Nepal, **Tibet** | Kulturreise, Multi-Länder-Reise

Lhasa - Kathmandu Overland

Überland von Lhasa nach Kathmandu mit Abstecher zum Everest Base Camp

8x	4900	1

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Reiseübersicht

Diese klassische Route führt Sie über den Himalaya von Lhasa nach Kathmandu. Dabei erleben Sie die kulturellen und landschaftlichen Höhepunkte von Zentraltibet. Diese Reise lässt sich gut mit einem Nepal- oder China-Programm kombinieren.

Höhepunkte

- Einzigartige tibetische Kultur und Natur
- Lhasa, die historische Hauptstadt Tibets
- Spektakuläre Überlandfahrt von Lhasa nach Kathmandu
- Ausflug zum Mt. Everest Base Camp
- Überquerung des Himalaya

Reiseprogramm - 8 Tage

Tag 1	Ankunft in Lhasa
Tag 2-3	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)
Tag 4	Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See
Tag 5	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster
Tag 6	Shigatse - Rongbuk: Fantastische Himalaya-Kette mit dem Mt. Everest
Tag 7	Rongbuk - Kyirong: Erkundung des Everest Base Camp
Tag 8	Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Detailprogramm

Tag 1

Ankunft in Lhasa

Anreise nach Lhasa. Transfer vom Flughafen oder Bahnhof ins Hotel. Der Rest des Tages steht Ihnen zur Akklimatisierung zur freien Verfügung.

Hotel
Kyichu Hotel ***

3600m ü. M.

Tag 2-3

Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)

Für viele Entdecker, Forscher und Abenteurer war Lhasa, die verbotene Stadt, eines der grössten Ziele. Doch nur wenige erblickten den Potala. Sie werden während 2 Tagen Zeit haben, Lhasa und die Umgebung zu erforschen. Auf dem Programm stehen der Potala Palast und Norbu Lingka, die beiden Residenzen der Dalai Lamas; der Jokhang, Tibets heiligster Tempel und wichtigste Pilgerstätte; die grossen Klöster Drepung und Sera sowie die lebendige Altstadt mit dem Barkhor, dem alten und bis heute bedeutenden Markt.

Hotel
Kyichu Hotel ***

F

3600m ü. M.

Tag 4

Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See

Die Strasse windet sich über den 4800m hohen Kamba Pass. Vor Ihnen liegt auf 4400m Höhe der riesige Yamdrok See und Sie verstehen, warum er Türkissee genannt wird. Dem Ufer entlang und über den 5000m hohen Karo Pass gelangen Sie nach Gyantse, der drittgrössten historischen Stadt Tibets. Sie besuchen das Kloster Gyantse mit dem eindrücklichen und grossen Kumbum Stupa.

5 Std. / 270km

Hotel
Gyantse Hotel ***

F / M / A

4000m ü. M.

Tag 5

Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster

Nach kurzer Fahrt erreichen Sie Shigatse. Das Tashilünpo Kloster ist der Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets, dem Panchen Lama. Zusammen mit vielen Pilgern schlendern Sie durch die riesige Klosteranlage. Danach besuchen Sie den Markt von Shigatse.

2-3 Std. / 95km

Hotel
Shigatse Hotel ***

F / M / A

3900m ü. M.

Tag 6

Shigatse - Rongbuk: Fantastische Himalaya-Kette mit dem Mt. Everest

Auf einer langen Fahrt tauchen Sie ein in die unendliche Weite Tibets. Nach Shekar verlassen Sie den "Friendship-Highway". Auf dem Pang Pass (5100m) haben Sie bei gutem Wetter eine fantastische Sicht auf die Himalaya-Kette mit den 8000ern Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Sie fahren dem Mt. Everest entgegen und erreichen Rongbuk, das auf 4900m höchstgelegene Kloster in Tibet.

Hotel
Rongbuk Hotel ** **

F / M / A

4900m ü. M.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Tag 7

Rongbuk - Kyirong: Erkundung des Everest Base Camp

Nur 6 km weiter ist das Mt. Everest Base Camp. Auf einer Wanderung geniessen Sie die Aussicht zur Nordwand des Mt. Everest, die von bleibender Erinnerung sein wird.

