Tibet | Wander-/Trekkingreise

Mt. Kailash - Sagadawa Fest via Lhasa

Von Lhasa durch die südwestliche Hochebene zum Mt. Kailash

9x 7x 3x 5000 3

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

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

Reiseübersicht

Von der tibetischen Hauptstadt Lhasa reisen wir nach Westtibet. Zu Fuss umrunden wir den Mt. Kailash. Für mehr als eine Milliarde Hindus, Jains, Buddhisten und Bönpas bildet der heilige Berg Kailash das Zentrum des Universums und ist wohl einer der spirituellsten Orte auf unserer Erde überhaupt. Das Sagadawa-Fest am Mt. Kailash gehört zu den wichtigsten Ereignissen im Jahreslauf des tibetischen Buddhismus. Zusammen mit Hunderten von Pilgern erleben wir bei Vollmond eine bunte Vielfalt an religiösen Zeremonien. Der heilige See Manasarover in der Nähe des Mt. Kailash gilt als Quelle des Wohlstandes und die Mutter aller Flüsse. Das Wasser vom Brahmaputra, Indus, Karnali und Sutlej, die hier entspringen, bedeutet Leben für den grössten Teil Asiens.

Höhepunkte

- Lhasa, historische Hauptstadt Tibets
- Fahrt über die südliche Changtang-Hochebene
- Sagadawa-Fest (Vollmondfest) am heiligen Berg Kailash
- 3-tägiges Trekking um den heiligen Berges Kailash
- Manasarovar-See

Reiseprogramm - 20 Tage

Tag 1-2	Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt
Tag 3	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
Tag 4	Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Lhasa
Tag 5-7	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 Tage)
Tag 8	Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See
Tag 9	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster
Tag 10	Shigatse - Saga: Fahrt nach Westtibet
Tag 11	Saga - Trugo: Fahrt an den Manasarovar See
Tag 12	Trugo - Darchen: Zum heiligen Berg Kailash
Tag 13	Saga Dawa Fest am Mt. Kailash
Tag 14	Umwanderung Mt. Kailash: Darchen - Drira Phuk Kloster (1. Tag)
Tag 15	Umwanderung Mt. Kailash: Drira Phuk - Zuthul Phuk Kloster (2. Tag)
Tag 16	Umwanderung Mt. Kailash: Zuthul Phuk Kloster - Darchen - Seralung (3. Tag)
Tag 17	Seralung - Saga: Rückreise auf der Kailash-Südroute
Tag 18	Saga - Kyirong: Vorbei am Shishapangma an die Grenze Nepals
Tag 19	Kathmandu
Tag 20	Flug Kathmandu - Zürich

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

Detailprogramm

Tag 1-2

Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt

Flug von Zürich nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag. Beim Anflug geniessen Sie einen ersten Blick auf das grüne Kathmandu-Tal. Am Flughafen werden Sie von unserem Partner abgeholt. Auf der Fahrt in Ihr Hotel erhalten Sie einen ersten Eindruck von Kathmandu. Am Nachmittag entdecken Sie die lebendige Altstadt und besuchen den Tempelberg Swayambunath.

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

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 3

Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan

Am Morgen besuchen Sie Pashupatinath, das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals mit seinen Verbrennungsstätten. Anschliessend fahren Sie in die alte Königsstadt Patan, die für ihre Tempelanlagen und traditionellen Handwerkskünste bekannt ist. Vielleicht kommt Ihnen das eine oder andere bekannt vor, denn hier wurden viele Filmszenen aus Bertolucci's "Little Buddha" gedreht.

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

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 4

Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Lhasa

Ihr Flug nach Tibet über das Himalayagebirge darf zu Recht als einer der spektakulärsten Flüge in der Zivilluftfahrt bezeichnet werden. Nach etwa einer Flugstunde landen Sie in Tibet auf dem Gongkhar Airport. Vorbei an tibetischen Dörfern und entlang des Kyichu Flusses fahren Sie in die auf 3600m ü.M. gelegene tibetische Hauptstadt Lhasa, den "Ort der Götter".

