



WAS DIESE REISE SO BESONDERS MACHT

Begegnungen in Augenhöhe erleben!

- ✓ Trekking am Mt. Everest
- ✓ Mönchen in Tibets Tempeln & Klöstern begegnen
- ✓ Besuch der heiligen Städte Gyantse und Shigatse
- ✓ Panoramablick auf Mt. Makalu, Lhotse & Everest
- ✓ Kulturelle Schatzkammern im Sakya-Kloster öffnen

Wir erschaffen Fundorte für große Momente.
Große Momente, die bleiben... manchmal ein Leben lang.

DIE REISEROUTE

Die Reise im Überblick



Ihre Reisedesignerin für diese Reise

Katharina Stephan

☎ 040-27 14 34 7-28

katharina.stephan@ae-erlebnisreisen.de



UNSERE REISEZUTATEN FÜR GROSSE MOMENTE



KREATIVE REISEDESIGNS

Erleben Sie große Reisemomente, die Ihnen noch Jahre später ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Reisen, die im Gedächtnis bleiben... manchmal ein Leben lang!



EXPERTEN & WUNSCHERFÜLLER

Wir helfen Ihren Reisewünschen auf die Sprünge und teilen unsere Geheimtipps mit Ihnen – entspannt, leicht, mit einem Lächeln. So wird auch die Reiseplanung zum Erlebnis!



AUSGEZEICHNET UND ENGAGIERT

Nachhaltig Reisen ... sinnvoll und cool! Herzliche Begegnungen, Intensiv (er)leben, Mittendrin-Sein. Unsere Reisen sind mehrfach ausgezeichnet und nachhaltig!

CHINA TIBET REISE

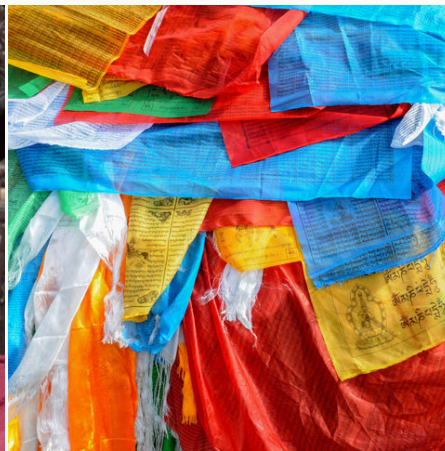
Auf den Spuren berühmter Bergsteiger

Das beruhigende Flüstern tibetischer Mönche umhüllt mich. Ich entspanne mich nach dem atemberaubenden Trekking am Mt. Everest. Welch faszinierende Welt in Tibet!

Ein wahrer Leckerbissen für alle Bergliebhaber ist diese anspruchsvollere Tour. Sie führt uns bei einem 10-Tages-Trekking fernab jeglicher Zivilisation zum östlichen Kangshung-Face-Basislager des Mount Everests (8.848 m). Der Anblick des höchsten Berges der Erde sowie des Lhotse, Makalu und Chomo Lonzo verleihen diesem abwechslungsreichen und sehr grünen Trekking die Höchstnoten aller Mehrtageswanderungen im Himalaya. Es ist wohl der Höhepunkt für jeden Trekking-Liebhaber! Natürlich sind auch hier alle klassischen Highlights dabei!



Mönch betet mit Gebetsperlen, Tibet



Gebetsfahnen des Jokhang-Tempels, Tibet



Der Potala-Palast in Lhasa, Tibet

DIE REISEBESCHREIBUNG

Ihr Reiseverlauf für große Momente...

1.-2. REISETAG:

FRANKFURT – PEKING/CHENGDU – LHASA

Ein prächtiger Start: Auf's Dach der Welt



Wir fliegen von Frankfurt nach China, wo wir am nächsten Tag früh morgens in Peking oder Chengdu ankommen. Anschließend fliegen wir über das tibetische Hochplateau aufs Dach der Welt nach Lhasa. Schon während der Fahrt vom Flughafen nach Lhasa werden wir von der faszinierenden Landschaft des Yarlung-Tales verwöhnt. Hier, wo die Wiege der tibetischen Kultur zu finden ist, überqueren wir den Brahmaputra. Weiter östlich fließt er in Richtung Indien und versorgt Millionen von Menschen mit Wasser. Wir erreichen das auf 3.600m Höhe gelegene Lhasa am Nachmittag und beziehen unser Hotel inmitten der Altstadt. Trotz des immer stärker werdenden chinesischen Einflusses hat es die „Stadt der Götter“ bis heute geschafft, viel von ihrem Charme und ihrer Spiritualität zu bewahren. Einen ersten Eindruck davon bekommen wir gleich bei einer leichten Pilgerrunde um den Jokhang-Tempel, dem

heiligsten Bauwerk der Tibeter! Im Uhrzeigersinn umrunden wir das Kloster entlang der sogenannten Barkhor-Straße und erleben dabei die tibetischen Gläubigen in ihrer tiefsten Spiritualität. Ihr Reiseleiter wird Ihnen erste Erläuterungen zur Kultur und zum Glauben der Tibeter geben. Gemeinsam mit ihm gelangen Sie an Orte, an denen man allein wohl vorbei laufen würde. Im Anschluss an unseren Rundgang kehren wir gemütlich ein und speisen in einem tibetischen Restaurant. Probieren Sie z.B. leckere Momos (Teigtaschen) oder Thenthuk (kräftige Suppe mit Nudeln, Gemüse und Yakfleisch). Fahrtzeit: ca. 1,5h. Übernachtung in Lhasa.

