



PILGERN AUF DEM DACH DER WELT

Ausführliches Kulturerlebnis mit Kailash-Trekking, Königreich Guge und
Abstecher zum Mount Everest

Highlights

- ▶ Besichtigungen in Lhasa (UNESCO) und Umgebung
- ▶ Schatzkammern des tibetischen Buddhismus: Klöster Gyantse, Shalu, Shigatse, Sakya und Rongbuk
- ▶ Wanderung am Manasarovar-See mit Kloster Chiu Gompa vor traumhafter Kailash-Kulisse
- ▶ Ruinen der Königreiche Guge und Shangshung mit Festung Tsaparang, Klöster Tholing und Gurugyam
- ▶ Übernachtung in der Nähe des Mount-Everest-Basecamps

Fakten

Dauer:	20 Tage
Teilnehmer:	8-12
Reiseleitung:	deutsch
Schwierigkeit:	▲▲▲▲▲
Übernachtung:	🏠 ⚖️ 🚗 🚚
Tourcode:	TIBKAI

ab 5740 EUR inkl. Flug

Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gern weiter.

Martin Schramm

Teamleitung Verkauf Asien

Telefon: +49 351 31207-354

E-Mail: m.schramm@diamir.de

DAS BESONDERE AN DIESER REISE

- ▶ Dreitägige Umrundung (Kora) des heiligen Kailash

Termine 2024/2025

Heute buchen und 3% Frühbucherrabatt auf die Reiset termine ab dem 29.05.2025 erhalten!

10.05.2024 – 29.05.2024	5740 EUR (EZZ: 810 EUR)	DE	✈	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Reiseleitung: Kay Ramming Saga-Dawa-Festival Abweichender Reiseverlauf	Ausgebucht
08.09.2024 – 27.09.2024	5940 EUR (EZZ: 810 EUR)	DE	✈	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Reiseleitung: Steffen Wetzel Abweichender Reiseverlauf	Restplätze
29.05.2025 – 17.06.2025	5940 EUR (EZZ: 890 EUR)	DE	✈	Saga-Dawa-Festival Einzelzimmerzuschlag sparen: ½ Doppelzimmer 2 buchbar	Buchbar
07.09.2025 – 26.09.2025	6140 EUR (EZZ: 890 EUR)	DE	✈		Buchbar

Zusatzkosten

- Rail & Fly 1. Klasse: 150 EUR (ab 01.11.2024: 170 EUR)
- Rail & Fly 2. Klasse: 80 EUR (ab 01.11.2024: 90 EUR)

Reiseverlauf



1. Tag

Anreise

Flug nach Chengdu.

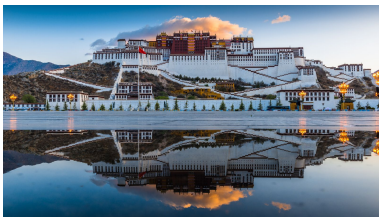


2. Tag

Ankunft in Lhasa (3650 m)

Ankunft in Chengdu und Weiterflug in die tibetische Hauptstadt Lhasa. Nach Ankunft Transfer ins Hotel. Am Abend erwartet Sie ein traditionelles tibetisches Begrüßungessen. Bei jeder Aktivität sollte ab heute ständig eine Flasche Mineralwasser in Ihrer Reichweite sein. Regelmäßiges Trinken unterstützt den Körper enorm bei der Höhenanpassung. Übernachtung im Hotel.

🍷 1×A



3. Tag

Besichtigungen in Lhasa: Potala-Palast, Kloster Sera

Heute erleben Sie das unvergleichliche Flair der tibetischen Hauptstadt. Sie besichtigen am Vormittag den weltberühmten Potala-Palast, das Wahrzeichen der Stadt und ehemaliger Hauptverwaltungssitz des Dalai Lama. Später fahren Sie zum Kloster Sera im Norden von Lhasa. Mit ein wenig Glück erleben Sie die nachmittägliche Debattierübung der Mönche im Innenhof des Klosters. Mit diesem ebenso eindrucksvollen wie lautstarken Ritual fragen die Mönche sich gegenseitig das im Studium erworbene Wissen ab. Übernachtung wie am Vortag.