1.5 Stunden
1.5 Std. / 73km

Hotel
Kyichu Hotel ***

F / M / A

3600m ü. M.

Tag 5-7

Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 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 3 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; der alte und aufwändig restaurierte Ramoche Tempel sowie die lebendige Altstadt mit dem Barkhor, dem alten und bis heute bedeutenden Markt.

Hotel
Kyichu Hotel ***

F / M / A

3600m ü. M.

Tag 8

Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See

Die Strasse windet sich über den 4800m hohen Kamba

5 Std. / 270km

Hotel

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

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.

Gyantse Hotel ***

F / M / A

4000m ü. M.

Tag 9

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 10

Shigatse - Saga: Fahrt nach Westtibet

Vor Ihnen liegt die 2-tägige und über 1000 km lange Fahrt nach Westtibet. In Lhatse verlassen Sie den "Friendship-Highway" und fahren auf der Kailash-Südroute über karge Hochebenen westwärts. Der erste Tag führt Sie bis nach Saga, einen kleinen vom Fernverkehr geprägten Ort, der so gar nicht in diese abgelegene weite Landschaft passt.

ca 7 Std. / 450km

Hotel
Saga Hotel - Tibet

F / M / A

4600m ü. M.

Tag 11

Saga - Trugo: Fahrt an den Manasarovar See

Die Hochgebirgswüste und Sanddünen prägen den Tag. Nomaden, die verstreut in ihren Yakhaarzelten leben, werden Ihnen begegnen. Mit etwas Glück sehen Sie Kraniche und Wildesel. Am Manasarovar See in der Nähe des Trugo-Klosters werden die Zelte aufgeschlagen. Acht verschiedene Klöster säumen das Ufer des auf 4588 Metern Höhe gelegenen heiligen Sees.

6 bis 7 Std. / 490km

F / M / A

4600m ü. M.

Tag 12

Trugo - Darchen: Zum heiligen Berg Kailash

Entlang dem Manasarovar und via die Klöster Gosul und Chiu wandern und fahren Sie zum Mt. Kailash. Wie die vielen Pilger beziehen Sie Ihr Lager in Darchen. Der Kailash ist für die Buddhisten, Hindu, Jain und Bönpo ein heiliger Berg. Er steht abgelegen von der Himalaya-Hauptkette und erhebt sich aus der kargen Landschaft wie eine blendende symmetrische Kuppel aus Schnee und Eis.

ca. 2 Std. / 70km

Guesthouse

F / M / A

4700m ü. M.

Tag 13

Saga Dawa Fest am Mt. Kailash

Heute nehmen Sie an den Feierlichkeiten des Saga Dawa Festes teil. Zusammen mit Hunderten von Pilgern erleben wir eine bunte Vielfalt an religiösen Zeremonien. Die drei wichtigsten Ereignisse im Leben Buddhas werden an diesem Vollmond-Tag gefeiert: Die Geburt, die Erleuchtung

Guesthouse

F / M / A

1 Nacht

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

und der Eintritt ins Nirvana. Bei Darpochen wird der grosse Masten mit den neuen Gebetsfahnen aufgestellt.

4700m ü. M.

Tag 14

Umwanderung Mt. Kailash: Darchen - Drira Phuk Kloster (1. Tag)

Seit Jahrhunderten sind Gläubige zum heiligen Berg Kailash gepilgert, um das Ritual der Umrundung zu vollziehen. Diese beträgt ca. 50 km und wird von den Buddhisten im Uhrzeigersinn begangen. Am 1. Tag wandern Sie zum grossen Flaggenmast (tib. Darpochen) und weiter zum kleinen Kloster Drira Phuk, wo Sie eine herrliche Aussicht auf die eindrückliche Nordwand des Mt. Kailash geniessen.

Guesthouse

F / M / A

1 Tag / 6 - 7 Std.

5000m ü. M.

