

# Reise über Land von Nepal nach Tibet

71  
Rotel  
2023

- Neue Streckenführung über den Himalaya
- Basislager am Mt. Everest
- Königsstädte im Kathmandu-Tal
- Überquerung des Himalajagebirges
- Berühmte tibetische Klöster
- Heiliger See Yamdok Yutsho
- Legendärer Potala-Palast in Lhasa



20 Tage Reisepreis - siehe Jahreskatalog

## **Charakter der Reise**

Ausgangspunkt sind die Königsstädte im Kathmandu-Tal in Nepal. Von hier aus führt uns diese Expeditionsreise mit dem Rotelbus über das Himalajamassiv durch tiefe Schluchten und atemberaubende Berglandschaften nach Tibet. In den Weiten Tibets leben noch viele Tibeter als Nomaden. Auf dieser Reise erwartet uns die alte tibetische Kultur mit ihren bedeutenden Klöstern und aktivem Klosterleben. Das Zentrum Tibets bildet Lhasa mit dem Potala-Palast.

## **Tagesprogramm**

### **1. Tag und 2. Tag: Flug nach Kathmandu**

Linienflug nach Kathmandu in Nepal. Der Treffpunkt und die Abflugzeit werden Ihnen 4 bis 6 Wochen vor Reisebeginn bekannt gegeben.

### **3. Tag: Kathmandu-Tal**

Wir besichtigen die Altstadt von Kathmandu, das alte Kantipur: Palastbezirk Durbar Square, Hanuman Doka, ehemaliger Königspalast, Wohnhaus der „Lebenden Göttin“ Kumari, die sich wahrscheinlich auch durch ein Fenster zeigt, Tempel von Trailoka-Mohan-Narayan u.a. Nach dem Mittagessen geht es nach Patan (Lalitpur). Wir besuchen die bunte Basarstraße.

### **4. Tag: Kathmandu**

Fahrt zur Königsstadt Bhaktapur: Palastbezirk mit seinen vielen Tempeln: Palast der 55 Fenster und Tempel der Götter Shiva, Vishnu und Bhagvati u.a. Nach einem freien Aufenthalt in der schönen Altstadt fahren wir zurück nach Kathmandu.

### **5. Tag bis 7. Tag: Kathmandu - Gyirong**

Wir überqueren die nepalesisch-chinesische Grenze. Nach den langwierigen Grenzformalitäten fahren wir nach Gyirong im Gyirong-Tal, dem Himmel auf Erden. Auf einer neuen attraktiven Strecke überqueren wir den Himalaya.

### **8. Tag: Gyirong - Shekar**

In Gyirong besuchen wir das Kloster Phakpa Lhakang. Dieses Kloster beherbergte einst eines der heiligsten Avalokiteshvara-Standbilder Tibets. Auf der Weiterfahrt entlang dem Shishapangma (8.012 m) haben wir grandiose Ausblicke in die Bergwelt und auf den Pekutso See. Auf der Strecke von Gyirong nach Shekar gibt es keine Mittagsmöglichkeit. Wir bitten Sie, sich für unterwegs ein Lunchpaket zu kaufen. In Shekar besichtigen wir das von seiner Festung überragte Chode-Kloster, eines der ältesten in Tibet. Bei klarem Wetter bietet sich ein herrlicher Blick auf den Mt. Everest.

### **9. Tag und 10. Tag: Abstecher Richtung Basislager am Mt. Everest**

Heute machen wir einen Abstecher Richtung Everest Basislager. Das Basislager ist Ausgangspunkt für Besteigungen des Mt. Everest (8.848 m) von tibetischer Seite. Es liegt in einer Höhe von 5.150 m. Wir haben einen Aufenthalt am Rongbuk-Kloster mit einem herrlichen Blick auf die Nordwand des Mt. Everest Massivs. Möglichkeit zu einer kleinen Wanderung in dieser extremen Höhe.

### **11. Tag: Shekar - Sakya - Shigatse**

Wir fahren in das entlegene Tal von Sakya, das vor 700 Jahren das mächtigste Kloster Tibets war. Wir machen einen Rundgang durch die gewaltigen Innenhöfe und Kapellen des Wehrklosters mit mächtigen Lehmmauern. Nach der Besichtigung kehren wir zur Hauptstraße zurück und fahren über den 4.529 m hohen Yulung La Pass durch das tibetische Hochland nach Shigatse.