🍷 1×(F/M/A)



4. Tag

Klöster Drepung und Nechung, Jokhang-Tempel und Pilgerweg Barkhor

Die Besichtigung der berühmten Klosteruniversität Drepung und des Staatsorakels von Nechung bilden die Höhepunkte des zweiten Tages in und um Lhasa. Erleben Sie am Nachmittag tief religiöse Rituale und jahrhundertealte Pilgertraditionen der Tibeter beim Betreten des Jokhang-Tempels. Dieses bedeutende Heiligtum wird auf dem geschäftigen Pilgerweg Barkhor umrundet. Übernachtung wie am Vortag.

🍷 1×(F/M)



5. Tag

Felsenkloster Drak Yerpa und Sommerpalast Norbulingka

Nach dem Frühstück fahren Sie zum landschaftlich reizvollen Drak-Yerpa-Tal, das sich ca. 30 km nordwestlich von Lhasa befindet. Hier besuchen Sie die zum Felsenkloster zugehörigen Meditationshöhlen in der Nähe des Dorfes Yerpa. Machen Sie noch eine kleine Wanderung um das Felsenkloster und genießen Sie die schöne Aussicht. Nachmittags besuchen Sie den Norbulingka – in Tibet auch bekannt als „Garten des Liebings“ und ehemaliger Sommerpalast des Dalai Lama. Übernachtung wie am Vortag. (Fahrzeit ca. 2–3h).

🏠 1×(F/M)



6. Tag

Fahrt vorbei am Yamdrok-See nach Gyantse

Heute beginnt Ihre Fahrt nach Westt Tibet in die Kailash-Region. Zunächst geht es zu dem von den Tibetern als heilig verehrten Yamdrok-See. Auf dem Weg dahin überqueren Sie den 4990 m hohen Pass Kamba La. Von dessen Passhöhe aus eröffnet sich Ihnen ein traumhaft schönes Panorama über den tiefblauen See bis hin zu den schneebedeckten Himalayariesen am Horizont, welche schon zu Bhutan gehören. Am Yamdrok-See haben Sie Zeit, ein Stück entlang des Sees zu wandern. In einem nahegelegenen Gästehaus genießen Sie zum Mittag ein Barbecue mit Blick auf den See. Weiter geht es über den Karo-La-Pass und vorbei am Manla-Stausee nach Gyantse (3950 m). Die Besichtigung des Klosterbezirks Pelkor Chode darf bei einem Besuch in Gyantse nicht fehlen. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 6–7h).

🏠 1×(F/M/A)



7. Tag

Fahrt von Gyantse über Shigatse nach Lhatse, Klöster Shalu, Tashilhunpo und Sakya

Nach dem Frühstück führt Ihre Reise weiter nach Shigatse (3850 m). Unterwegs machen Sie Halt am Kloster Shalu mit seinen ältesten heute noch erhaltenen Wandmalereien Tibets. In Shigatse angekommen, besichtigen Sie das Kloster Tashilhunpo, historischer Sitz des Panchen Lama. Sie folgen dem Verlauf des Himalaya-Hauptkammes und gelangen bis nach Lhatse. Unterwegs statten Sie dem Kloster Sakya einen Besuch ab. Die Ursprünge der festungsartigen Klosteranlage reichen bis ins 10. Jahrhundert zurück. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 3–4h, 250 km).

🏠 1×(F/A)



8. Tag

Fahrt von Lhatse zum Kloster Rongbuk und nahe dem Mount-Everest-Basislager (5150 m)

Von Tingri aus können Sie ihn bei gutem Wetter bereits am Horizont erkennen: den Mount Everest (8848 m). Ihre Fahrt führt Sie über den 5120 m hohen Pang-La-Pass zum berühmten Kloster Rongbuk (5150 m) nahe des Mount Everest, wo Sie einen fantastischen Blick auf den höchsten Berg der Erde haben.

Das Lager an sich darf zum Schutz der Expeditionen nicht betreten werden. Je nach Standpunkt ist die Aussicht auf das Basislager verdeckt oder nur von weitem möglich. Vom gesamten Areal aus bietet sich jedoch eine hervorragende Sicht auf die gigantisch dahinter aufragende Everest-Nordwand. Übernachtung im einfachen Zelt-Gästehaus (kein EZ möglich). (Fahrzeit ca. 4-5h, 210 km).

🏠 1×(F/M/A)



9. Tag

Fahrt zum See Pelkhu Tso und weiter nach Saga

Sie verlassen Ihr Lager und fahren weiter auf dem Friendship Highway zum tiefblauen See Pelkhu Tso. Sie vertreten sich zum Mittag Ihre Beine und nehmen am Seeufer Ihr Picknick ein. Anschließend fahren Sie auf einer landschaftlich großartigen Strecke entlang der Himalaya-Hauptkette nach Saga (4600 m). Mit ein wenig Glück haben Sie Sicht auf die Gipfel des Shishapangma (8046 m), Gaurishanker (7134 m) und Langtang (7227 m). Übernachtung im Hotel.