Überflieger: Ankunft Lhasa, Pilgerrunde auf dem Barkhor

Mahlzeiten: 1 x Abendessen

3. REISETAG:

LHASA

Die tiefe Spiritualität der Pilger im Jokhang-Tempel erleben



Zu Fuß begeben wir uns durch die engen Gassen zurück zum Barkhor und beobachten die zahlreichen Pilger bei ihren Ritualen. Viele von ihnen kommen von ganz weit her, haben etliche Kilometer zurückgelegt und – sofern auf traditionelle Weise ausgeführt – durch unzählige Niederwerfungen das Leid der Lebewesen auf sich genommen. Ihr erster Anlaufpunkt nach Ankunft in Lhasa ist auch unser Ziel. Es ist der Jokhang, in dem die heiligste Buddha-Statue der Tibeter aufbewahrt wird! Mit unserem tibetischen Guide werfen wir einen Blick hinter die Fassaden in das Innere dieses Sakralbaues und erfahren so mehr über den buddhistischen Glauben. Der Duft von Yakbutter, der Klang von vor sich hingemurmerten Mantras und die Masse an Gläubigen sorgen zusammen für ein unvergessliches erstes Tibeterlebnis! Am Nachmittag haben Sie Freizeit und können z.B. durch Lhasas Altstadt schlendern. Lassen Sie es

jedoch lieber etwas ruhiger angehen. Denn immerhin befinden wir uns auf 3.600m Höhe über dem Meeresspiegel! Übernachtung in Lhasa.

Überflieger: Besichtigung Jokhang-Tempel, Freizeit am Nachmittag

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen

4. REISETAG:

LHASA

Prunkvolle Mandalas im imposanten Potala-Palast bestaunen



Hoffentlich hat sich schon jeder an die dünne Luft gewöhnt. Heute machen wir uns nämlich auf zu einem der großen Architekturwunder dieser Welt, dem Potala-Palast, in dem es nicht wenige Stufen zu bewältigen gibt. Die burgähnliche Anlage auf dem Marpo Ri – dem roten Berg – ist bereits von außen sehr imposant und thront als Wahrzeichen über der Stadt! Wir betreten den Palast gemeinsam mit unserem Guide, der versuchen wird, ein wenig mehr des komplexen tibetischen Gedankengutes für uns begreifbar zu machen. Prunkvolle Mandalas, wunderschöne Wandmalereien und zahlreiche buddhistische Heiligtümer gilt es zu bestaunen. Auch wenn die ehemalige Residenz der Dalai Lamas viele Besucher außerhalb Tibets anzieht, ist es immer noch ein heiliger Ort der Einheimischen. Wir verlassen den Potala, laufen noch ein wenig entlang des angrenzenden Pilgerweges und können die

Gläubigen beim Drehen der Gebetsmühlen beobachten, oder auch selbst probieren – natürlich stets im Uhrzeigersinn! Unser Weg führt uns in einen Park direkt hinter dem Potala, wo wir umgeben von zahlreichen Einheimischen in einem tibetischen Teehaus ausruhen und Mittagessen. Nachmittag Freizeit. Übernachtung in Lhasa.

Überflieger: Besichtigung Potala-Palast, Freizeit am Nachmittag

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen

5. REISETAG:

LHASA

Abseits der Touripfade: Drak Yerpa-Kloster



Heute machen wir einen Ausflug östlich von Lhasa zu den Höhlenklöstern von Drak Yerpa. Anders als Ganden und Sera wird es nur von wenigen Touristen besucht und bietet uns eine ruhige Abwechslung zur quirligen Stadt. In friedvoller Kulisse folgen wir den Einheimischen und besuchen kleine Höhlen, in denen bedeutende Persönlichkeiten des tibetischen Buddhismus viele Jahre meditiert haben. Bei diesem Ausflug erfährt unser Körper tagsüber einen neuen Höhenreiz (etwa 4.400m), wobei wir am Abend ein letztes Mal im für tibetische Verhältnisse „tiefen“ Lhasa zu Bett gehen. Fahrtzeit: ca. 2h, Gehzeit: ca. 2h, ↑ 200 Hm ↓ 200 Hm. Übernachtung in Lhasa.