### **12. Tag: Shigatse - Gyantse**

Am Morgen besuchen wir das Tashil Lhunpo Kloster, den Stammsitz der Panchen Lamas. Anschließend fahren wir an typisch tibetischen Dörfern vorbei und entlang dem Nyangchu Fluss nach Gyantse. Die Klosterstadt ist mit einer Ringmauer befestigt. Wir besichtigen das Palkhor Chode-Kloster mit dem Stupa der 100.000 Bilder, dem Kumbum Chörten. Auf einem schmalen Felskamm liegt, hoch über der Stadt, die Festungsanlage des Dzong. Im Marktviertel dieser ursprünglichen tibetischen Kleinstadt haben Sie die Möglichkeit zum Bummeln.

### **13. Tag: Gyantse - Lhasa**

Über den Karo La Pass (5.070 m) gelangen wir direkt an das mächtige Gletscherfeld des Nochin Kansang (7.138 m). Am heiligen Yamdrok Yutsu Hochgebirgssee vorbei und über den Khampa La Pass (4.800 m) gelangen wir hinunter in das fruchtbare Tsangpo Tal und erreichen das 3.600 m hoch gelegene Lhasa, die Hauptstadt Tibets.

### **14. Tag und 15. Tag: Lhasa**

Im religiösen, kulturellen und wirtschaftlichen Zentrum Tibets halten wir uns zwei Tage auf. Hoch über Lhasa erhebt sich der mächtige Potala. Die Dalai Lamas haben im Roten Palast, der wie ein quaderförmiger Hochbau aus dem schiffsrumpffartigen Weißen Palast herausragt, residiert. Im Herzen der tibetischen Altstadt liegt der Dschokhang, der heiligste Tempel von Tibet mit der Kapelle des Jobo-Shakyamuni-Buddhas, dessen Statue nach der tibetischen Überlieferung von Buddha selbst geweiht worden ist. Im etwas außerhalb gelegenen, uralten Garten des Norbulinka-Sommerpalastes wandeln wir auf den Spuren des jetzigen 14. Dalai Lama, der diesen Garten in seinen Memoiren als seinen Lieblingsort in Lhasa beschreibt. Wir unternehmen Ausflüge zu den vor den Toren der Stadt gelegenen, einst größten Klöstern der Welt - Drepung und Sera.

### **16. Tag: Lhasa - Tsetang**

Dem großen Brahmaputrastrom folgen wir bis Tsetang und steigen auf steilen Treppwegen, oder reiten mit dem Pferd oder Yak auf dem Bergsträßchen, in luftiger Höhe, zum Yumbulagang hinauf. Diese mittelalterliche Burg hoch oben über dem Tal wird als das älteste erhaltene Bauwerk Tibets bezeichnet. Wir besuchen die Königskapelle mit den Statuen der bedeutendsten Herrscher des alten Tibet. Im benachbarten Tschonggye-Tal steigen wir auf einen mächtigen Erd-Tumulus und überblicken von oben die Gräber der ersten Könige Tibets aus der sagenhaften Yarlung-Dynastie.

### **17. Tag: Ausflug nach Samye**

Die Fahrt führt mit dem Rotelbus bis zur Anlegestelle einer Fähre über den Yarlung Tsangpo. Hier fahren wir mit einem Leihbus in das schmale Tal von Samye mit dem gleichnamigen Kloster. Es ist bereits im 8. Jh. von Padmasambhava als erstes buddhistisches Zentrum in Tibet gegründet worden. Nach der Besichtigung haben Sie Freizeit in der Klostersiedlung. Anschließend fahren wir wieder nach Tsetang zurück.

### **18. Tag: Tsetang - Lhasa**

Heute kehren wir über Takar und über die gewaltige neue Brahmaputrabrücke wieder nach Lhasa zurück. In der Freizeit haben Sie die Möglichkeit zu kleinen Wanderungen oder zum Bummeln in der Heiligen Stadt Lhasa.

### **19. Tag und 20. Tag: Rückflug**

Stand: August 2022  
Gültig für 2023

## **Im Reisepreis enthaltene Leistungen**

- Deutschlandweite Anreise mit der Bahn zum Abflugort und zurück in der 2. Klasse
- Linienflug mit Air China oder einer anderen renommierten Fluggesellschaft von Frankfurt über Chengdu nach Kathmandu und zurück von Lhasa über Peking in der Economy-Klasse, alle Transfers
- Luftverkehrssteuer, Flughafengebühren, Treibstoffzuschlag
- Reise mit dem kombinierten 20-Sitzer-Allradbus
- Übernachtung im Rollenden Hotel
- 3 ÜN im 4\*-Hotel in Kathmandu im DZ mit HP
- 1 ÜN im 3\*-Hotel in Bidur im DZ mit HP
- 1 Hotel-ÜN in Gyirong im DZ mit HP
- ROTEL-Frühstück
- Abendessen in landestypischen Lokalen- Deutsche ROTEL-Studienreiseleitung
- Örtliche Führer und Begleiter
- Eintritt Mt. Everest Schutzgebiet

## **Im Reisepreis nicht enthalten**

### **Eintrittsgelder**

Bei Teilnahme an allen Besichtigungen sollten Sie mit ca. 4000 Nepal-Rupie (~ 33 €) in Nepal und ca. 850 Yuan ~ 130 € in China rechnen. Selbstverständlich werden Gruppenpreise, soweit sie eingeräumt werden, an Sie weitergegeben.

