



- Spektakuläre Überlandfahrt durch das Himalaya Gebirge
- Besuch des ältesten Klosters Tibets – Samye
- Ausführlicher Aufenthalt im Kathmandu-Tal

## China, Tibet, Nepal – Über Land von Lhasa nach Kathmandu

### 18-Tage-Erlebnisreise

Gewaltige Gebirgslandschaften, traditionsreiche Klöster, eindrucksvolle Begegnungen mit Mönchen und Nomaden – auf der einzigartigen Überlandfahrt auf der alten Handelsstraße von Lhasa nach Kathmandu erwarten uns unvergessliche Reiseerlebnisse. Das Dach der Welt verspricht ein kontrastreiches Abenteuer!

#### **1. Tag: Anreise nach China**

Mit viel Vorfreude im Gepäck startet Ihre Reise. Sie fliegen nach Lhasa.

#### **2. Tag: Lhasa: Ankunft in Tibet**

Schon während des Fluges nach Lhasa können Sie die leuchtenden Gipfel der Siebentausender bestaunen. Nach einer herzlichen Begrüßung durch Ihre Erlebnisreiseleitung gewinnen wir während der gemeinsamen Fahrt zum Hotel erste Eindrücke von der Stadt. Nutzen Sie den freien Nachmittag, um sich langsam an die Höhe von 3.570 Metern zu gewöhnen. Bei einem gemeinsamen Abendessen stimmen wir uns auf die nächsten Tage ein und unsere Reiseleitung erklärt uns, was wir über das Dach der Welt wissen müssen. (A)

#### **3. Tag: Lhasa: Boden der Götter**

Der Jokhang-Tempel ist bis heute das religiöse Zentrum des Tibetischen Buddhismus und Ziel tausender tibetischer

Pilger. Das Umrunden des Tempels auf dem traditionellen Fußweg, dem Barkhor, soll uns einer schlechten Wiedergeburt bewahren. Bis zu seiner Flucht lebte der Dalai Lama im Potala Palast. Wir tauchen ein in die faszinierende Welt mit seinen Meditationshallen, Schreinen und Chörten. Warum musste er ins Exil? Diese und viele Fragen beantwortet uns unsere Reiseleitung. (F, M, A)

#### **4. Tag: Lhasa: Tag der Klöster**

Im Nahe gelegenen Kloster Drepung lebten und studierten einst bis zu 8.000 Mönche. Von hier bietet sich uns ein fantastischer Ausblick auf Lhasa. Im Sera-Kloster lachen uns viele Buddhas an und wir erleben die faszinierende Diskussion der Mönche. (F, M, A)

#### **5. Tag: Von Lhasa nach Tsendang**

Am Morgen brechen wir auf in Richtung Tsendang und besuchen unterwegs das Kloster Trandruk Lhakhang. Im ältesten

Palast Tibets, dem Yongbulakang Palast, bestaunen wir die sitzenden Statuen und historischen Fresken, die die Geschichte des ersten tibetischen Königs erzählen. 200 km (F, M, A)

#### **6. Tag: Tsendang: Kloster Samye**

Zum ältesten Kloster Tibets führt uns der heutige Tagesausflug. Die Gründung des Klosters Samye im 8. Jahrhundert markierte den Beginn der Bestrebungen des tibetischen Königshofes, den Buddhismus als Staatsreligion zu verankern. (F, M, A)

#### **7. Tag: Von Tsendang nach Gyantse**

Auf einer der schönsten Panoramastrecken Tibets fahren wir nach Gyantse. Spektakulär ist die Aussicht vom fast 5.000 Meter hohen Pass Kampa La auf den türkis schimmernden Yamdrok-See. Unsere Fahrt führt entlang gewaltiger, von ewigem Eis und Schnee bedeckter Berggipfel bis nach Gyantse, hinunter auf 4.070 Metern Höhe. 280 km (F, M, A)

### 8. Tag: Von Gyantse nach Shigatse

Heute besichtigen wir den Klosterbezirk Pälkhor Chöde mit dem berühmten Kumbum, einem begehbaren Reliquienschein. Diese Stupa mit seinen einzigartigen Wandmalereien gehört zu den beeindruckendsten Bauwerken tibetischer Architektur. Eine tibetische Familie gewährt uns unterwegs Einblicke in ihr Reich. Durch die fruchtbare Ebene des Nyangchu-Flusses fahren wir weiter nach Shigatse auf 3.900 Metern Höhe. Unterwegs besuchen wir das Kloster Shalu. 100 km (F, M, A)

### 9. Tag: Shigatse: beim Panchen Lama

Die zweitgrößte Stadt Tibets wird durch das gewaltige Kloster Tashilhünpo dominiert, den Stammsitz des Panchen Lama (3.850 Meter). Heute erkunden wir den imposanten Komplex, der eine wahre Klosterstadt ist. Bei der anschließenden Umrundung der Anlage auf dem Pilgerweg eröffnen sich uns fantastische Ausblicke auf die Stadt. Im Anschluss bleibt Zeit für individuelle Erkundungen in den alten Straßen. (F, M, A)