Überflieger: Besichtigung Kloster Drak Yerpa

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen

6. REISETAG:

LHASA – SHIGATSE

Auf dem Friendship-Highway von Lhasa nach Shigatse

Heute geht es zeitig los, auf dem „Friendship Highway“ fahren wir von Lhasa nach Shigatse, dem Sitz des Panchen Lamas. Auf dem Weg dorthin passieren wir zunächst den Khamba La-Pass (4.794m) und blicken hinunter zum malerischen Yamdrok-Tso (Skorpion-See). Wunderschön ist es, an dessen Ufer entlang zu wandern, wofür wir ausreichend Zeit haben. Der Karo La, der zweite Pass und mit knapp über 5000 Metern höchste Punkt des heutigen Tages öffnet uns den Weg zur einst drittgrößten Stadt Tibets, Gyantse. Während die über der Stadt thronende Festung heutzutage kaum mehr eine Rolle spielt und hauptsächlich historische Bedeutung hat (Kampf der Einheimischen gegen eine zahlenmäßig weit überlegene britische Armee), herrscht im Pelkhor-Kloster reges Kommen und Gehen. Die während der Kulturrevolution schwer beschädigte Anlage ist berühmt für sein Kumbum, dem größten und für viele schönsten Chörten Tibets. Mit jedem weiteren erklommenen Stockwerk dieser wunderschönen Stupa soll man der Erleuchtung einen Schritt näher kommen, probieren Sie es aus! Weiterfahrt durch ein sehr fruchtbares und geschickt bewässertes Tal, in dem wir den Bauern beim Ackerbau zuschauen können. Fahrtzeit: ca. 6-7h. Hotelübernachtung in Shigatse (3.860m).

Überflieger: Besichtigung Pelkhor-Kloster, Fahrt nach Shigatse

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen

7. REISETAG:

SHIGATSE – TASHI DZOM

Das Tashilhunpo-Kloster und traumhaftes Himalaya-Panorama genießen



Das Highlight der höchstgelegenen Stadt Chinas ist zweifelsohne das Tashilhunpo-Kloster. Der traditionelle Sitz des Panchen Lamas beherbergt zahlreiche Hallen gefüllt mit Statuen, Wandmalereien und anderen Meisterstücken buddhistischer Kunst, die nur darauf warten von uns erkundet zu werden. Nun machen wir uns auf den Weg ins Everestgebiet. Zunächst passieren wir den 5.248m hohen Gyatso La und wenig später verlassen wir den „Friendship Highway“ und schrauben uns hinauf zum Pang La. Von dort bieten sich fantastische Blicke auf das vor uns liegende Himalaya-Massiv. Wohl einmalig ist der Panoramablick auf 6 der 14 Achttausender Berge unserer Erde. Kanchenjunga (8.586m), Makalu (8.463m), Lhotse (8.516m), Everest (8.848m), Cho Oyu (8.201m) und Shishapangma (8.013m) reihen sich von Ost nach West aneinander. Warm eingepackt und die Kamera in der Hand können Sie sich von Ihrem

Reiseleiter die besten Plätze zeigen lassen, um dieses imposante Panorama fotografisch festzuhalten.

Spektakulär geht es weiter auf unserer Fahrt hinunter nach Tashi Dzom/Peruche (4.200m). Fahrtzeit: ca. 5h, Gehzeit: ca. 1h, ↑ 150 Hm ↓ 150 Hm. Übernachtung in Tashi Dzom in einem einfachen Gasthaus mit Waschgelegenheit im Innenhof.

Überflieger: Besichtigung Tashilhunpo-Kloster, Blick aufs Himalaya-Massiv, Fahrt nach Tashi Dzom

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

8. REISETAG:

TASHI DZOM – KHARTA

Spektakuläre Fahrt nach Kharta zum ersten Camp

Entlang nun nicht mehr asphaltierten Straßen passieren wir idyllische tibetische Dörfer, überqueren mehrfach den Rongbuk-Fluss und gelangen nach Kharta. Nach Klärung aller Trekking-Formalitäten richten wir unser erstes Zeltcamp ein und genießen die Stimmung an einem kleinen Fluss. Unser Traum-Trekking hinein in das Everest-Gebiet hat begonnen! Schlafhöhe: 3700m, Fahrtzeit: ca. 3h, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Fahrt nach Kharta, Einzug erstes Camp

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

9. REISETAG:

KHARTA – DUMPU

Trekking in der tibetischen Wildnis zum Dumpu-Wiesenlager



Heute laufen wir uns bei einer kurzen Etappe ein und lassen die letzten Spuren von Zivilisation hinter uns. Willkommen in der tibetischen Wildnis. Es beginnt der Anstieg zum Shao La-Pass. Um es nicht gleich am ersten Tag zu übertreiben und Mensch und Tier zu schonen, schlagen wir unseren Lagerplatz schon rechtzeitig am Dumpu-Wiesenlager auf. Es bleibt also genug Zeit, für erste Kontakte mit den sehr scheuen Yaks und ihren überaus freundlichen Besitzern. 540m hoch, Schlafhöhe: 4.240m, Gehzeit: ca. 3-4h, ↑ 540 Hm, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Anstieg zum Shao-La-Pass

