

## Von Tibet zum Mekong

**Der Mekong, die Lebensader für einen grossen Teil der Bevölkerung dieser Region. Auf dem tibetischen Hochland entspringen die grössten Flüsse dieser Erde. Sie erleben auf dieser Reise die Faszination des tibetischen Hochlands mit seinen vielen Facetten und den Mekong, im Volksmund die Mutter aller Flüsse.**



### Tag 1: Ankunft in Shanghai

Ankunft in Shanghai. Transfer mit dem Transrapid in die Stadt. Anschliessend besuchen Sie die Altstadt und den Yu-Garten, einen der vier bekanntesten Gärten in China. Am Abend fliegen Sie nach Xian.

### Tag 2: Xian

Vormittags fahren Sie zur Terrakotta-Armee mit ihren über 8000 Tonsoldaten. Die ca.1000 freigelegten Figuren beeindrucken durch ihre verschiedenen Gesichtszüge. Die Krieger, Wagen und Pferde sind in Schlachtrichtung der damaligen Zeit formiert. Weiter besuchen Sie die Stadtmauer und die Grosse Wildgans-Pagode.



Lhasa-Bahn

### Tag 3: Xian – Xining – Tibet Express

Flug nach Xining. Sie besuchen etwas ausserhalb Xining das Gelbmützenkloster Kumbum. Es wurde um ca.1400 von Tsongkhappa, dem tibetischen Reformator, gegründet. Um 1550 erhielt das Oberhaupt dieses Klosters vom mongolischen Herrscher als Dank für einen weisen Rat den Titel Dalai Lama. Im Inneren fallen der grosse Dhukang, der Tempel mit den Silbertschörnten und der Mandala-Palast auf. Rückfahrt nach Xining, wo am Abend die Bahnfahrt mit dem Tibet-Express beginnt. Übernachtung im 4-er Schlafabteil.

### Tag 4: Durchs Hochland von Tibet

Schon ein Blick auf die Landkarte zeigt, welche ungeheuren technischen Leistungen vollbracht werden mussten, um eine Eisenbahnlinie durch das Qinghai-Tibet Hochplateau auf einer durchschnittlichen Höhe von mehr als 4000m.ü.M. zu bauen. Immer wieder müssen reissende Flüsse in tief eingeschnittenen Tälern überbrückt und Gebirgsvorsprünge mit Tunneln bewältigt werden. Sie überqueren den 4837m hohen Kunlun Pass, passieren das Fenghou-Gebirge durch den höchstgelegenen Eisenbahntunnel der Welt auf 4905m. Und trotz dieser technischen Möglichkeiten, die Route möglichst angenehm für die Reisende zu ermöglichen, klettert der Zug schliesslich auf den 5072m hohen Tanggula-Pass. Sie fahren entlang dem Nyainqentangra Gebirgsmassiv mit

seinen mehreren über 7000m hohen Gebirgsriesen weiter Richtung Lhasa. Abends Ankunft in Lhasa.

### Tag 5: Lhasa - Potala Palast

Sie besuchen den im Zentrum gelegenen, 41ha grosse, im 7.Jh. erbaute Potala Palast. Er dient als Residenz der Dalai Lamas und umfasst 1000 Räume. Sein 13stöckiges Hauptgebäude, das aus dem Weissen und dem Roten Palast besteht, ist 115.7 m hoch. Danach steht der Jokhang, das Hauptkloster Tibets und das Zentrum des tibetischen Buddhismus auf dem Programm. Das Jokhang Kloster wurde im 7.Jh. errichtet und in den folgenden Jahren mehrmals umgebaut. Sein Bau war praktisch die Grundsteinlegung für die Stadt Lhasa und zugleich für den tibetischen Buddhismus. Ein Spaziergang auf dem Parkhor vermittelt Ihnen ein unvergessliches Erlebnis.