### **Fakultative Programme**

- keine

### **Weitere Nebenausgaben**

- Anschlussflüge, Visakosten, Reiseversicherungen
- Ausgaben persönlicher Art: Mittagessen, Getränke, Souvenirs etc.
- Für das **Nepal-Visum**, das bei der Einreise am Flughafen in Kathmandu erteilt wird, benötigen Sie 30 US-Dollar und 2 Passfotos.

### **Trinkgelder**

Trinkgelder sind in der Reisebranche üblich. Viele Gäste erwarten von uns eine Empfehlung über die Höhe des Trinkgeldes speziell für unseren ROTEL-Reiseleiter bzw. ROTEL-Fahrer. Wir empfehlen jeweils 2 € pro Tag zu geben. Bitte übergeben Sie Trinkgeld immer persönlich an unsere Mitarbeiter. Bei Zufriedenheit fallen auch Trinkgelder für das Hotelpersonal bzw. örtliche Führer und Begleiter an.

## Hinweise für die Reise

### Einreisebestimmungen und Visabesorgung

Deutsche, Österreicher, Schweizer und Niederländer benötigen einen bei Antritt der Reise noch 6 Monate gültigen Reisepass, der mindestens drei freien Seiten aufweist. Für China und Nepal sind Visa erforderlich. Das China-Visum wird falls möglich von uns besorgt. Entsprechende Unterlagen erhalten Sie etwa **6 - 8** Wochen vor Reisebeginn. Das Nepal-Visum wird am Flughafen in Kathmandu erteilt und ist vor Ort zu bezahlen (Kosten siehe Nebenausgaben). Gäste mit anderer Staatsangehörigkeit erhalten von uns gerne Auskunft über die entsprechenden Einreisebestimmungen und Visabesorgung.

### Wichtig: Gesundheit

- Bei dieser Reise ist ein sehr guter Gesundheitszustand erforderlich. Vor allem sollten Sie absolut sicher sein, dass Sie Höhe gut vertragen. Bestimmte Vorerkrankungen oder Medikamente können die Höhenverträglichkeit stark beeinflussen. Lassen Sie sich von einem Arzt – am besten mit reisemedizinischer Erfahrung - individuell beraten und suchen Sie im Zweifelsfall einen Spezialisten auf, der Ihre Höhentauglichkeit testet.

Lhasa liegt in einer Höhe von 3700 m. Im Tibetischen Hochland bewegen wir uns in einer Höhe zwischen 4000 und 4700 m. Einige Pässe liegen über 5000 m.

Obwohl wir uns nur im Rahmen unserer Besichtigungen intensiver bewegen und in den Hochlagen keine Wanderungen unternehmen, sollten Sie ganz sicher sein, dass Sie Höhe gut vertragen. Vor Ort gelten zusätzlich verschiedene Verhaltensregeln, die Sie unbedingt beachten sollten: bewegen Sie sich z. B. nicht zu schnell. Passen Sie Ihre Atmung der Höhe an und atmen Sie bewusst öfter und tiefer. Trinken Sie viel Tee oder Wasser und vermeiden Sie grundsätzlich Alkohol.

- Impfvorschriften/-empfehlungen

Grundsätzlich sollte der Impfschutz gegen TETANUS, DIPHTHERIE und POLIO überprüft und ggf. aufgefrischt werden. Empfehlenswert ist ein Impfschutz gegen Hepatitis A, Typhus und Tollwut. Bitte beachten Sie, dass sich Impfbestimmungen kurzfristig ändern können. Lassen Sie sich individuell von Ihrem Hausarzt beraten.

Seit geraumer Zeit übernehmen einige Krankenkassen bestimmte Reiseimpfungen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

### Programmdurchführung

Diese Reise ist eine Expeditionsreise auf teilweise unwegsamen und schwierigen Pisten. Unvorhergesehene Zwischenfälle und Verzögerungen müssen in Kauf genommen werden. Änderungen und Improvisationen durch unseren Reiseleiter sind nicht zu vermeiden. Trotzdem sind wir natürlich bemüht mehr statt weniger zu zeigen.

