

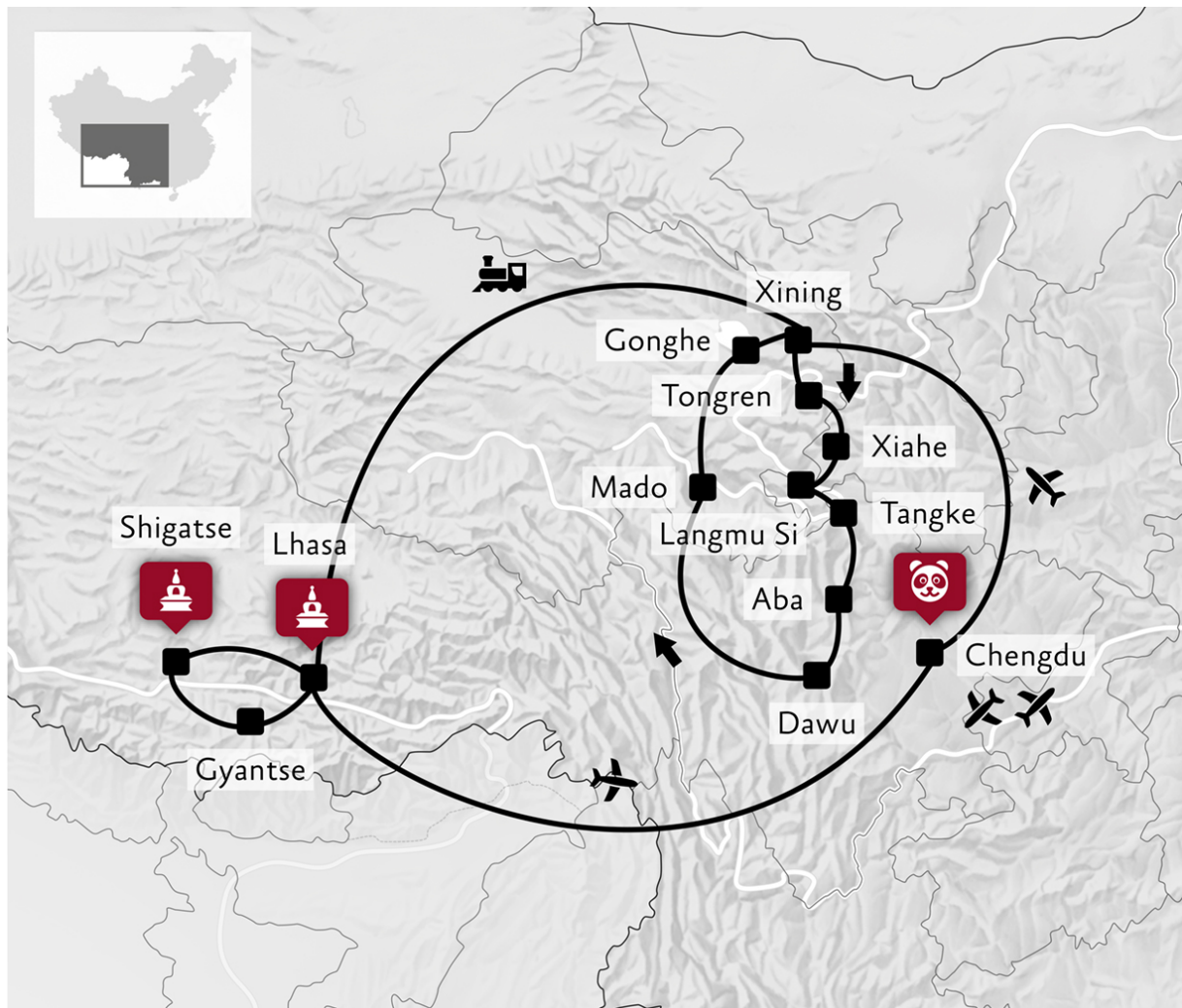
Die tibetische Welt

Pionierreise durch Tibet, Qinghai und Gansu

Chengdu • Xining • Tongren • Xiahe • Langmu-Si • Tangke • Lhasa • Gyantse • Shigatse