🏠 1×(F/M (LB)/A)



10. Tag

Fahrt von Saga vorbei am Manasarovar-See nach Darchen

Heute gelangen Sie endlich in die Kailash-Region. Etwa eine Stunde bevor Sie den heiligen Berg das erste Mal erblicken, sehen Sie am westlichen Horizont den weißen Bergkoloss Gurla Mandhata (7694 m). Nach insgesamt etwa 7 bis 8 Stunden Fahrt liegt der heilige See Manasarovar (4520 m) und dann der Kailash (6638 m) vor Ihnen. Übernachtung im einfachen Hotel in Darchen. (Fahrzeit ca. 7-8h, 500 km).

🏠 1×(F/M/A)



11. Tag

Wanderung am Manasarovar-See und Fahrt nach Zanda ins Königreich Guge

Am Morgen fahren Sie zurück zum heiligen Manasarovar, dem höchsten Süßwassersee der Welt, wandern ein Stück am See entlang und besichtigen das Kloster Chiu Gompa an dessen Westufer. Später brechen Sie auf und lassen Sie die einmalige Landschaft am Manasarovar-See mit Blick auf die Gurla Mandhata (7694 m) hinter sich. Sie fahren entlang des Sutlej-Canyons und durch das Garuda-Tal weiter nach Guge. Auf dem Weg dahin bietet sich Ihnen mit ein wenig Wetterglück ein atemberaubender Anblick über den Canyon und bis hin zum indischen Himalaya am Horizont mit samt dem heiligen Berg Nanda Devi (7816 m), dem höchsten Berg Indiens. Im kleinen Örtchen Zanda (3800 m) befindet sich Anlage des Klosters Tholing, eine der wenigen noch sichtbaren Bauten des ehemaligen Königreiches Guge. Die antike Stadt, eines der großen Kulturzeugnisse Tibets, verfärbt sich im schwindenden Abendlicht golden. Ein unvergesslicher Anblick. Übernachtung im einfachen Hotel. (Fahrzeit ca. 7 h, 290 km).

🍷 1×(F/M/A)



12. Tag

Königreich Guge: Festung Tsaparang, Kloster Tholing, Höhlenkomplex Donggar-Ruinen

Der ganze Tag gehört heute den Besichtigungen der Ruinen der alten festungsartigen Hauptstadt Guges, Tsaparang. In deren Gemäuern und auch später im Kloster Tholing können Sie auf Spurensuche nach Überbleibseln der alten Hochkultur Guges gehen, welche vom 11. bis zum 17. Jahrhundert die Geschicke dieses abgeschiedenen Ortes bestimmte. Im Anschluss an Ihre Rückkehr nach Zanda besichtigen Sie das Kloster Tholing. Die Wandmalereien in Tsaparang und Tholing aus dem 11.-15. Jahrhundert zählen zu den filigransten und in Ihrer Meisterhaftigkeit zu den schönsten noch erhaltenen Exemplaren buddhistischer Ikonenmalerei. Ausgeführt wurden diese von Künstlern aus dem benachbarten Ladakh. Danach besuchen Sie die Donggar-Ruine, der größte bekannte Höhlenklosterkomplex in Tibet mit über 200 Höhlen. Übernachtung wie am Vortag.

🍷 1×(F/M/A)



13. Tag

Fahrt von Tsaparang durch den Sutley-Canyon nach Thirtapuri und weiter bis nach Darchen

Heute nehmen Sie Abschied von Guge, fahren zurück in Richtung Kailash nach Darchen. Auf Ihrem Weg gelangen Sie durch das bereits bekannte Thirtapuri – einem Pilgerort mit heiligen Quellen, in dessen Nähe bereits der große tantrische Mystiker Guru Rinpoche (Padmasambhava) meditiert haben soll. Hier nehmen Sie Ihr Mittagessen ein.