### 10. Tag: Von Shigatse nach Shegar

Auf unserer Fahrt begleiten uns die endlose Weite des tibetischen Hochlands und die schneebedeckten Gipfel, die sich gegen den tiefblauen Himmel abzeichnen. Unterwegs laden zottelige Yaks mit ihrem treuherzigen Blick zu einem Fotostopp ein. Wir überqueren den etwa 5.200 Meter hoch gelegenen Jia Tsuo-Pass und erreichen im Laufe des Tages Shegar. Hoffentlich bietet sich uns eine gute Sicht auf die Mutter aller Bergsteigerherzen – den Mount Everest. Je nach Straßenverhältnissen besuchen wir unterwegs das Kloster Sakya. 240 km (F, M, A)

#### Event-Tipp

*Zum Saga-Dawa Fest wird die Geburt, der Tod und die Erleuchtung Buddhas mit vielen Ritualen gefeiert. Mit Glück sehen Sie viele Pilger bei Abreise am 18.05.*

### 11. Tag: Von Shegar nach Kyirong

Am Morgen besuchen wir die alte Festung Shegar Dzong auf 4.050 Metern Höhe. Anschließend fahren wir weiter – von der vegetationsarmen tibetischen Hochlandschaft in die grüne Berglandschaft. Entlang des Shishapangma (8.012 Meter) fahren wir über den Gungtang-Pass (5.236 Meter) und genießen immer wieder atemberaubende Ausblicke auf die schneebedeckten Gipfel des Himalaya Gebirges und auf den Pekutso See (4.590 Meter). Unser heutiges Ziel ist die tibetische Stadt Kyirong. Hier herrscht auf einer Höhe von 2.350 Metern ein sehr mildes und subtropisches Klima. 360 km

(F, M, A)

### 12. Tag: Von Kyirong über Rasuwa Ghadhi nach Kathmandu

Wir verabschieden uns heute von Kyirong und machen uns auf den Weg zum Grenzort Rasuwa Ghadhi. Hier überqueren Sie zu Fuß die Rasuwa Brücke (circa 100 Meter), welche zugleich den Grenzübergang bildet. Herzlich willkommen in Nepal! Ihre nepalesische Reiseleitung wartet bereits mit Allradfahrzeugen auf Sie. Auf dem holprigen Pasang-Lhanu-Highway geht die Fahrt entlang des Flusses Trisuli nach Kathmandu. Nach langer Fahrtzeit erreichen wir gegen Abend die auf 1.350 Metern Höhe gelegene nepalesische Hauptstadt und beziehen unser komfortables Hotel. Nach einer heißen Dusche genießen wir ein erstes newarisches Abendessen. 185 km (F, A)

### 13. Tag: Kathmandu: buddhistisches Erbe

Bei einer ersten Stadtrundfahrt besuchen wir die Altstadt mit dem Durbar-Square und seinen über 50 Tempeln und Monumenten. Von der buddhistischen Stupaanlage von Swayambunath genießen wir einen fantastischen Blick über das Kathmandu-Tal. Nachmittags erwartet uns das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals und Ziel zahlreicher Pilger: Pashupatinath. Nach der Besichtigung des am heiligen Bagmati-Fluss gelegenen Tempelbezirks gelangen wir über einen Fußweg zur Bodnath-Stupa, der größten Stupa Nepals und Zentrum der Exiltibeter. Auch ein Marktbesuch darf nicht fehlen. Kommen Sie über Ihre Reiseleitung in Kontakt mit Einheimischen und eifern Sie ihnen nach beim Vergleichen und Handeln. Und wer dann auf den Geschmack von frischem Essen gekommen ist, kann optional an einem Kochkurs teilnehmen. (F, A)

### 14. Tag: Kathmandu: Königsstadt und traditionelle Dörfer

Auf geht's zur Königsstadt Patan. Wir besuchen den restaurierten Königspalast und schlendern durch die Gassen in die Altstadt. Mittendrin versteckt liegt der Goldene Tempel. Südlich von Kathmandu besuchen wir die Dörfer Khokana und Bungamati, deren Erscheinungsbild bis heute durch die im Kathmandu-Tal vorherrschende Newar-Kultur geprägt ist. In Khokana, einem Musterbeispiel mittelalterlicher Siedlungsstruktur, ist die traditionelle Produktion von Senfsamenöl noch immer die wichtigste Einnahmequelle. (F, A)

### 15. Tag: Kathmandu: Ausflug nach Bhaktapur

Wie Patan war auch Bhaktapur einst eine eigenständige Königsstadt. Paläste, Tempel, Pagoden und prächtige Holzschnitzereien gehören genauso zum Stadtbild wie Ziegen, Hühner und Truthähne, zum Trocknen an den Hauswänden aufgehängte Früchte und Reisstroh dreschende Frauen. Wir besichtigen den Königspalast, das Goldene Tor, die Nyatpola-Pagode und den Bhairav-Tempel. Durch seine Lage außerhalb der Königsstädte und aufgrund seines Alters ist der Changu Narayan einer der bedeutendsten Tempel im Kathmandu-Tal. Weiter in Nagarkot haben wir einen fantastischen Ausblick auf das Himalaya Gebirge. (F, A)