20 Reisetage , ab 3.899 €

Tibetische Kultur gibt es nicht nur im heutigen Tibet: Die tibetische Welt erstreckt sich auch über große Teile der Provinzen Qinghai, Sichuan und Gansu. Und auch heute sind diese Regionen mit ihren schneebedeckten Gipfeln unter blauem Himmel, weiten Hochebenen und Nomaden mit ihren Yak-Herden von der tibetischen Kultur geprägt – und ein echter Geheimtipp, denn vom Massentourismus ist hier noch nichts zu spüren. Sie schnuppern in den buddhistischen Klosteralltag, nehmen am Morgengebete im Labrang-Kloster teil, besuchen eine tibetische Familie in ihrer Jurte und fahren mit der legendären Tibet-Bahn bis auf das Dach der Welt, wo nicht nur Lhasa mit dem Potala-Palast auf Sie wartet, sondern auch viele andere Klöster und kulturelle Highlights. Außergewöhnliche Begegnungen gibt es auch noch gen Ende der Reise in Chengdu, denn dort steht der Besuch einer Panda-Aufzuchtstation auf dem Programm. Auch Tibet-Kenner lernen auf dieser Reise noch neue Facetten der tibetischen Kultur kennen!





Reisehöhepunkte

- Mit der Tibet-Bahn durch Qinghai und Tibet
- Lhasa mit Potala-Palast
- Neun Biegungen des Gelben Flusses
- Heiliger Berg A'nye Maqen

China Tours-Mehrwert

- Abendstimmung im wunderschönen Grasland
- Besuch einer tibetischen Familie
- Morgengebet im Labrang-Kloster

Ihr Reiseprogramm:

Tag 1:

Abflug

Deutschland – Chengdu

Von Deutschland aus fliegen Sie in zehn Stunden direkt nach Chengdu in der südwestlichen Provinz Sichuan.

Tag 2:

Willkommen in Chengdu

Chengdu

Nach der Ankunft in Chengdu erwartet Sie bereits der China Tours Reiseleiter am Flughafen. Nach einem ersten Spaziergang durch die Stadt und dem Besuch des Wenshu-Klosters, der größten Tempelanlage Chengdus, gestalten Sie den Nachmittag nach eigenen Wünschen.

Verpflegung: 1x Mittagessen inbegriffen.

Tag 3:

Bummel durch Xining

Chengdu – Xining

Per Flugzeug geht es in das tausend Kilometer entfernte Xining am Rande des Tibet-Plateaus. Die Stadt ist nicht nur die Hauptstadt der Provinz Qinghai, sondern auch eine Stadt der Minderheiten, vor allem der muslimischen Hui und der Tibeter. Im Kloster Ta'er Si – die Tibeter nennen es Kumbum – erleben Sie die Kultur hautnah, denn das Kumbum gehört zu den größten tibetisch-buddhistischen Anlagen außerhalb Tibets und ist der Geburtsort des Gründers der Gelbmützen-Schule. Am Nachmittag besuchen Sie einen traditionellen Markt mit seinem bunten Völkergemisch und mit mehr als dreitausend Ständen.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 4:

Klöster und einsame Landschaften

Xining – Tongren

Von Xining geht Ihre Reise heute über den Qingsha-Pass in steilen Serpentinien zum abgelegenen Ort Tongren, der als traditionelle Stätte tibetischer Kunst gilt. Von der dramatisch-schönen Landschaft einmal abgesehen, sind es die Klöster des Ortes, die interessierte Touristen anziehen. Das Wutong-Kloster unterhält eine tibetische Malschule und wird daher vor allem von künstlerisch begabten Mönchen bewohnt, während das Longwu-Kloster heute der Gelug-Schule des Lamaismus angehört und wahrscheinlich das älteste tibetische Kloster der Region ist.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 5:

Das tibetische Gansu

Tongren – Xiahe

Mit dem Bus fahren Sie heute in den kleinen Ort Xiahe im Südosten der Provinz Gansu und besuchen das Kloster Labrang (2.800 m) aus dem Jahr 1709. Mit seinem rund 86 Hektar großen Gelände und seinen 48 Tempelhallen ist es das größte lamaistische Kloster außerhalb Tibets und eines der wichtigsten der Gelbmützen-Schule: Mehr als 2000 Mönche leben hier und über die Hälfte der Stadtbewohner sind Tibeter. Besondere Bedeutung erhält das Kloster übrigens durch den Jiemuyang, den „lebenden Buddha“, der immer wieder als Reinkarnation erscheint und in Labrang lebt.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 6:

Buddhistisches Potpourri

Xiahe – Hezuo – Langmu Si

Heute verschlägt es Sie in ein altes tibetisches Bergdorf. Langmu Si (3.300 m) befindet sich in einem Hochtal am Rande des Qinghai-Plateaus, umgeben von wilden Felsen-Landschaften und hohen Bergen. Westliche Reisende sind hier noch eine Seltenheit! Auf dem Weg wartet mit dem Milarepa Palast ein echter Geheimtipp auf Sie: Der neunstöckige lamaistische Tempel kurz hinter Xiahe ragt wie ein Hochspeicher aus der Ebene und wirkt kaum wie ein sakrales Gebäude. Ungewöhnlich ist außerdem, dass im Inneren auf jedem Stockwerk die Führer unterschiedlicher Schulen verehrt werden. Das Sangke Grasland bietet unterwegs noch einmal die Gelegenheit zu einem kurzen Spaziergang mit Blick über die weiten Ebenen.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 7:

Am Oberlauf des Gelben Flusses

Langmu Si – Tangke

Gleich am Morgen besichtigen Sie das Kloster von Langmu Si, bevor Sie der Bus in die Ebene von Tangke (3.500 m) bringt. Bei einem Spaziergang durch das Zoige-Feuchtgebiet entdecken Sie die malerische Landschaft, eingerahmt von braunen Bergen. Am Abend erreichen Sie zum Sonnenuntergang¹ eines der bekanntesten Fotomotive aus China: Von einer Aussichtsplattform aus überblicken Sie die „neun Biegungen des Gelben Flusses“, der sich unaufhaltsam durch das Sichuan-Plateau schlängelt. Auch dieser Fluss entspringt im Himalaya und ist am Oberlauf noch klar, bevor er auf seinem

Weg in den Norden die Sedimente des Löss-Plateaus mitreißt, die ihm seine Farbe geben.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 8:

In abgeschiedenen Tälern

Tangke – Aba

Auf dem Weg nach Aba (3.290 m) wandeln Sie heute wieder abseits der ausgetretenen Pfade: Sie besuchen die Weiten des Hongyuan Graslands, wo Yak-Herden friedlich grasen. Übersetzt bedeutet Hongyuan „Rote Ebene“ und erinnert damit an den Langen Marsch von 1936. Unterwegs passieren Sie den „Pagodenwald“, ein Areal mit unzähligen Gebetsfahnen und vielen Bauwerken des tibetischen Buddhismus namens Chörten. Der Kreis Aba ist traditionell von Serta-Golok-Nomaden besiedelt und war in der Vergangenheit dank der abgeschiedenen Lage in religiösen Fragen sehr unabhängig. Auf diese Weise konnten sich lamaistische Strömungen erhalten, die anderenorts von der Schule der Gelbmützen verdrängt wurden. Vor Ort besuchen Sie ein tibetisches Dorf und einen lokalen Tempel.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 9:

Wilde Berge und weiter Himmel

Aba – Dawu

Landschaftlich dürfen Sie sich heute noch einmal überraschen lassen: Der Geopark Nianbao Yuze (4.040 m) in der autonomen tibetischen Präfektur Guoluo besticht mit blanken Granitfelsen, von Gletschern geformten Landschaften und glasklaren Seen. Genießen Sie die raue Natur in Ruhe und Abgeschiedenheit, denn der Massentourismus ist hier noch nicht angekommen. Am Abend erreichen Sie den Ort Dawu (3.700 m).