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

10. REISETAG:

DUMPU – XIUWUTSO-SEE

Je höher, desto malerischer wird die heutige Kulisse

Nach einer hoffentlich erholsamen Nacht lassen wir uns erst einmal ein gutes Frühstück von unserem an westliche Geschmacksnerven gewöhnten Feldkoch zubereiten. Dies ist nicht seine erste Exkursion in die Wildnis, dementsprechend viele Geschichten und Anekdoten hat er auch zu bieten. Doch das muss bis zum Abend warten... Nach Aufbruch gewinnen wir schnell an Höhe und erreichen schon nach wenigen Stunden unser Lager am Xiuwutso-See. Nutzen Sie die malerische Kulisse, indem Sie sich z. B. in ein spannendes Buch vertiefen oder einfach nur die Seele baumeln lassen, um die wunderschöne Aussicht zu genießen. Hier im See spiegeln sich imposant bei klarer Sicht und Windstille die beiden Schneeriesen Makalu und Chomolonzo. 310m hoch, Schlafhöhe: 4.550m, Gehzeit: ca. 5-6h, ↑ 310 Hm, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Wanderung zum Camp am Xiuwutso-See

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

11. REISETAG:

XIUWUTSO-SEE – ZOKSHAN

Tolle Fotomotive am Shao La-Pass



Der heutige Tag hat es in sich! In ruhigem und gleichmäßigem Tempo laufen wir vom See hinauf und überqueren den 4.900m hohen Shao La-Pass. Der Makalu zeigt sich majestätisch und ein kleines Stück hinabgelaufen, bieten sich bei guter Sicht schon von hier aus Blicke zum Lhotse (8.516m) und Everest (8.848m)! Insbesondere heute empfiehlt es sich, Trekkingstöcke zu nutzen. Es geht etwas steiler hinunter in ein saftig grünes Tal. Im Mai und Juni blüht hier der Rhododendron in allen Farben, Nadelbäume und -sträucher zieren die Landschaft. Genießen Sie diese imposante Vegetation. Stets entlang des rauschenden Baches, den wir später noch überqueren, führt unser Weg. Unsere Begleitmannschaft hat bereits das Lager, malerisch an einem Fluss gelegen, errichtet und erwartet uns mit Kaffee und weiteren Köstlichkeiten. 350m hoch, 1000m runter, Schlafhöhe: 3.900m, Gehzeit: ca. 7-9h, ↑ 350 Hm ↓ 1000 Hm,

Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Überquerung Shao-La-Pass

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

12. REISETAG:

ZOKSHAN – TANGSUN

Meditative Wanderung durch die Stille der Natur

Nach dem Erwachen genießen wir noch das wunderschöne Zokshan-Lager und brechen nach dem Frühstück auf zur nächsten Tagesetappe, mal bergauf und mal bergab, den Makalu dabei stets im Blickfeld. Die nächste feste Unterkunft ist Tage entfernt. Gelegentlich trifft man den einen oder anderen Yak-Hirten, der mit seinen Tieren gerade zur nächsten Weidefläche unterwegs ist. Auch andere Trekkinggruppen werden wir treffen und können gemeinsam Reisegarn spinnen. Nach diesem meditativen Teil der Wanderung schlagen wir am Abend unsere Zelte am Tangsun Camp auf. Die weißen steilen Flanken des dreigipfligen Chomolongo-Massivs wirken zum Greifen nah und ihr Anblick ist einfach überwältigend! Gen Westen ragen nun auch Everest und Lhotse empor. 380m hoch, Schlafhöhe: 4.280m, Gehzeit: ca. 4-5h, ↑ 380 Hm, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Wanderung zum Tangsun Camp

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

13. REISETAG:

TANGSUN – TANGSHANG

Ein entspannter Trekking-Tag liegt vor uns



Den heutigen Tag nutzen wir zum Ausspannen und Vorbereiten für die anstrengenden nächsten Tage. Vom dem seichten Plateau steigen wir hinunter, überqueren einen kleinen Bach am Tangshang-Lager und richten für zwei Nächte unser traumhaftes Camp am Fuße der Chomolonzo-Flanken ein! Wir haben genug Zeit, hier in Pathang, die abwechslungsreiche Vegetation zu genießen und unsere Entdeckungen photographisch festzuhalten. Nutzen Sie die Zeit im Camp zum Vervollständigen Ihres Reisetagebuches oder schauen Sie unserem Koch über die Schultern. 60m runter, Schlafhöhe: 4.210m, Gehzeit: ca. 3-4h, ↓ 60 Hm, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Entspannter Trekking-Tag