Bitte beachten Sie, dass die Stadtrundfahrten in Kathmandu sowie die Strecke von Kathmandu bis zur nepalesisch-chinesischen Grenze mit einheimischen Fahrzeugen durchgeführt wird.

### Fahrzeug und Gepäck

Diese Reise wird mit dem kombinierten 20-Sitzer-Allrad-ROTEL-Bus durchgeführt. Die Mindestteilnehmerzahl liegt entsprechend bei 15 Personen.

Wegen der begrenzten Staufläche wird bei diesem Fahrzeugtyp das Gepäck tagsüber in der Rotelkabine untergebracht. Sie haben jeden Tag Zugang zu Ihrem Gepäck. Eine Kofferausgabe alle 3 Tage, wie sonst auf unseren Reisen üblich, entfällt. Eine 3-Tages-Tache, mit der die Zeit bis zur nächsten Kofferausgabe überbrückt wird, ist nicht notwendig. Bitte nehmen Sie aus Platzgründen **nicht zu viel Gepäck** mit.

### Übernachtungen

Bei dieser Reise liegen unsere Übernachtungsplätze für den Rotelbus an geeigneten Hotels. In Kathmandu, Bidur und Gyirong wird im Hotel übernachtet.

### **Mitnahmeempfehlungen**

In Nepal und China liegt die Stromspannung bei 220 V / 50 Hz. Mit starken Stromschwankungen und Stromausfällen muss gerechnet werden. Akkus können an einer Steckerleiste am Fahrzeug aufgeladen werden.

Schützen Sie sich vor der intensiven Sonneneinstrahlung. Unbedingt ins Gepäck gehören Sonnencreme und Lippenstift mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille und Kopfbedeckung.

**Bei dieser Reise empfehlen wir Ihnen einen Schlafsack mitzunehmen. Richtung Mount Everest Basislager ist mit Minustemperaturen zu rechnen.**

Bitte beachten Sie auch unsere allgemeinen Mitnahmeempfehlungen im Jahreskatalog.

### **Kleidung**

Im Tibetischen Hochland kann es nachts empfindlich abkühlen. Warme Kleidung (z. B. Pullover, Fleecejacke) sollte deshalb im Gepäck nicht fehlen.

Die Bevölkerung in Tibet ist sehr tolerant. Trotzdem sollten Sie auf angemessene Kleidung achten. Beim Betreten von Tempeln sind die Schuhe auszuziehen.

### **Zahlungsmittel**

Für den Umtausch vor Ort empfehlen wir Ihnen Euro oder US-Dollar (unbeschädigte Scheine) in bar mitzunehmen. Es werden nur neuwertige, keine eingerissenen Scheine zum Umtausch angenommen. Beachten Sie auch, dass Dollarnoten, die vor dem 1.1.1990 gedruckt wurden nicht angenommen werden. Internationale Kreditkarten (American Express, Master Card, Visacard, Eurocard) und Reiseschecks werden nur in touristischen Zentren und größeren Hotels akzeptiert. Im Landesinneren ist Barzahlung erforderlich. Ein Rücktausch von ausländischer Währung ist bei unserem Reiseleiter nicht möglich. Sie können den Rücktausch an Flughäfen mit Umtauschbeleg vornehmen.

<b>Land</b>	<b>Währung</b>	<b>Int. Kürzel</b>	<b>Kurs</b>
Nepal	Rupie	NPR	1 EUR = ca. 120,00 NPR
			1 USD = ca. 118,00 NPR
China	Yuan	CNY	1 EUR = ca. 6,50 CNY
			1 USD = ca. 6,40 CNY

### **Zeitunterschied**

Der Unterschied zur Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt in Nepal +4 ¾ Stunden, in China + 7 Stunden.

**Mobiltelefon**

In Nepal besteht zurzeit keine Erreichbarkeit der Systeme E-Plus, O2, T-Mobile und Vodafone. Derzeit gibt es Roamingverträge mit Anbietern in China von T-Mobile, E-Plus, O2 und Vodafone. Telefonieren ist in Städten und deren näheren Umgebung möglich.

**Reiserichtung**

Diese Reise kann je nach Standort des Busses auch in umgekehrter Richtung durchgeführt werden.

Änderungen vorbehalten

Stand: 04.08.22  
Gültig für 2023

**Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise!**



**Das Rollende Hotel**

Rotel Tours  
Herrenstr. 11  
D-94104 Tittling  
Tel: 08504-404-30  
Fax: 08504-404-27  
[www.rotel.de](http://www.rotel.de)