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 10:

Blick auf den Berggott

Dawu – Mado

Von Dawu geht die Reise heute weiter in den kleinen Ort Mado auf 4280 Metern Höhe. Unterwegs werfen Sie von einer Aussichtsterrasse einen Blick auf den 6282 Meter hohen A'nye Maqen, einer der heiligen Berge Tibets. Auf dem Hauptgipfel befindet sich, Überlieferungen zufolge, die Residenz des Berggotts Machen Pomra, der Teil des tibetisch-buddhistischen Pantheon ist. Im Inneren des Berges soll das Wunderschwert des Königs Gesar versteckt sein. Der Legende nach wird es erst wieder zum Vorschein kommen, wenn König Gesar als König von Shambhala wiedergeboren wird und das Böse auf der Erde besiegt hat. Auch der nächste Stopp kann mit mystischer Atmosphäre dienen: Bewundern Sie das Leuchten des Sonnenlichts auf dem azurblauen Dong-See.¹

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 11:

Wo die wilden Flüsse fließen

Mado – Gonghe

Ihre erste Station an diesem Tag ist das Sanjiangyuan-Naturschutzgebiet. Es wird vor Ort auch „Zisterne Chinas“ genannt, denn das Feuchtgebiet nährt unter anderem den Yangtze, den Gelben Fluss und den Mekong, die alle drei in dieser Region entspringen. Auch wenn es um die Fläche geht, ist Sanjiangyuan (wörtlich „Quelle der drei Flüsse“) ein wahrer Superlativ, denn es ist das zweitgrößte Naturschutzgebiet der Welt. Um die 1800 Seen soll es hier geben! Zwei davon, den Eiling und den Zhaling See, erleben Sie bei einem kleinen Stopp auf der Fahrt nach Gonghe (2.880 m). Ihre Route folgt zu großen Teilen dem alten Handelsweg der Tee-Pferd-Straße. Einst wurden hier tibetische Pferde gegen chinesischen Tee getauscht.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 12:

Fahrt mit der Tibet-Bahn

Gonghe – Xining – Lhasa

Heute steht ein echtes Reise-Highlight auf dem Programm, die Fahrt mit der Tibet-Bahn, der höchsten Bahnstrecke der Welt. Schon der Bau der fast 2000 Kilometer langen Strecke von Xining nach Lhasa war eine infrastrukturelle Meisterleistung. Sie führt zu großen Teilen durch Hochgebirge und über Permafrostböden, die im Sommer mit viel technischem Aufwand unter null Grad Celsius gehalten werden müssen, um das Gleisbett stabil zu halten. Sie genießen diesen Abschnitt der Reise im Vier-Bett-Abteil des Schlafwagens (1. Klasse).

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Mittagessen inbegriffen.

Tag 13:

Auf dem Dach der Welt

Lhasa

Die Fahrt der Tibet-Bahn führt auch heute durch spektakuläre Gebirgslandschaften und vorbei an schneebedeckten Berggipfeln, dem Qinghai See, dem Cha'erhan Salzsee, dem Kunlun- und Tangula-Pass und vielen anderen einsamen Landschaften. Hier und da erhaschen Sie vielleicht den Blick auf Häuser tibetischer Bauern, die mit Gebetsfahnen geschmückt sind, oder auf eine Yak-Herde. Damit die Tiere nicht die Schienen betreten, wurden eigens Steinsperren verlegt. Am Abend erreichen Sie die Stadt Lhasa auf 3.650 Metern Höhe.

