

**Tibet** | Wander-/Trekkingreise

## Mt. Kailash via Lhasa

Von Lhasa durch die südwestliche Hochebene zum Mt. Kailash



10x



7x



3x



5000



3

Jan

Feb

Mär

**Apr**

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

**Okt**

Nov

Dez



## Reiseübersicht

Von der tibetischen Hauptstadt Lhasa reisen wir nach Westt Tibet. 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. Der heilige See Manasarovar in der Nähe des Mt. Kailash gilt als Quelle des Wohlstandes und die Mutter aller Flüsse. Das Wasser vom Brahmaputra, Indus, Karnali und Sutlej, das hier entspringt, bedeutet Leben für den grössten Teil Asiens.


















## Höhepunkte

- Lhasa, historische Hauptstadt Tibets
- Fahrt über die südliche Changtang-Hochebene
- 3-tägiges Trekking um den heiligen Berges Kailash
- Manasarovar-See
- Überquerung des Himalaya

## Reiseprogramm - 21 Tage

<b>Tag 1-2</b>	Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt
<b>Tag 3</b>	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
<b>Tag 4</b>	Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Lhasa
<b>Tag 5-7</b>	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 Tage)
<b>Tag 8</b>	Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See
<b>Tag 9</b>	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster
<b>Tag 10</b>	Shigatse - Saga: Fahrt nach Westt Tibet
<b>Tag 11</b>	Saga - Trugo: Fahrt an den Manasarovar See
<b>Tag 12</b>	Trugo - Darchen: Zum heiligen Berg Kailash
<b>Tag 13</b>	Umwanderung Mt. Kailash: Darchen - Drira Phuk Kloster (1. Tag)
<b>Tag 14</b>	Umwanderung Mt. Kailash: Drira Phuk - Zuthul Phuk Kloster (2. Tag)
<b>Tag 15</b>	Umwanderung Mt. Kailash: Zuthul Phuk Kloster - Darchen - Seralung (3. Tag)
<b>Tag 16</b>	Seralung: Ruhetag am Manasarovar See
<b>Tag 17</b>	Seralung - Saga: Rückreise auf der Kailash-Südroute
<b>Tag 18</b>	Saga - Kyirong: Vorbei am Shishapangma an die Grenze Nepals
<b>Tag 19</b>	Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu
<b>Tag 20-21</b>	Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich


## Detailprogramm

<b>Tag 1-2</b>	<b>Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt</b> 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 <sup>***(*)</sup> Deluxe Room
		 7 zu buchbare Erlebnisse
		 1300m ü. M.
<b>Tag 3</b>	<b>Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan</b> 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 <sup>***(*)</sup> Deluxe Room
		 F
		 7 zu buchbare Erlebnisse
		 1300m ü. M.
<b>Tag 4</b>	<b>Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Lhasa</b> 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 <sup>***</sup>
		 F / M / A
		 3600m ü. M.
<b>Tag 5-7</b>	<b>Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 Tage)</b> 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 <sup>***</sup>
		 F / M / A
		 3600m ü. M.
<b>Tag 8</b>	<b>Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See</b> Die Strasse windet sich über den 4800m hohen Kamba	 5 Std. / 270km
		 Hotel

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 Westt Tibet

Vor Ihnen liegt die 2-tägige und über 1000 km lange Fahrt nach Westt Tibet. 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  
Chang Kipo Hotel Saga - 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


### 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.

 Guesthouse

 F / M / A

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 eindruckliche Nordwand des Mt. Kailash geniessen.


 1 Tag / 6 - 7 Std.

 5000m ü. M.

#### Tag 14


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

Dieser Tag ist der anstrengendste, aber eindrucklichste 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 15

#### 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 16

#### Seralung: Ruhetag am Manasarovar See

Ruhetag beim Seralung-Kloster am Manasarovar See.

 Guesthouse


 F / M / A


 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 Serpentina 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.

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**

**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 <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
Deluxe Room



F



7 zu buchbare Erlebnisse



1300m ü. M.

**Tag 20-21**

**Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich**

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. Gegen Abend Transfer zum Flughafen und Flug nach Zürich mit Ankunft am nächsten Tag.



F

## Termine & Preise

### 21 Tage Gruppenreise

- 19.09.2026 - 09.10.2026 auf Anfrage **[Noch freie Plätze]**

### Auch als Privatreise durchführbar

- 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 eindrucklichsten 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.

## 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 Standarderlebnisse 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 frühen 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 vor allem 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

### **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 traditioneller 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

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 ausgewogenes 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, das 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 Kathmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprechender Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/mt.-kailash-via-lhasa?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>