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

14. REISETAG:

TANGSHANG / KÖNIGSETAPPE ZUM BASISLAGER

Anstrengend und schön... die Gipfel der großen Berge sind zum Greifen nah

Im Morgengrauen beginnen wir unsere Königsetappe. Wir verlassen die Wiesen von Pathang. Entlang kleiner Pfade, gesäumt von niedrigem Buschwerk, laufen wir uns ein. Dann geht es steil hinauf. Mit festgeschnürten Schuhen und unseren Trekkingstöcken bewältigen wir eine kurze anspruchsvollere Passage über steinigen Boden. Bei gutem Wetter leuchtet spektakulär in der Morgensonne links der Chomolonzo, die Vogelgöttin. Wieder auf einfachen Pfaden unterwegs, laufen wir zu weiteren Almwiesen. Nun zeigen sich auch in unbeschreiblicher Schönheit der Lhotse (8.516m) und der Qomolongma (8.848m), wie die Tibeter den höchsten Berg der Erde nennen. Wer sich nicht weiter plagen möchte, könnte auch schon hier verweilen und diesen grandiosen Ort bis zu unserer Umkehrzeit aufsaugen. Für alle Gipfelbegeisterten, die noch ein paar Energiereserven haben, lohnt es sich natürlich noch weiter bis zur Almwiese Pethang Ringmo, dem östlichen Everest-Basislager auf 5.090m Höhe, zu laufen. Dies sind die letzten grünen Flecken vor den Seitenmöränen des in den letzten Jahrzehnten deutlich zurückgeschmolzenen Kangshung-Gletschers. Das Lager selbst wurde 1921 von einer britischen Expedition zur Besteigung des Everest genutzt, allerdings war dieses Projekt nicht von Erfolg gekrönt. In der Literatur findet man kontroverse Beschreibungen zum östlichen Basislager. Läuft man weiter entlang der Gletschermoräne würde man zum vorgeschobenen Basislager gelangen. Wanderung zurück zum Camp. Erschöpft und zufrieden fallen wir am Abend in unsere Schlafsäcke. 880m hoch, 880m runter, Schlafhöhe: 4.210m, Gehzeit: ca. 9-11h, ↑ 880 Hm ↓ 880 Hm, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Tageswanderung zum Basislager und zurück

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

15. REISETAG:**TANGSHANG – TOSHUTRIMA-SEE**

Auf den Spuren berühmter Bergsteiger



Mit der Gewissheit, dem höchsten Berg der Welt so nahe wie wenig andere gekommen zu sein, können wir getrost den Rückweg antreten. Auf dem Weg zum nächsten Pass machen wir am Toshutrima-See Halt und schlagen dort in traumhafter Kulisse unser Lager auf. Mit 4.900m Höhe ist es zugleich unser höchstes Camp. Noch einmal haben wir die Möglichkeit, die Bergwelt des Himalayas zu überblicken, quasi ganz auf den Spuren berühmter Bergsteiger. Alle bis dato bekannten Gipfel zeigen sich hier noch einmal vollständig und man weiß gar nicht, wo man zuerst hinschauen soll. 710m hoch, Schlafhöhe: 4.900m, Gehzeit: ca. 5-7h, ↑ 710 Hm, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Wanderung zum Toshutrima-See

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

16. REISETAG:**TOSHUTRIMA-SEE – SHOMELA**

Kräftezehrender Aufstieg zum Langma-La-Pass mit Wahnsinns-Ausblicken

Der Aufstieg zum wohl schönsten Pass des Trekkings auf 5.240m Höhe ist Kräfte zehrend, aber der anschließende Ausblick entschädigt für alle Strapazen! Wir befinden uns in einem Hochgebirgs-Amphitheater – neben Everest (8.848m), Lhotse (8.516m), Makalu (8.463m) und Chomolongo (7.804m) verdienen auch weniger bekannte Gipfel wie Pethangtse oder Tshertse unsere Aufmerksamkeit. Wir steigen ab ins Shomela-Flusslager. 340m hoch, 1.125m runter, Schlafhöhe: 4.115m, Gehzeit: ca. 7-9h, ↑ 340 Hm ↓ 1125 Hm, Übernachtung im Zelt.

Überflieger: Aufstieg ins Hochgebirgs-Amphitheater, Wanderung ins Shomela-Flusslager

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Mittagessen | 1 x Abendessen

17. REISETAG:

SHOMELA – NÖRDLICHES EVEREST BASISLAGER

Zurück in die Zivilisation...



Heute führt unser Weg zurück in die Zivilisation. Den Vormittag nutzen wir noch zum Auslauf, das Fahrzeug wartet bereits am Ausgangspunkt unseres Trekkings. Von dort geht es dann gleich weiter Richtung nördlichem Everest-Basislager. Die Vegetation wird deutlich arider und erinnert ein wenig an eine Mondlandschaft. Dementsprechend beeindruckend ist auch das Rongbuk-Kloster (Besichtigung optional), das höchste Kloster der Welt, mit dem Everest im Hintergrund. Die Nacht verbringen wir in einem stationären Gemeinschaftszelt, in einem großen Camp noch vor dem Basislager. Schlafhöhe: 5.000m, Gehzeit: ca. 1h, Fahrtzeit: ca. 4,5h, Übernachtung in einem komfortablen Gemeinschaftszelt.