Nach einer Fahrt auf der Lhasa-Kathmandu Friendschip-Highway, zweigt die gute Strasse ab in Richtung Peiko Tso. Der einstmalige Grenzübergang von Zhangmu ist seit dem Jahr 2015 geschlossen. So haben Sie die Gelegenheit auf einer für Touristen neuen Routen an die Grenze nach Nepal zu reisen. Kyirong lieg an der Grenze zu Nepal uns ist bekannt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyriong führte eine der wichtigsten Handelsouten von Nepal nach Tibet: so knüpft der Grenzort jetzt wieder an diese wichtige Epoche in der Vergangenheit an.

5 - 6 h / 325km

Hotel

F

2300m ü. M.

Tag 8

Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu

Heute überqueren Sie die Grenze zwischen Tibet und Nepal zu Fuss. Auf der anderen Seite werden Sie von unserem nepalesischen Partner erwartet. Durch die subtropische Hügellandschaft fahren Sie auf einer abenteuerlichen (schlechter Zustand) Strasse - vorbei an Reisterrassen und hübschen Dörfern - weiter bis nach Kathmandu.

ca. 6 bis 7 Std. / 160km

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Termine & Preise

8 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar ab CHF 3'890

Beste Reisezeit

April bis Oktober ist die beste Reisezeit für Tibet. Die regenarmen Monate Mai/Juni und September/Oktober sind besonders gut für Trekkings und Expeditionen geeignet. Das Klima in Tibet ist während des Tages oft sommerlich warm. In der Nacht können die Temperaturen aber stark sinken. Niederschläge und Sandstürme sind immer möglich.

Reiseanforderungen

Während dieser Reise sind wir in Tibet zwischen 3500m ü.M. und bis auf 5300m ü.M. unterwegs. Die Reise beinhaltet auch einige lange Überlandfahrten. Wie bei allen Reisen in dieser Höhe wird eine gewisse Robustheit sowie eine gesunde Herz- und Kreislauf-Funktion vorausgesetzt. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Weitere optionale Erlebnisse

Bitte beachten Sie, dass je nach Auswahl der hier aufgeführten zusätzlichen Erlebnisse weitere Reisetage notwendig sind. Alternativ können auch die im Reiseprogramm inkludierten Standarterlebnisse entsprechend ersetzt oder gekürzt werden.

Kathmandu: Everest Mountain Flight

Kommen Sie den höchsten Bergen dieser Erde so nahe wie sonst nur die Bergsteiger kommen! Der ca. 45 minütige Rundflug führt Sie ganz in die Nähe von berühmten Gipfeln wie u.a. dem Cho Oyu, dem Pumo-Ri, Nupste, Lhotse und natürlich dem Berg der Berge - dem Mount Everest!

Der Rundflug mit Shuttle-Service zum Hotel findet am frühren Morgen täglich bei schönem Wetter statt. Die Flugzeuge verfügen über ca. 20 Sitzplätze mit großen Panorama-Fenstern. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Mountainflights

Kathmandu: Khukuri-Making Workshop mit einem nepalesischen Schmied

Khukuris: Die Waffe der Wahl und die Ikone der Gurkha-Krieger und gleichzeitig der Stolz für Ihr Volk auf der ganzen Welt. Das Khukuri - Messer ist als Kriegswaffe bekannt, doch heute ist es vorallem ein "Multi-Utility-Werkzeug" in nepalesischen Haushalten auf dem Land, wo es u.a. auch zum Hacken von Brennholz, Bauen, Graben oder zum Schneiden von Gemüse verwendet wird.

Die Khukuris gibt es in verschiedenen Größen: In diesem Workshop werden Sie eine Mini-Version dieser Klinge herstellen. Der grundlegende Prozess besteht darin, ein rohes Eisenstück in die richtige Form zu schneiden/hämmern, die Klinge zu schleifen und den Holzgriff herzustellen.