Thirtapuri ist für die Tibeter ein ebenso heiliger Platz wie der Darboche (Flaggenmast) am Kailash. Oberhalb des Sutlej befindet sich ein kleiner Pilgerpfad, wo Sie Ihr „Karma“ testen können. Weiterfahrt ins Kyunglung/Garuda-Tal, wo Sie das alte Bön-Kloster Gurugyam besichtigen und weiter talaufwärts die Überreste alter Höhlensiedlungen des Shangshung-Königreiches aus vorbuddhistischer Zeit erblicken. Am Abend besprechen Sie das bevorstehende Trekking um den Kailash. Übernachtung im einfachen Hotel. (Fahrzeit ca. 7h, 330 km).

🏔️ 1×(F/M/A)



14. Tag

Auf der Kailash Kora bis Kloster Dirapuk (5000 m)

Nun ist es soweit – zeitig am Morgen beginnt Ihre 3-tägige Umrundung des heiligen Kailash (tibetisch: Gang Rinpoche oder kostbares Schneeujuwel). Der jahrtausendealte Pilgerpfad (Kora) ist 52 km lang und führt Sie auf der ersten Etappe nach Tarboche, dem heiligen Fahnenmast, vorbei durch das Tal des Götterflusses an die Nordwestseite des heiligen Berges. Unterwegs passieren Sie die Verbrennungsstätte der 84 Mahasiddhas, das Kloster Chöku und den Fußabdruck Buddhas bevor Sie Ihr Tagesziel, das Kloster Dirapuk (5000 m), erreichen. Es heißt, dass Wünsche, die man hier an der spektakulären Nordwand des Kailash ausspricht, eines Tages in Erfüllung gehen. Übernachtung im einfachen Gästehaus. (Gehzeit ca. 6-8h, 400 m↑)

🏔️ 1×(F/M (LB)/A)



15. Tag

Kailash Kora mit Überquerung Drölma-La-Pass (5650 m)

Heute steht die Königsetappe mit Überschreitung des 5650 m hohen Passes Drölma La auf dem Programm. Die Tibeter glauben, mit der Umrundung des Kailash einmal den Weg von Tod und Wiedergeburt zu durchlaufen. Der anstrengende Aufstieg zur Passhöhe symbolisiert den Zustand (Bardo) zwischen Tod und Wiedergeburt (auf dem Pass). Oft lassen die Pilgerer hier persönliche Gegenstände wie Stoff, Schuhe oder Haarsträhnen zurück. Nach etwa 3 bis 5h erreichen Sie den Pass. Der Anblick zigtausender, bunt im Wind flatternder Gebetsfahnen auf der Passhöhe entschädigt für die Strapazen.

Der kurze, aber steile Abstieg hat es in sich. In einem der Rasthäuser können Sie sich stärken, bevor der Weg talabwärts entlang des Flusses führt. Auch hier passieren Sie wiederum den Fußabdruck Buddhas. Übernachtet wird diesmal in der Nähe des Klosters Dzutrul Phug („Höhle der magischen Wundertaten“, 4800 m). Übernachtung im einfachen Gästehaus. (Gehzeit ca. 7-8h, 650 m↑, 850 m↓).

🏔️ 1×(F/M (LB)/A)



16. Tag

Ende Kailash Kora, Fahrt Darchen – Paryang

Die dritte und letzte Tagesetappe der Kailash Kora führt von Dzutrul Phug zurück nach Darchen. Während dieser einfachen Etappe können Sie die Eindrücke der letzten Tage einmal Revue passieren lassen. Von Darchen fahren Sie anschließend nach Paryang, einer kleinen Stadt inmitten einer weiten Weidelandschaft. Friedlich grasen hier Yaks zwischen grünen Wiesen und schneebedeckten Bergen. Übernachtung im einfachen Hotel. (Gehzeit ca. 3-4h, 340 m↑↓) (Fahrzeit ca. 6h, 520 km).

🏔️ 1×(F/M (LB)/A)



17. Tag

Fahrt von Paryang nach Shigatse

Auf abwechslungsreicher Fahrt über die sogenannte Nordroute durch die weiten Ebenen des tibetischen Hochplateaus gelangen Sie heute wieder nach Shigatse. Ihre Fahrt führt Sie vorbei an den Geysiren von Tagejia. Hier machen Sie eine kurze Wanderung zu den heißen Quellen und erleben mit etwas Glück, wie die bis zu 10 m hohen Wasserfontänen in die Höhe schießen. Unterwegs nehmen Sie Ihr Mittagessen ein. Ankunft in Shigatse am Nachmittag. Wer möchte, kann noch eine Kora um das Kloster Tashilhunpo laufen oder auf dem lokalen Markt das tägliche Leben der Tibeter beobachten. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 12h, 690 km).