Überflieger: Fahrt ins Rongbuk-Kloster (Besichtigung optional)

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

18. REISETAG:

NÖRDLICHES EVEREST BASISLAGER – SAKYA

Besuch des North-Face und Besichtigung einer Höhle



Pünktlich zu Sonnenaufgang verlassen wir unser Zelt und machen uns auf den Weg zum nicht einmal eine Stunde entfernten „North Face Basecamp“. Auf dem Rückweg haben wir noch Gelegenheit, die Höhle zu besichtigen, in welcher Guru Rinpoche, der Begründer des tibetischen Buddhismus, jahrelang meditiert haben soll. Im Anschluss geht es zurück über den Pang La. Nach der kleinen Stadt Lhatse verlassen wir den „Friendship Highway“ für einen in vielerlei Hinsicht lohnenswerten Abstecher nach Sakya (4.300m). Optional lädt Sie unser Guide nach Ankunft zu einem Spaziergang im Nordteil des Sakya-Klosters ein. Übernachtung in einem tibetischen Hotel. Hinweis: Bei unseren letzten Touren war es offiziell nicht mehr gestattet bis zum Rand des Basislagers zu laufen bzw. zu fahren. Vermutlich wird dies auch nicht in naher Zukunft möglich sein. Dennoch zeigt sich uns die gigantische Nordflanke

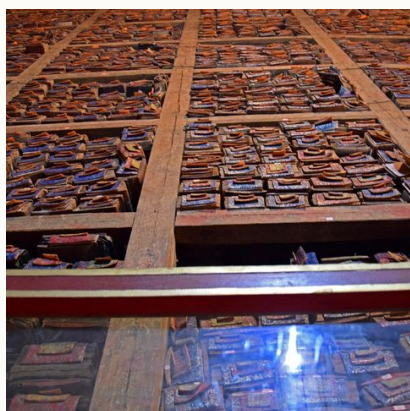
vom Everest von unserem Camp, vom Rongbuk-Kloster und auch am Ort der Höhle von Guru Rinpoche und bringt uns ins Staunen! Fahrtzeit: ca. 6h, Gehzeit: ca. 1h, ↑ 50 Hm ↓ 50 Hm

Überflieger: Besuch North-Face-Basecamp, Spaziergang im Sakya-Kloster

Mahlzeiten: 1 x Frühstück

19. REISETAG:**SAKYA – SHIGATSE**

Bei einem leckeren Abschiedssessen in Erinnerungen schwelgen



Wir tauchen weiter ein in die Welt der „Blumensekte“, einer weiteren Hauptströmung des tibetischen Buddhismus. Das hiesige Stamm- und Hauptkloster beherbergt eine große Anzahl von Kulturgütern, u.a. eine Bibliothek mit über 84.000 Schriftstücken, weshalb man es auch gern als „Zweites Dunhuang“ bezeichnet. Das ursprünglich als Festung im mongolischen Stil erbaute Kloster blickt auf eine über siebenhundertjährige Geschichte zurück. Nach gemeinsamer Besichtigung gibt es Freizeit für eigene Erkundungen. Laufen Sie z.B. auf der Klostermauer oder erstehen Sie noch das eine oder andere Souvenir in den kleinen Pilgershops von Sakya. Im Anschluss kehren wir zurück nach Shigatse und dinieren am Abend gemütlich bei unserem Abschiedssessen. Fahrtzeit: ca. 4h, Übernachtung im Hotel in Shigatse.

Überflieger: Besichtigung Sakya-Kloster, freie Zeit, Fahrt nach Shigatse

Mahlzeiten: 1 x Frühstück | 1 x Abendessen

20.-21. REISETAG:**SHIGATSE – LHASA – FRANKFURT**

Mit Tibet im Herzen nach Hause reisen

Nach einer letzten geruhsamen Nacht im Herzen Tibets treten wir nun langsam den Weg zurück in die Heimat an. Eine landschaftlich sehr reizvolle Fahrt, stets entlang des Yarlung Tsangpos (Brahmaputra), bringt uns zum Gongkar Airport. Vom Flugzeug aus können wir unvergessliche Ausblicke auf den Himalaya genießen! Rückflug und je nach Flugplan Zwischenstopp in Chengdu und/oder Peking. Fahrtzeit: ca. 7h. Ankunft am nächsten Tag in Frankfurt.

Überflieger: Rückflug

Mahlzeiten: 1 x Frühstück

TERMINE & PREISE

von	bis	Preis	Special	Plätze
12.06.2026	02.07.2026	€ 4.470,-		✓
mit Rhododendron-Blüte beim Trekking				
Zu diesem Termin gibt es auf unsere Webseite weitere buchbare Optionen.				