Verpflegung: 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 14:

Höhepunkte der tibetischen Hauptstadt

Lhasa

Der erste Anblick des Potala Palastes lässt auch weit gereiste Menschen staunend innehalten: Der rot-weiße Palast aus dem siebten Jahrhundert erhebt sich majestätisch am Roten Berg über die Stadt. Mit einer Höhe von 117 Metern und 360 Metern Breite bietet er einen kolossalen Anblick. Nur einen kurzen Fußmarsch vom Potala-Palast entfernt liegt der Jokhang-Tempel, den Sie ebenfalls besichtigen. Er ist mit rund 1400 Jahren das älteste Gebäude Lhasas und das religiöse Zentrum des tibetischen Buddhismus (auch als Lamaismus bekannt). Rund um den Jokhang liegt die Barkhor Altstadt. Hier locken Souvenirshops und Stände mit religiösen Kulturgegenständen. Meist trifft der Reisende auf Pilger, die den Jokhang mit der Gebetsmühle in der Hand unermüdlich im Uhrzeigersinn umrunden.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 15:

Gelebter Lamaismus

Lhasa

Heute besuchen Sie zwei höchst unterschiedliche Klöster. Das Drepung-Kloster, einige Kilometer vor Lhasa gelegen, galt früher mit bis zu 10.000 Mönchen als eines der größten der Welt. Es war der Hauptsitz der Gelben Sekte des Lamaismus. Auch wenn hier heute weniger als tausend Mönche leben, ist Drepung ein quirliger Ort geblieben, nicht zuletzt aufgrund der Pilgerscharen, die die zahlreichen Kapellen besuchen. Stillter geht es im Sera-Kloster zu, das zur Schule der Gelbmützen gehört. Nur am Nachmittag wird es lebhaft, wenn sich die Mönche in der Haupthalle sammeln, um lautstark ihre Debattierkünste zu üben.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 16:

See-Idylle und Meister-Stupa

Lhasa – Yamdrok-See – Gyantse – Shigatse

Von Lhasa fahren Sie nach Shigatse und halten zwischendurch am Yamdrok-See auf 4.440 Metern Höhe. Bei schönem Wetter erstrahlt der See oft in grellem Türkis. Nach einem Spaziergang am Ufer geht es weiter nach Gyantse, Tibets viertgrößte Stadt auf 4.040 Metern Höhe. Bekannt ist dieser Ort vor allem aufgrund des Klosters Pelkhor Chöde aus dem Jahr 1418. Eine Besonderheit des Klosters ist, dass es von Mönchen verschiedener Schulen des tibetischen Buddhismus bewohnt wird, die sich sonst nicht immer freundlich gesonnen sind. Bei einem Rundgang im Kloster besuchen Sie auch den Chörten Kumbum, ein tibetischer Stupa, die 108 kleine Kapellen beherbergt. Anschließend reisen Sie weiter nach Shigatse, das religiöse und politische Zentrum Ost-Tibets auf 3.900 Metern Höhe.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 17:

Buddhistische Handwerkskunst

Shigatse – Lhasa

Ein besonderer Höhepunkt Shigatses ist der Besuch des Klosters Tashilhunpo, das im Jahr 1447 gegründet wurde. Dort erwartet Sie in der Maitreya-Halle ein besonders prachtvoller sitzender Buddha aus Gold und Bronze, der aufwendig mit Edelsteinen, Perlmutter und Korallen verziert worden ist. Es sollen hunderte Handwerker über mehrere Jahre an seiner Fertigstellung gearbeitet haben. Zurück nach Lhasa geht es entlang des Brahmaputra, der hier im Gletschersee unter dem Angsi-Gletscher entspringt, bevor er 3000 Kilometer durch Südasien zurücklegt und in Bangladesch in den indischen Ozean mündet.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 18:

Freizeit in Chengdu

Lhasa – Chengdu

Am Flughafen von Lhasa nehmen Sie Abschied von Tibet und fliegen nach Chengdu in der südwestchinesischen Provinz Sichuan. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung – zum Beispiel für einen Stadtbummel durch das Zentrum der sympathischen Großstadt oder den Besuch einer der zahlreichen Teehäuser, für die Chengdu berühmt ist.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 19:

Unter Pandas

Chengdu – Deutschland

Zum Einstieg in den Tag besuchen Sie eine Panda-Aufzuchtstation nahe Chengdu. Hier erfahren Sie mehr über die anspruchsvollen Tiere, die am Tag bis zu 15 Kilo Bambus fressen und nur schwer zu züchten sind. Mit ein bisschen Glück treffen Sie sogar auf Panda-Babys – selbst hartgesottene Abenteuerer können dem Charme der knuddeligen Tiere nicht widerstehen! Am Nachmittag spazieren Sie durch die Altstadt von Chengdu und besichtigen das Global Center im Süden der Stadt: Mit einer Höhe von 100 Metern, 500 Metern Länge und 400 Metern Breite ist es das größte Gebäude der Welt. Beim gemeinsamen Abschiedessen lassen Sie Ihre Erlebnisse noch einmal Revue passieren. Mit dem Flugzeug starten Sie danach in Richtung Heimat.

Verpflegung: 1x Frühstück, 1x Abendessen inbegriffen.

Tag 20:

Ankunft

Deutschland

Am Morgen landen Sie wieder in Deutschland.

Termine und Preise

Termine	Reiseleiter	EZ-Aufpreis	pro Person	Status (20.01.2019)
28. Mai 2019 - 16. Juni 2019	China Tours-Reiseleiter	+639 €	3.899 €	BUCHBAR
03. September 2019 - 22. September 2019	China Tours-Reiseleiter	+639 €	3.999 €	BUCHBAR

Enthaltene Leistungen

- Langstreckenflüge Frankfurt – Chengdu und Chengdu – Frankfurt mit Air China in der Economy-Class3
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Beförderungen und Transfers in China3
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- Unser Plus für Sie: Trinkgelder für Busfahrer und Kofferträger inkl.
- 12 Übernachtungen in Hotels
- 4 Übernachtungen in Gasthäusern
- Verpflegung laut Programm: F = Frühstück (16x), M = Mittagessen (10x), A = Abendessen (16x)
- Ständiger deutschsprachiger China Tours-Reiseleiter und örtliche Reiseführung (deutsch- oder englischsprachig)

Extras

China Tours Hamburg CTH GmbH

Wandsbeker Allee 72 • 22041 Hamburg • Tel: 040 819738-0 • Fax: 040 819738-88 • Info@ChinaTours.de • www.ChinaTours.de
Geschäftsführer: Guosheng Liu, Andreas Janz • Amtsgericht Hamburg • HRB 69533 • UST-ID: DE199093224
Deutsche Bank • Kontonummer: 9 501 222 • BLZ: 200 700 24 • IBAN: DE47 2007 0024 0950 1222 00 • BIC: DEUTDE33HAN



Kooperation

Haus der Spezialisten
Erlebnisreisen weltweit
www.erlebnisreisen.org

- Visum für China und Einreisegenehmigung für Tibet pro Person zzt. € 130,-
- DB Rail & Fly (2. Klasse inkl. ICE) € 79,-
- Übliche Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Zusätzliche Informationen

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 18 Personen (Absagevorbehalt bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn)

Ihre Hotels

Chengdu:	Dorsett Grand Hotel****
Xining:	Xing Ding An Hotel ****
Tongren:	Hong Feng De Hotel ***
Xiahe:	Labrang Civil Aviation Hotel ***
Langmu Si:	International Hotel ***
Tangke:	Gasthaus
Aba:	Gasthaus
Dawu:	Gasthaus
Mado:	Gasthaus
Gonghe:	Xiangying Hotel ***
Lhasa:	Tangka Hotel ****
Shigatse:	Shigatse Sakya ***

Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vorbehalten.

¹ Bei entsprechender Jahreszeit und passenden Wetterverhältnissen.

Sie interessieren sich für diese Reise oder haben Fragen? Melden Sie sich gern bei unseren Reiseexperten via E-Mail an info@chinatours.de oder telefonisch unter: +49 (0)40 819738-0.