



### Tag 1: Ankunft in Peking

Vormittags Ankunft in Peking. Warum Ihre Tibetreise in Peking beginnt? Weil Sie hier nur einen kleinen Hügel hinauf laufen, um ein Musterbeispiel für den tibetischen Baustil zu finden: die weisse Pagoda auf der Jade-Insel. Und weil Sie im Lama-Kloster noch mehr Zusammenhänge zwischen dem Dalai Lama und dem Kaiser von China entdecken.

### Tag 2: Peking - 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 Silberschörnten und der Mandala-Palast auf. Rückfahrt nach Xining, wo am Abend die Bahnfahrt mit dem Tibet-Express beginnt. Übernachtung im 4-er Schlafabteil.



Tanggula-Pass 5072m

### Tag 3: 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 reisende 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 4: Lhasa - Jokhang Kloster

Sie besuchen zuerst den Potala Palast, danach das Kloster Drepung etwas ausserhalb Lhasas, einstmals das grösste und bestimmende Kloster Tibets. In diesem Vatikan Tibets studierten einst Tausende von Mönchen die buddhistische Lehre. Danach steht der Jokhang, das Hauptkloster Tibets und das Zentrum des tibetischen

## Im Herzen Tibets

**Vergessen Sie alles, was Sie bis jetzt erlebt oder gesehen haben: Tibet ist anders. Tauchen Sie ein in eine Welt, in der die Zeit, so scheint es, stehen geblieben ist. In Lhasa zeugt der imposante Potala und der Drepung vom einstigen Glanz vergangener Tage. Tibet vermittelt mystische Demut inmitten einer atemberaubenden Gebirgslandschaft.**

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. Als Abschluss des heutigen Tages besuchen das Kloster Nechung.



Norbolingka Palast

### Tag 5: Lhasa

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 fahren Sie zum Kloster Sera, einem Hauptkloster Tibets. Anschliessend besuchen Sie den Norbolingka, den bezaubernden Sommerpalast.

### Tag 6: Lhasa - Ganden Kloster

Eine Fahrt mit dem Auto bringt Sie zum 40 km entfernten Grosse Kloster 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 Grosseklöstern. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

### Tag 7: Nach Samye und Tsetang

Eine Überlandfahrt bringt Sie zum Hafen, von wo Sie mit der Fähre über den Tsangpo-Fluss das Samye-Kloster erreichen, das älteste Kloster Tibets. Nach der Besichtigung bringt Sie die Fähre zu 40 km entferntem Tsetang.

### Tag 8: Im Tal von Yarlung

Der heutige Tag steht im Zeichen eines Besuches im Yarlung-Tal, dem Ursprung der tibetischen Kultur. In dieser Region und ihrer Umgebung sieht man Schneeberge, Gletscher, Schluchten, Seen, dichte Wälder, fruchtbare Ackerfelder und Grünland. Von Tsetang aus fahren Sie



Yarlung-Tal

ach Yumbu Lhakang, der Residenz der Urkönige Tibets und ins Tal der Könige mit dem Grab Tumuli.

### Tag 9: Yamdrok-See und Gyantse

Entlang des Tsangpo-Tals durch eine landschaftlich wunderbare Gegend fahren Sie über den Kampa La Pass (4794m) am türkisch schimmernden Yamdrok-See und an Nomadenzelten und Yak-Herden vorbei und über den Karo La Pass (5010m) nach Gyantse. In Gyantse, einer malerischen und von tibetischen Häusern geprägte Stadt, besichtigen Sie das berühmte Palkhor Chode-Kloster mit seinem einzigartigen Kumbum, dem einzigen begehbaren Stupa Tibets und Wahrzeichen der Stadt.

### Tag 10: Shigatse

Eine abenteuerliche Fahrt über holprige Pisten führt Sie nach 90 km entfernte Shigatse. Unterwegs besuchen Sie das Kloster Xalu mit seinen berühmten Mandala Darstellungen.

### Tag 11: Shigatse

Der heutige Tag ist der Besichtigung der zweitgrössten Stadt Tibets, Shigatse gewidmet. Sie besuchen die im Jahr 1447 erbaute Klosteranlage Tsashihlunpo mit ihren goldenen Dächern. Das Kloster Tashilunpo dient als Residenz des Pantchen Lama. Weiter besuchen Sie einen lokalen, tibetischen Markt.



Yamdrok See auf dem Weg nach Shigatse

### Tag 12: Zurück nach Lhasa

Sie verlassen Shigatse über die Nordroute. Vorbei an kleinen Siedlungen und Chorten im Tal des Tsangpos und unzähligen Gebetsfahnen führt der Weg zurück nach Lhasa.

### Tag 13: Flug nach Peking

Der Vormittag steht Ihnen frei zur Verfügung. Nachmittags Flug nach Peking.

### Tag 14: Abreise aus Peking

Im Laufe des Tages Transfer zum Flughafen.

### Informationen zur Reise

#### Kurzbeschreibung

Faszinierende Landschaften und Kultur Tibets

#### Leistungen und Preise

Siehe Preisliste

#### Hinweis vom Spezialisten

Diese Reise ist für Besucher mit Vorliebe für tibetische Kultur und Hochgebirge besonders geeignet. Im Winter ist diese Reise wegen der extremen Kälte nicht zu empfehlen. Reisenden mit gesundheitlichen Problemen raten wir von dieser Reise ab.