✓ Verfügbar

⚠ Wenige Plätze

➖ Ausgebucht

🛡️ garantierte Durchführung



Landschaft mit Cho Oyu im Hintergrund,
Tibet



Tibeter dreht die Gebetsmühlen in einem
Tempel, Tibet



Der spektakuläre Yamdrok See in den
Bergen, Tibet

TEILNEHMER/INNEN

Min Teilnehmerzahl: 8

Max Teilnehmerzahl: 12

LEISTUNGEN

- ✓ Economy-Flüge Frankfurt - Lhasa, Lhasa - Frankfurt (via Chengdu bzw. Peking)
- ✓ Übernachtungen: 7 x in landestypischen Mittelklassehotels, 1 x in Gasthaus (Mehrbettzimmer, sanitäre Einrichtungen extern), 9 x in 2-Personenzelten, 1 x im komfortablen Gemeinschaftszelt
- ✓ Verpflegung: 18 x Frühstück, 13 x Mittagessen oder Picknick-Lunch , 13 x Abendessen
- ✓ alle Transfers, Busfahrten, Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder sowie geführte Touren laut Reiseverlauf
- ✓ durchgängige deutsche Reiseleitung, in Tibet lokaler tibetischer Guide
- ✓ kleiner Sprachkurs Tibetisch für Interessierte
- ✓ Trekking-Begleitmannschaft: Guide, Koch, Yaks, Yakmänner
- ✓ Zelt, Isomatte u.a.
- ✓ Einreiseerlaubnis für Autonomes Gebiet Tibet

NICHT ENTHALTEN

- ✗ Visagebühren China (z.Z. EUR 190,- p.P. Änderungen vorbehalten)
- ✗ Reiseversicherungen
- ✗ Trinkgelder (ca. 90 € für tibet. Guide/Koch/Yakmänner)

PROGRAMMHINWEISE

ANFORDERUNGEN: Während des Trekkings sind Sie 10 Tage in den Bergen unterwegs und schlafen im Zelt. Es werden Tagesetappen zwischen 3 und 8 Stunden gelaufen. Es gibt 2 Pässe (4.900 und 5.200 m), die überwunden werden, auf welchen Schnee liegen kann, jedoch braucht man keine Steigeisen. Als Ausrüstung werden Trekkingstöcke empfohlen, ansonsten ist nichts Weiteres nötig. Man sollte trittsicher sein und gutes Schuhwerk haben. Höhenerfahrung ist von Vorteil, aber nicht Bedingung. Das Akklimatisationsprogramm dieser Reise ist perfekt ausgestaltet, so dass es bei grundsätzlicher Höhenverträglichkeit keine Probleme gibt. Es gab auch schon absolute Trekkinganfänger, die diese Tour mitmachten. Großes Gepäck / Rucksack muss nicht selbst getragen werden, dies übernehmen die Yaks. Man trägt nur seinen kleinen Tagesrucksack. Dinge, die während des Trekkings nicht benötigt werden, können auch im letzten Hotel deponiert werden.

Wir bitten Sie um große Flexibilität und Offenheit für spontane Ereignisse. Natürlich werden wir alles daran setzen, den geplanten Reiseablauf einzuhalten. Es kann jedoch sein, dass organisatorische, politische und aktuelle Gründe eine Anpassung des Reiseablaufes im Interesse der Teilnehmer erfordern – bitte seien Sie hierauf vorbereitet. Die Reise erfordert auch die Mithilfe der Teilnehmer, so sollten Selbstständigkeit, Mithilfebereitschaft, Flexibilität und tolerante Zurückhaltung selbstverständlich sein.

Vor Ort werden folgende Sprachen gesprochen: Chinesisch, Tibetisch, Englisch

Änderungen des Tourverlaufs aufgrund aktueller politischer, klimatischer oder organisatorischer Gegebenheiten bleiben vorbehalten.

Aufgrund des Erlebnisreisecharakters ist diese Reise für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet. Gern beraten wir Sie bezüglich einer geeigneten Reise.

EINREISE- UND GESUNDHEIT

Einreise: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und je ein Visum (Preise siehe obenstehend). Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Informationen zur Visabeantragung und zum Procedere erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage und vor Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!

Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Masern, ggf. Hepatitis A und Typhus. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

FAIR FLIEGEN



Gemeinsam mit Ihnen und unserem Partner atmosfair fördern wir Klimaschutzprojekte weltweit! Dadurch werden beispielsweise Biogasanlagen oder Kochmöglichkeiten in Dörfern geschaffen. Außerdem finanzieren Sie durch eine Ausgleichszahlung an atmosfair eine Initiative zur Unterstützung des Wiederaufbaus in Nepal nach den verheerenden Erdbeben im Frühjahr 2015.

Für den Hin- und Rückflug für eine Person entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 4.059 kg. Durch einen freiwilligen Beitrag in Höhe von € 94,- an ein Klimaschutzprojekt können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen.

Was genau macht atmosfair mit meiner Spende?

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Anzahlung für diese Reise beträgt 20% des Reisepreises. Die Restzahlung ist 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ist ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 Tage vor Reisebeginn möglich.

GENERELLE HINWEISE

Die Durchführung der Reise erfolgt mit einem befreundeten Veranstalter.

