



Tibet

Von Lhasa zum Everest Basecamp



Voraussetzungen:

- ✚ ein allgemein guter Gesundheitszustand und ausreichende Kondition für Gehzeiten bis 6 Stunden
- ✚ in Tibet ist immer auch eine Änderung der Tour möglich. Wetterverhältnisse können dazu führen, dass eine bestimmte Strecke nicht befahren werden kann. Die Bereitschaft ein wenig unplanbares Abenteuer auf sich zu nehmen sollte Vorhanden sein

Schwierigkeitsbewertung:

- ✚ mittelschwierig

Charakteristik:

- ✚ Lhasa liegt 3600 Meter hoch. Die Ankunft mit dem Flugzeug kann in Ausnahmefällen zu Höhenproblemen führen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld über einen Aufenthalt in solchen Höhen und befragen Sie ihren Arzt. Nach dreitägigem Aufenthalt sollte der Körper angepasst sein und man kann sich in höhere Gebiete vorwagen.

Tourenbeschreibung Tibet

Von tibetischen Klöstern an den Fuß des höchsten Berges der Erde
(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)

1. Tag: Flug Kathmandu - Lhasa

Frühmorgens Transfer zum Flughafen und Flug nach Lhasa, nach Ankunft am Gonggar Flughafen Empfang und Transfer nach Lhasa (3650 m), 65 km. Die restliche Zeit dient der Akklimatisation. Übernachtung im Hotel.

2. Tag: Lhasa

Vormittags Besichtigung des Potala Palasts. Der Potala war die Winterresidenz des Dalai Lama. Danach besichtigen Sie das Jokhang-Kloster, das bildet das höchste Ziel der Pilgerreise jedes tibetischen Buddhisten. Erbaut im 7.Jh. unter Songtseg Gampo, beherbergt der Tempel zahlreiche kostbare Standbilder, die von den bedeutendsten Vertretern aller großen Schulrichtungen des Tibetischen Buddhismus gestiftet wurden. Der Jokhang kann als Herz der tibetischen Kultur betrachtet werden. Zum Schluss besuchen Sie die bekannte Barkhor-Strasse, die den Jokhang umgibt. Übernachtung im Hotel.

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122



3. Tag: Lhasa

Am Vormittag Besichtigung des Drepung Klosters. Drepung wurde 1416 von dem Tsongkhapa-Schüler Jamyang Choeje (1379-1449) gegründet und war in der Geschichte mit mehr als 10 000 Mönchen das größte Kloster Tibets. Auf Deutsch heißt Drepung <Reishaufen>. Am Nachmittag Besichtigung des Sera Klosters. Sera, der <In Wildrosenhecken gelegene Kontinent des Grossen Fahrzeugs>, wurde 1419 durch den Tsongkhapa-Schüler Jauchen Choeje (1354-1435) gegründet und zählt zu den sechs Meister-Kloestern der Gelugpa und zu den drei Klosteruniversitäten Sera, Drepung und Ganden. Übernachtung im Hotel.

4. Tag: Lhasa - Gyantse

Eine landschaftlich großartige Strecke führt zum Yamdrok-See und über den knapp 5000 m hohen Karo-La (Pass) nach Gyantse (4000 m). Besuch des Gyantse Kumbum aus dem 15. Jahrhundert und dem Pelkor-Chode-Kloster mit den schönsten Kunstdarstellungen Tibets. Übernachtung im Hotel.

5. Tag: Gyantse - Shigatse

Weiterfahrt nach Shigatse (3800m), der zweitgrößten Stadt Tibets. In Shigatse besichtigen Sie das Kloster Tashilunpo - das Kloster des Panchen Lama. Übernachtung im Hotel

6. Tag: Shigatse - Tringri

Fahrt nach Tringri und Vorbereitung auf das Trekking. Übernachtung im Zelt

7. Tag: Chölung Gompa, 4400 Meter (4 Stunden)

Übernachtung im Zelt.

8. Tag: Dropka Camp, 4650 Meter (6 Stunden)

Trekking bis zum Rongbuk Fluss. Übernachtung im Zelt.

9. Tag: Rongbuk Fluss, 4560 Meter (5 Stunden)

Übernachtung im Zelt.

10. Tag: Ronbuk Kloster, 4930 Meter (6 Stunden)

Übernachtung im Zelt.

11. Tag: Everest Base Camp, 5200 Meter - Tingri (3 Stunden Wanderung 3 Stunden Fahrt)

Wanderung zum Basecamp des Everest mit herrlichen Aussichten auf diesen höchsten Berg der Erde. Übernachtung in einer Lodge in Tingri

12. Tag: Rückfahrt nach Zhangmu

Heute erleben Sie einen beeindruckenden Landschaftswechsel. Sie fahren über den 5050 Meter hohen Thang La. Hier ist die Gegend karg. Sie haben am Pass eine großartige Aussicht auf den Himalaya mit den Achttausendern Cho Oyu, Sishapangma, Everest und Lhotse. Ab diesem Pass geht es nur noch bergab. Über hunderte von engen Kurven gelangen Sie in immer grüner werdende Gegenden mit üppiger Vegetation. Sie übernachten in einem Hotel in der Grenzstadt Zhangmu.

13. Tag: Zhangmu - Kathmandu (180 km)

Dieser wenig angenehme Tag beginnt mit einem kurzen Marsch zur Grenze. Es empfiehlt sich sehr früh dort zu sein. Nachdem die Grenzformalitäten erledigt sind, werden Sie auf der nepalischen Seite von unserem Fahrer abgeholt und nach Kathmandu in das Hotel gebracht. Übernachtung im Hotel.