Tag 15

Umwanderung Mt. Kailash: Drira Phuk - Zuthul Phuk Kloster (2. Tag)

Dieser Tag ist der anstrengendste, aber eindrücklichste Tag Ihrer Umwanderung. Vorbei an ganzen Feldern der von den unzähligen Pilgern geschaffenen Steinpyramiden überqueren Sie den über 5600 m hohen, mit Gebetsfahnen geschmückten Dolma La Pass. Auf dem langen Abstieg passieren Sie den heiligen Gauri Kund See und gelangen zum Höhlenkloster Zuthul Phuk.

Guesthouse

F / M / A

1 Tag / 7 - 8 Std.

4800m ü. M.

Tag 16

Umwanderung Mt. Kailash: Zuthul Phuk Kloster - Darchen - Seralung (3. Tag)

Sie besichtigen das Höhlenkloster Zuthul Phuk, das der Zufluchtsort des heiligen Milarepa war. Ihre Wanderung führt weiter talabwärts und Sie gelangen zurück nach Darchen. Anschliessend fahren Sie nach Seralung am heiligen Manasarovar See. Am Seeufer beim Seralung-Kloster findet man Schichten von fünffarbigem Sand (schwarz, rot, gold, grün und silber), der von den Tibetern verehrt wird.

ca. 1 1/2 Std. / 80km

Guesthouse

F / M / A

1 Tag / 3 - 4 Std.

4600m ü. M.

Tag 17

Seralung - Saga: Rückreise auf der Kailash-Südroute

Vor Ihnen liegt die 2-tägige Fahrt auf der Kailash Südroute nach Nepal. Die Hochgebirgswüste und Sanddünen prägen den ersten Tag. Nomaden, die verstreut in ihren Yakhaarzelten leben, werden Ihnen begegnen. Mit etwas Glück sehen Sie Kraniche und Wildesel. Sie übernachten im kleinen, vom Fernverkehr dominierten Ort Saga, der so gar nicht in diese abgelegene weite Landschaft passt.

ca. 7 Std. / 480km

Guesthouse

F / M / A

4600m ü. M.

Tag 18

Saga - Kyirong: Vorbei am Shishapangma an die Grenze Nepals

Sie fahren über die Hochebene des Paiku Tso (See) und erreichen den "Friendship-Highway". Bei klarem Wetter sehen Sie den prächtigen 8000er Shishapangma. In Serpentinen führt die Strasse nun fast 3000 Höhenmeter hinunter. Die Kargheit geht in buschige Vegetation über und bald sehen Sie auch wieder Bäume.

ca. 4 Std. / 105km

Guesthouse

F / M / A

2400m ü. M.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

Sie erreichen Kyirong (Gyirong), berühmt für sein mildes Klima und eine für das tibetische Hochland untypisch üppige Vegetation. Dieser spannende Grenzübergang war lange für Touristen geschlossen und ist erst seit kurzem wieder geöffnet.

Tag 19

Kathmandu

Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Sie haben Zeit für einen Einkaufsbummel. Vom Shambaling Hotel führt ein interessanter Spaziergang durch die Gassen von Baudha. Besonders eindrücklich ist der grosse Stupa von Baudha, welcher von den tibetischen Gläubigen und Pilgern umrundet wird. In Baudha befinden sich viele tibetisch-buddhistische Klöster.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)

F

1300m ü. M.

Tag 20

Flug Kathmandu - Zürich

Heute heisst es Abschied nehmen. Transfer zum Flughafen gebracht und Rückflug in die Schweiz.

F

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

Termine & Preise

19 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

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

Eine Reise zum Mt. Kailash gehört zu den eindrücklichsten Erlebnissen. Sie bewegen sich auf Höhen bis 5600m ü.M., was eine gute Kondition und einen gesunden Kreislauf erfordert. Die Überlandfahrten sind lang und die Strassen entsprechen nicht immer unseren westlichen Vorstellungen. Diese Reise hat Expeditionscharakter und verlangt von allen TeilnehmerInnen Flexibilität, Toleranz und Teamgeist.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

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 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

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 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

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

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

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/mt.-kailash-sagadawa-fest-via-lhasa

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 03.05.2024 19:28:35