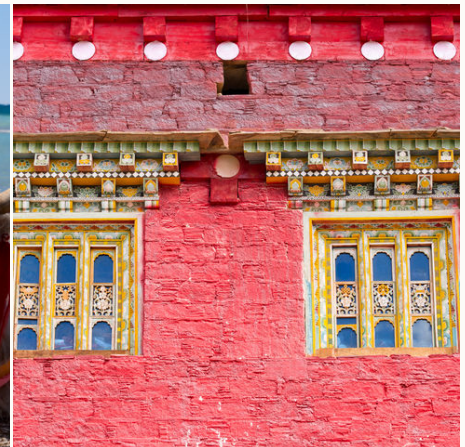
Stand: 18.09.2026 (KS)



Rot steht für Glück in China, China



Weißer Tibet-Yak am Namtso See, Tibet



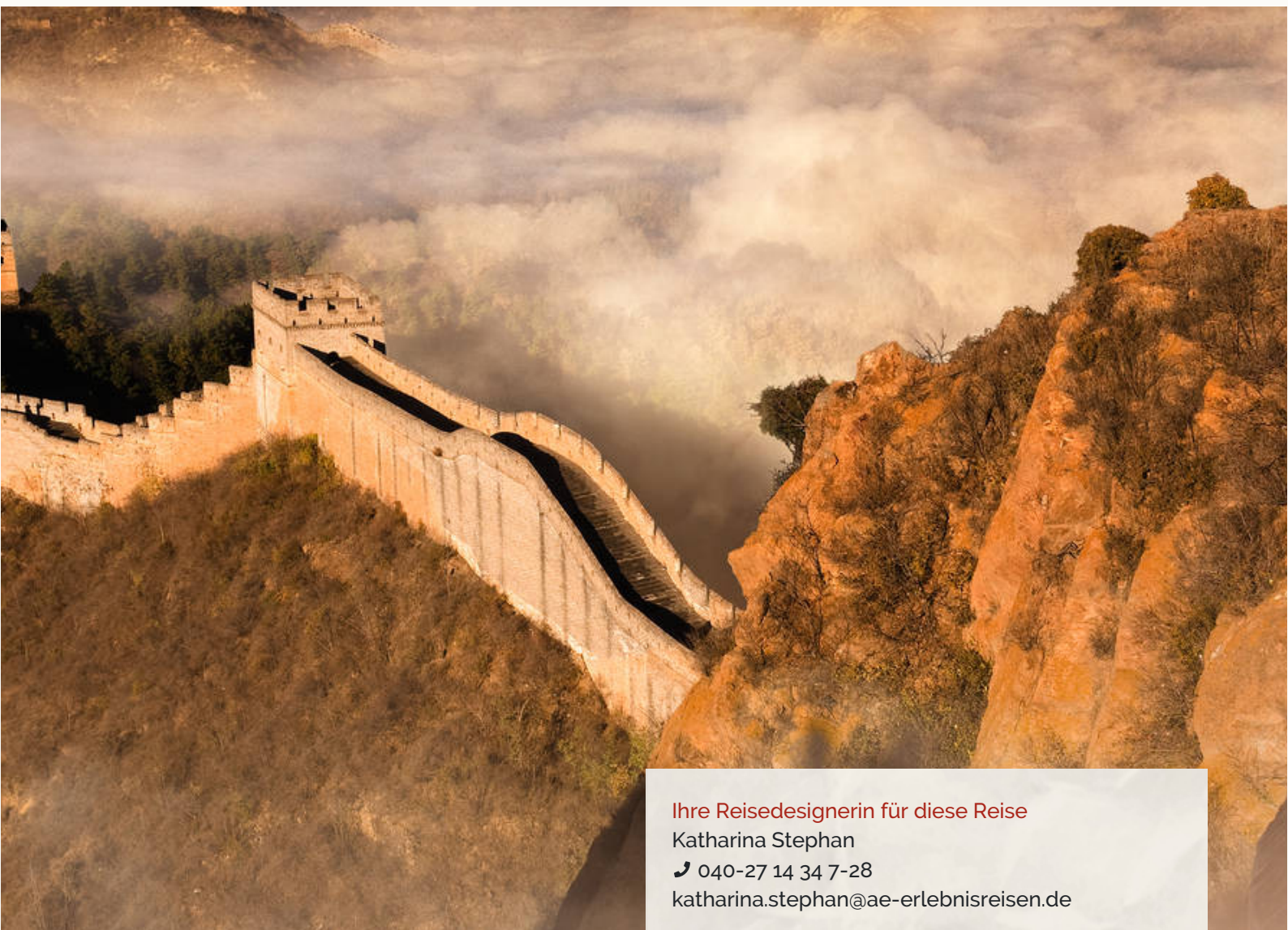
Fenster eines tibetischen Tempels, Tibet

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Ihre Reisedesignerin für diese Reise

Katharina Stephan

☎ 040-27 14 34 7-28

katharina.stephan@ae-erlebnisreisen.de

Information & Buchung

a&e erlebnis:reisen

Brandstwierte 4

20457 Hamburg

☎ (0 40) 27 14 34 7 – 0

info@ae-erlebnisreisen.de

www.ae-erlebnisreisen.de

a&e erlebnis:reisen ist eine Marke der Boomerang Reisen GmbH | Biewerer Straße 15 | 54293 Trier | Handelsregister: Amtsgericht Wittlich HRB4983

