“



China
Tibet