Jokhang Kloster

### Tag 6: Lhasa

Sie fahren zum Kloster Sera, einem Hauptkloster Tibets. Anschliessend erfolgt ein Besuch des Klosters Drepung etwas ausserhalb Lhasas, einstmals das grösste und bestimmende Kloster Tibets. In diesem Vatikan Tibets studierten einst Tausende von Mönchen die buddhistische Lehre. Als Abschluss besuchen Sie den Norbolingka, den zaubernden Sommerpalast.

### Tag 7: Lhasa – Ganden Kloster

Eine Fahrt mit dem Auto bringt Sie zum 40 km entfernten Grosskloster Ganden bei Dagze, das nach der totalen Zerstörung während der Kulturrevolution zum Teil wieder aufgebaut wurde. Wegen des Grabes von Tsongkhapa, des Begründers des Klosters, gilt Ganden als das heiligste unter den tibetischen Grossklöstern. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

### Tag 8: Lhasa – Zhongdian (Shangri-La)

Sie fliegen nach Zhongdian. Anschliessend besuchen Sie das tibetische Grosskloster Sungtseling.



Grosskloster Ganden bei Dagze

### Tag 9: Zhongdian – Lijiang

Auf dem Yunnan-Tibet-Highway fahren Sie zur Tigersprung-Schlucht. Die spektakuläre Schlucht ist eine



Tibetische Kinder in Zhongdian

der tiefsten der Welt. Die Felswände ragen stellenweise fast 4000 Meter in die Höhe. Weiterfahrt nach Lijiang (2660m), Siedlungsgebiet der Naxi-Minderheit.

### Tag 10: Lijiang

Lijiang geniesst wegen seiner gut erhaltenen Altstadt aus der Ming-Zeit (14.-17.Jh.) Weltbekanntheit. Die UNESCO zählt das zauberhafte Städtchen zum Weltkulturerbe. Sie schlendern durch die malerischen Gassen der Altstadt und erleben hautnah das ländliche Leben. Sie unternehmen einen Ausflug in das 30km entfernte Jadedrachen-Schneegebirge mit seinen bis zu 5500 m hohen Gipfeln. Eine Seilbahn bringt Sie auf eine Höhe von 4500 m.

### Tag 11: Lijiang – Kunming

Flug von Lijiang nach Kunming, der Provinzhauptstadt von Yunnan. Nach der Ankunft in Kunming fahren Sie nach Lunan und besichtigen den Steinwald. Lunan ist Heimat der Sani-Minderheit, einer der 24 Minderheiten in der Provinz Yunnan. Auf über 27'000 Hektar bietet sich hier ein einmaliges Naturwunder.

### Tag 12: Kunming – Xishuangbanna

Vormittags Flug nach Jinghong, der Hauptstadt von Xishuangbanna, unmittelbar am Mekong gelegen. Xishuangbanna ist das Siedlungsgebiet der Dai-Minderheit, eines mit den Thais sehr eng verwandten Volkes. An Burma und Laos grenzend, finden wir auch hier die Hügellandschaft mit blütenüppiger Vegetation, mit kleinen Dörfern. Sie machen einen Spaziergang im Manting Park und Besuch eines Dai Dorfes.



Ganlanba in Xishuangbanna

### Tag 13: Xishuangbanna

Sie unternehmen einen Ausflug nach Ganlanba und besuchen einen Markt, auf welchem Sie die hier lebenden Dai treffen. Anschliessend besuchen Sie eine Dai-Familie. In Menglun erfolgt der Besuch des botanischen Gartens.

### Tag 14: Schifffahrt auf dem Mekong

Vormittags Schifffahrt auf dem Mekong (zwei Bett Aussenkabine mit Klimaanlage). Der Mekong ist die Lebensader Südostasiens. Das Wasser des Mekong wird vor allem zur Bewässerung der Reisfelder gebraucht und dient den Menschen als Wasserstrasse. Sie fahren durch Laos und legen heute Abend in Laos an. Übernachtung an Bord.

### Tag 15: Ankunft in Chiang Saen

Gegen Mittag Ankunft per Schiff in Chiang Saen (Goldenes Dreieck, Thailand). Individuelle Weiterreise.