

Tibet | Wander-/Trekkingreise, Kulturreise

Yaktrekking: Unterwegs wie die Nomaden

Kurztrek Ganden - Samye; via Everest Base Camp von Lhasa nach Kathmandu



12x



4x



4x



4900



3

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez



Reiseübersicht

Ein Land zu Fuss zu entdecken, gehört zu den schönsten Erlebnissen. Vier Tage trekken wir auf einer traditionellen Pilgeroute zwischen den beiden grossen Klöstern Ganden und Samye. Dabei überwinden wir zwei etwas über 5000 Meter hohe Pässe. Von den urigen Yaks begleitet, wird diese Reise zu einer bleibenden Erinnerung. Lhasa und die majestätische Ansicht des Mt. Everest bilden weitere Eckpunkte dieser für Kultur- und Naturliebhaber spannenden Reise.

Höhepunkte

- Einzigartige tibetische Kultur und Natur
- Lhasa, die historische Hauptstadt Tibets
- 4-tägiges Yaktrekking von Ganden nach Samye
- Ausflug zum Mt. Everest Base Camp
- Spektakuläre Überlandfahrt von Lhasa nach Kathmandu

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 - Ganden: Hochgelegene Klosteruniversität
Tag 9-12	Yaktrekking von Ganden nach Samye (4 Tage)
Tag 13	Samye: Besichtigung der eindrücklichen Klosteranlage
Tag 14	Samye - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See
Tag 15	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster
Tag 16	Shigatse - Shekar: Abstecher zur Klosterfestung Sakya
Tag 17	Shekar - Rongbuk: Erkundung des Mt. Everest Base Camp
Tag 18	Rongbuk - Kyirong: Erkundung des Everest Base Camp
Tag 19	Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu
Tag 20	Flug Kathmandu - Zürich

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 - Ganden: Hochgelegene Klosteruniversität Dem Kyichu Fluss entlang fahren Sie nach Ganden. Das Kloster wurde 1416 von Tsongkhapa gegründet und ist	 Zelt 1 Nacht

religiöses Zentrum der Gelbmützen-Schule. Es gibt nur wenige Orte, wo sich die Zerstörungswut der Roten Garden so zeigte wie hier. Inzwischen erfolgte der Wiederaufbau und die Pilger reisen wieder von weit her nach Ganden. Ein schöner Pilgerweg führt um das hochgelegene Kloster.

 F / M / A

 4300m ü. M.

Tag 9-12

Yaktrekking von Ganden nach Samye (4 Tage)

Mit Yaks folgen Sie einer traditionellen Pilgerroute der Tibeter und übernachten jeweils im Zelt. Es gibt wenige Trekkings, die in so kurzer Zeit soviel landschaftliche Abwechslung bieten. Vom Kloster Ganden wandern Sie vorbei an Bauernsiedlungen in die Höhe und überqueren zwei nicht sehr anstrengende Pässe, beide jedoch etwas über 5000 Meter hoch. Unterwegs sind die einzigen Bewohner oftmals die Nomaden mit ihren schwarzen Yakhaarzelten. Aus der baumlosen Höhe führt Sie der Weg hinunter in das grüne Samye-Tal. Sie begegnen wieder den ersten Siedlungen und erreichen am vierten Tag das Kloster Samye, dessen goldene Dächer Sie schon aus der Ferne erblicken.



 Zelt
4 Nächte
In Samye einfaches Hotel

 Hotel

 F / M / A

 4 Tage / pro Tag ungefähr
5 bis 7 Stunden

 4800m ü. M.

Tag 13

Samye: Besichtigung der eindrücklichen Klosteranlage

Samye ist das erste Kloster Tibets, gegründet im Jahr 779 durch den grossen buddhistischen Meister Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche). Nach dem Kloster besuchen Sie den angrenzenden Ort und besteigen den kleinen Berg Hepo Ri. Sie geniessen die wunderbare Aussicht auf die Klosteranlage und erkennen von der Vogelschau erst richtig ihre Anordnung in Mandalaform.

 Hotel
Monastery Guesthouse -
Samye

 F / M / A

 3500m ü. M.

Tag 14

Samye - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See

Mit einer Motorfähre überqueren Sie den breiten Brahmaputra (tib. Tsangpo). Über den 4800m hohen Kamba Pass erreichen Sie den riesigen türkisblauen Yamdrok See. 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.

 Hotel
Gyantse Hotel ***

 F / M / A

 4000m ü. M.

Tag 15

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

 2-3 Std. / 95km

 Hotel
Shigatse Hotel ***

schlendern Sie durch die riesige Klosteranlage. Danach besuchen Sie den Markt von Shigatse.

 F / M / A

 3900m ü. M.

Tag 16 Shigatse - Shekar: Abstecher zur Klosterfestung Sakya

Auf dem "Friendship-Highway" tauchen Sie in die unendliche Weite Tibets ein. Vor Lhatse führt eine Nebenstrasse zum Kloster Sakya. Es wurde im 13. Jh. gegründet und ist das Stammkloster der Sakya-Tradition. Schon von weit fällt die ungewohnte Farbe des Klosters auf. Die Farbe der Sakya-Schule ist grau und graue Mauern zieren den festungsartigen Klosterbau. Am Abend erreichen Sie Shekar.

 6 -7 Std. / 300km

 Hotel
Shekar Hotel

 F / M / A

 4200m ü. M.

Tag 17 Shekar - Rongbuk: Erkundung des Mt. Everest Base Camp

Sie verlassen den "Friendship-Highway". Auf dem 5100m hohen Pang La Pass haben Sie bei gutem Wetter eine fantastische Sicht auf die Himalaya-Kette mit den 8000ern Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Sie fahren nach Rongbuk, das auf 4900m höchstgelegene Kloster in Tibet. Von hier erkunden Sie das nahe Everest Base Camp und geniessen die Aussicht auf die Everest Nordwand.

 ca. 2 Std. / 100km

 Hotel
Rongbuk Hotel

 F / M / A

 4900m ü. M.

Tag 18 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 Friendship-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 liegt an der Grenze zu Nepal und ist bekannt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyirong 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 / M / A

 2300m ü. M.

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 ^{***(*)}
Deluxe Room

 F



7 zu buchbare Erlebnisse



1300m ü. M.

Tag 20

Flug Kathmandu - Zürich

Am Morgen werden Sie zum Flughafen gebracht. Tagesflug nach Zürich.



F

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

Ein Yak-Trekking gehört zu den eindrucklichsten Erlebnissen. Das 4-tägige Trekking ist technisch nicht schwierig. Während des Trekkings werden Sie im Zelt übernachten, was von den ReiseteilnehmerInnen eine gewisse Flexibilität verlangt. Sie bewegen sich auf Höhen zwischen 3500 und 5300m ü.M., was eine gute Konstitution und einen gesunden Kreislauf erfordert. Im Zweifelsfall sprechen Sie bitte mit Ihrem 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 englischsprachiger Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/yaktrekking-unterwegs-wie-die-nomaden>