Die Herstellung eines Khukuri erfordert viel Geschick und jahrelange Erfahrung! Deshalb wird der Kursleiter Teile des Prozesses übernehmen. (Beachten Sie, dass das Schleifen der Klinge aus Sicherheitsgründen nur vom Gastgeber durchgeführt wird.) Die folgenden Arbeiten können Sie an diesem interessanten Kurs lernen und ausführen: Das Hämmern des Eisens; der erste Schliff; Das Polieren des Messers

Der Kurs dauerte ca. 4 - 5 Stunden.

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Kathmandu, Pokhara: Kunst der Momo Küche : Kochkurs

Kochkurs: Einführung in die Kunst der Momo Küche

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauern 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Kathmandu: Lernen Sie die Herstellung von handgemachten Papier kennen

Lernen Sie die einzigartige Papierherstellung in Nepal kennen. Sie stellen Ihr eigenes handgeschöpftes Papier her und erfahren mehr über die grundlegenden nepalesischen Papierherstellungstechniken wie: Möglichkeiten zur Verbesserung des Basispapiers, Experimentieren mit dem Hinzufügen von lokal Fasern, Pulpe, Blütenblättern, Samen, Maisspelzen, Stroh, Glitter, Hanffasern, Nesselfasern usw.

Das Papier kann mit natürlichen Pflanzenfarben und künstlichen Farbstoffen gefärbt werden. Die Organisation Paperworld Nepal organisiert verschiedene Workshops zu den Themen Papierherstellung, Papierfärben, Buchkunst, Buchdruck.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Kurskosten

Kathmandu: Nepalesisches Abendessen mit traditionneller klassischer Volksmusik

Das Abendprogramm dauert ca. 3 bis 4 Std. und ist ein kulinarisches und kulturelles Erlebnis.

Aufgrund seiner vielfältigen Geographie und Kultur, bietet Nepal auch dem Besucher ein breites Spektrum an spannenden Lebensmitteln und kulturelle Aktivitäten wie z.Bsp das Dal Bhat. Dieses traditionelles Gericht aus Linsen und Gewürze wird mit gedämpftem Reis serviert, dazu essen Sie eine Reihe von würzigen *achaar* (Chutneys) genießen, die alle aus frischen Zutaten hergestellt mit und von hoch talentierten Köchen zubereitet.

Geniessen Sie vor Ort die klassische Volksmusik und die talentierten Tänzer! Die verschiedenen ethnischen Gruppen mit Ihren schöne glitzernden Kostümen und den anmutigen Bewegungen werden

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Ihnen in Erinnerung bleiben.

Mahlzeiten

- Abendessen

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Abendessen, Tanz- und Musikaufführung

Kathmandu, Pokhara: Nepalesisches Nationalgericht: Dhal Bat Kochkurs

Kochkurs: Dhal Bat: "Daal Bhat" ein ausgewogendes und gesundes Gericht aus Reis und Linsensuppe mit Gemüse: Die tägliche Mahlzeit der Bevölkerung Nepals: 75 % der Nepalesen essen Daal Bhat zweimal täglich! Es gibt keinen besseren Weg, die nepalesische Küche kennenzulernen, wenn Sie einen nepalesischen Kochkurs besuchen, der von einem qualifizierten nepalesischen Aama-Koch unterrichtet wird.

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauert 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Kathmandu: River Rafting auf dem Trishuli

Ganztagestour ab/bis Kathmandu. In ca. 3 Std. erreichen Sie den Ausgangspunkt in Chauradi. Während des Raftings wird die Gruppe von einem Guide begleitet. Ein Erlebnis, dass Sie nicht verpassen sollten (Klasse 3 bis 4+ in Hochwasser). Geniessen Sie den Fluss, die Schlucht und die schöne Landschaft. Unterwegs machen Sie auf einer Sandbank am Fluss Pause, wo Sie das Mittagessen einnehmen. Raftingdauer: ca. 3 - 4 Std.

Mahlzeiten

- Mittagessen

Nicht im Preis inbegriffen

Fahrt ab/bis Katmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprechender Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/lhasa-kathmandu-overland?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 12.11.2026 02:49:27