🏔️ 1×(F/M/A)



18. Tag

Fahrt Shigatse nach Tsetang

Allmählich nähert sich Ihre Reise dem Ende. Sie fahren weiter nach Samye, zum ältesten Kloster Tibets. In einem grünen Tal, umgeben von Sanddünen und Bergketten, wurde der Klosterkomplex nach der buddhistischen Vorstellung des Alls errichtet. Lassen Sie sich vom Flair dieses Ortes verzaubern und schlendern durch die Gassen der Klostermauern. Ankunft in Tsetang am Nachmittag. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 7 h, 360 km).

👤 1×(F/M/A)



19. Tag

Klosterbesichtigung in Tsetang und Fahrt zum Flughafen Lhasa, Abreise

Am letzten Tag in Tibet besuchen Sie nochmal zwei der Klöster von Tsetang. Das kleine Kloster Trandruk mit seinen wertvollen Wandmalereien und das Gelug-Kloster Yumbhu, das einst als Festung errichtet wurde. Lassen Sie heute die Erlebnisse der letzten Tage noch einmal Revue passieren. Am Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen Gongkar von Lhasa, wo Sie sich allmählich von Tibet verabschieden und Ihre Heimreise antreten.

👤 1×F



20. Tag

Ankunft in Deutschland

Heimreise.

Leistungen

- ▶ Linienflug ab/an Frankfurt nach Lhasa und zurück mit Air China oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class (nach Verfügbarkeit; Flugzuschlag möglich)
- ▶ DIAMIR-Reiseleitung ab 8 Teilnehmern
- ▶ Träger oder Tragetiere für max. 15 kg persönliches Gepäck während der Kailash-Kora
- ▶ alle Fahrten und Transfers laut Programm
- ▶ alle Eintritte und Nationalparkgebühren laut Programm
- ▶ Trekkingpermit
- ▶ 14 Ü: Hotel im DZ
- ▶ 2 Ü: Gästehaus im DZ
- ▶ 1 Ü: Tented Camp (geräumiges Hauszelt mit Gemeinschafts-WC/Dusche)
- ▶ Mahlzeiten: 17×F, 11×M, 4×M (LB), 15×A

nicht in den Leistungen enthalten

- ▶ nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- ▶ Visum China (ca. 250 €)
- ▶ Foto- und Videogenehmigungen
- ▶ Trinkgelder
- ▶ Persönliches



Hinweise

Mindestteilnehmerzahl: 8, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich

Bei der Kailash-Umrandung sind in den Gästehäusern keine Einzelzimmer verfügbar.

Im Potala-Palast ist das Fotografieren verboten. Am Eingang bitte Reisepass bereithalten.

Deutsche, Österreicher und Schweizer Staatsbürger müssen in 2024 für das China Visum nicht persönlich auf dem Konsulat erscheinen und ihre Fingerabdrücke hinterlassen. Bitte beachten Sie, dass für Diplomaten, Journalisten, Berufssoldaten und hohe Regierungsbeamte keine Tibet-Permits ausgestellt werden und die Einreise nach Tibet damit nicht möglich ist.

Sollten Unterkünfte in der Hochsaison, zu Festivals oder Zusatzterminen nicht verfügbar sein, buchen wir eine gleichwertige Alternative für Sie. Dies stellt keinen Minderungsgrund dar.

Anforderungen

Teamgeist und Toleranz für fremde Kulturen, Trittsicherheit und ausreichend Kondition für bis zu 8-stündige Wanderungen sowie körperliche Gesundheit und gute Höhenverträglichkeit sind Voraussetzungen für diese Reise. Sie erlangen einen sehr interessanten Einblick in das Leben der Tibeter und bewegen sich teilweise weit abseits ausgetretener Pfade. Sie sollten sich bewusst sein, dass dieses einmalige Erlebnis mit eingeschränktem Reisekomfort verbunden ist. Die Restaurants, Unterkünfte (keine Heizung) und Gemeinschaftstoiletten abseits der Haupttouristenattraktionen sind oft sehr einfach und Waschgelegenheiten stehen nur eingeschränkt zur Verfügung.

Aufgrund der erreichten Höhe in Tibet von über 5000 m sind körperliche Gesundheit und Durchhaltevermögen wichtige Voraussetzungen für diese Reise.

Mobilitätshinweis

Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Im Einzelfall sprechen Sie uns bitte an.