### 16. Tag: Von Kathmandu nach Chengdu

Wir nehmen Abschied von Nepal und Sie fliegen nach Chengdu, die Hauptstadt der Pandabären. Der Rest des Abend steht zur freien Verfügung. Unsere Reiseleitung gibt gerne Tipps für die Abendgestaltung. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch der Sichuanoper? (F, A)

### 17. Tag: Chengdu: Hauptstadt der Pandabären

Sichuan ist die Heimat der Pandabären! Optional haben wir die Möglichkeit die flauschigen Bären in der Panda Forschungs- und Aufzuchtstation zu beobachten. Wir spazieren durch die gepflegte Anlage und beobachten die drolligen Tiere. Zu ihren Lieblingsbeschäftigungen zählt neben dem Spielen und Faulenzen vor allem der Genuss von köstlichem Bambus. Im Sanxingdui-Museum erfahren wir Spannendes über die zahlreichen Funde der dort gelegenen Ausgrabungsstätte. Bevor wir zum Abendessen gehen, stehen noch einige Zimmer zum Frischmachen im Hotel zur Verfügung. Bei unserem Abschiedessen probieren wir die scharfen Köstlichkeiten der Region, bevor wir zum Flughafen fahren. (F, A)

### 18. Tag: Willkommen zu Hause

In der Nacht fliegen Sie zurück nach Deutschland.

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

# China, Tibet, Nepal – Über Land von Lhasa nach Kathmandu

## 18-Tage-Erlebnisreise ab € 4.395

### Termine und Preise 2025 in €

Termine/Saison		Teilnehmer
12.04.-29.04.25 K	<b>4.495</b>	<b>min 8</b>
10.05.-27.05.25 K	<b>4.395</b>	<b>min 8</b>
24.05.-10.06.25 K	<b>4.395</b>	<b>min 8</b>
11.10.-28.10.25 K	<b>4.495</b>	<b>min 8</b>
18.10.-04.11.25 K	<b>4.495</b>	<b>min 8</b>

Pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug ab/bis Frankfurt

Die Angabe "Teilnehmer" (in der Tabelle ganz rechts) gibt an, wie viele Gäste mindestens gebraucht werden, damit die Reise garantiert durchgeführt wird. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden.

K Bei diesen Reisetermenen handelt es sich um Kleingruppenreisen.

### Aufpreis Doppelzimmer zur Alleinbenutzung in €

	DA
12.04.2025	<b>605</b>
10.05.-24.05.25	<b>590</b>
11.10.-18.10.25	<b>605</b>

### Im Reisepreis inbegriffen

- Zug zum Flug 1. Klasse\*
- Flüge mit Air China in der Economy-Class ab/bis Frankfurt über Beijing bis Lhasa/ab Kathmandu über Chengdu (ggf. zzgl. Flugaufpreis)
- Inlandsflug in der Economy-Class
- Luftverkehrssteuer, Flughafengebühren und Flugsicherheitsgebühren sowie Tourismussteuer Nepal
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Klein- bzw. Reisebus mit Klimaanlage, Allradfahrzeuge am 12. Tag
- Transfers am An- und Abreisetag
- 15 Übernachtungen in Hotels bzw. Gästehäusern (Bad oder Dusche/WC)
- 15x Frühstück, 9x Mittagessen, 16x Abendessen

### Bei Gebeco selbstverständlich

- Deutsch sprechende qualifizierte Gebeco Erlebnisreiseleitung
- Potala in Lhasa
- Jokhang mit Barkhor
- Bedeutendste Klöster der Gelugpa: Drepung, Sera, Tashilhünpo
- Kloster Trandruk Lhakhang in Tsedang und Dzong in Shegar
- Klöster Samye und Trandruk Lhakhang
- Königsstädte Patan und Bhaktapur
- Beantragung der Einreiseerlaubnis für Tibet
- Alle Eintrittsgelder
- Reiseliteratur zur Auswahl

### Mehr genießen

Teilnehmerzahl mind. 2 Personen. Preis p. P.

- Kochkurs in Kathmandu (13. Tag) € 49 01

R 2800514

### Mehr Service

- Visum Nepal € 65 VIS V58000R

### Ihre Hotels

Ort	Nächte/Hotel	Landeskat.
Lhasa	3 Yak	★★★★
Tsedang	2 Shamchu	★★★★
Gyantse	1 Yutuo	★★
Shigatse	2 Shiga Yangcha	★★★★
Shegar	1 Everest	★
Kyirong	1 Jilong	★★
Kathmandu	4 Kantipur Temple House	★★★★
Chengdu	1 Tianfu Sunshine	★★★★

### Weitere Informationen

Diese Reise auf das Dach der Welt führt Sie in zauberhafte Landschaften in Höhenlagen von über 4.000 Meter. Eine gute körperliche Gesamtkonstitution ist Voraussetzung für diese Reise.

Unterbringung in teilweise einfachen Unterkünften.

Fahrtage können anstrengend sein, da die Fahrtzeiten über die Pässe lang sind und teilweise nur über holprigen Schotterpisten führen.

TA 2800514..