

REISEN UND KULTUR

privatreise-inspiration

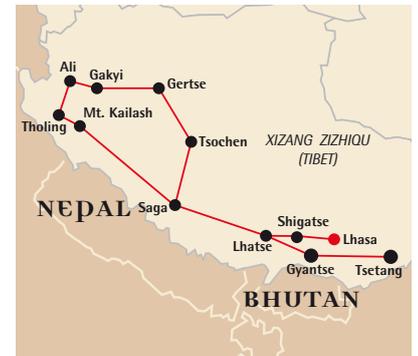
TIBET



Lhasa und der heilige Kailash

Der Jokhang Tempel in Lhasa und der Kailash Berg sind die bedeutendsten heiligen Orte des tibetischen Buddhismus. Während um Lhasa und Shigatse riesige florierende Klöster und Kulturzentren liegen, wird die Landschaft weiter westlich immer karger und das Leben einfacher. Aus dieser wüstenartigen Ebene erhebt sich der Kailash Berg; der mythische Berg Meru, der im Weltbild von Buddhisten, Bön, Hindus und Jain als "Nabel der Welt", dessen Umrundung als heiligste aller Pilgerfahrten gilt. Atemberaubend schön und wenig bekannt ist das Sutlej Tal, die Heimat des legendären Königreichs Guge, welches als Bewahrer des tibetischen Buddhismus gilt. Auf der tibetischen "Haute Route" folgen Sie dem Lauf des Yarlung-Tsampo oder Brahmaputra, der wie die drei anderen heiligen Flüsse, am Fusse des Kailash entspringt. Diese Reise führt Sie zu den wichtigsten und grössten Klöstern und Pilgerorten des tibetischen Hochplateaus, während Sie unendliche Weite und wüstenartige Landschaften erleben. Sie bewegen sich auf Höhen zwischen 3500 und 5000 Metern und tauchen in eine Welt ein, die sich zwischen Tradition und Moderne, Spiritualität und Pragmatismus ihren Weg sucht.

Richtpreise pro Person in CHF	Mittelklassehotels	Erstklassehotels
ab 2 Teilnehmer	9'750	10'100
ab 6 Teilnehmer	6'550	6'820
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Transfers und Transporte im Privatauto 4x4 oder Minibus mit Fahrer - Unterkunft in den besten am Ort verfügbaren Unterkünften (gute bis sehr einfache Hotels, Herbergen) im Doppelzimmer mit Frühstück - Vollpension - Lokale Reiseleiter - Besichtigungsprogramm inkl. Eintritte - Spezialbewilligung - Reisedokumentation - Für private Gruppe ab 6: Vorbereitungstreffen 	
Bemerkungen	<p>Optimale Reisezeit: Mai bis September. Preise April 2025. Nicht inbegriffen: Internationale Flüge, Hochsaisonzuschlag. Wünschen Sie ein 3-tägiges Trekking um den Kailash Berg? Oder eine andere Reiseroute? Gerne beraten wir Sie und kreieren Ihre Wunschreise.</p>	



Reiseroute

- Tag 1: Ankunft in Lhasa
- Tag 2: Lhasa
- Tag 3: Lhasa
- Tag 4: Lhasa → Shigatse
- Tag 5: Shigatse
- Tag 6: Shigatse → Lhatse
- Tag 7: Lhatse → Saga
- Tag 8: Saga → Tsochen
- Tag 9: Tsochen → Gertse
- Tag 10: Gertse → Gakyi
- Tag 11: Gakyi → Ali
- Tag 12: Ali → Tholing
- Tag 13: Tholing
- Tag 14: Tholing → Mt. Kailash
- Tag 15: Kailash Basislager
- Tag 16: Mt. Kailash → Saga
- Tag 17: Saga → Lhatse
- Tag 18: Lhatse → Gyantse
- Tag 19: Gyantse → Tsetang
- Tag 20: Tsetang
- Tag 21: Abreise ab Tsetang

21 Tage / 20 Nächte
 Datum nach Wahl

REISEN UND KULTUR CRK AG

Bederstrasse 49 - 8002 Zürich - Tel: 044 222 11 66
 info@reisen-und-kultur.ch - www.reisen-und-kultur.ch

LHASA UND DER HEILIGE KAILASH

Detailprogramm

Tag 1	Ankunft in Lhasa (3650 m). Transfer zum Hotel, 3 Nächte	Hotel 3* oder 4*
Tag 1-3	Lhasa , die Hauptstadt der Autonomen Region Tibet liegt im Zentrum der tibetischen Hochebene. Hier schlägt der wirtschaftliche Puls und das religiöse Herz des tibetischen Buddhismus, dessen bedeutendstes Heiligtum der Jokhang-Tempel in der Stadtmitte ist. Auf der Barkhor Strasse umrunden unzählige Pilger aller Glaubensrichtungen des Lamaismus ihr Heiligtum; mal spazierend, mal sich auf den Boden werfend, bezeugen sie ihre tief verwurzelte Religiosität. Über der Stadt thront der Potala-Palast. Die einstige Winterresidenz des Dalai Lama zeugt von der Macht der Gelugpa-Schule, die seit dem 17. Jh. im zentralen Tibet die Vormachtstellung hält. Ihre wichtigsten Klöster Drepung, Sera und Ganden liegen in der Umgebung von Lhasa.	
Tag 4	Auto Lhasa – Shigatse (3840 m), 2 Nächte	Hotel 3* oder 4/5*
Tag 4-5	Shigatse ist die zweitgrösste Stadt Tibets und liegt am Südufer des Yarlung-Tsangpo, der flussabwärts seinen Namen in Brahmaputra ändern wird. Das Tashilunpo-Kloster ist die traditionelle Residenz des Panchen Lama, der nach dem Dalai Lama die wichtigste Autoritätsfigur der Gelugpa Schule des tibetischen Buddhismus ist. Die riesige Klosterstadt erstreckt sich über etwa 30 Hektaren und ist von einer Mauer umfasst. Von deren höchstem Punkt wird an wichtigen Feiertagen eine riesige Thanka (Rollbild) gehängt. Die Anlage bietet Platz für einige Tausend Mönche und Novizen, die in grossen Gebets- und Versammlungshallen am Fusse riesiger Statuen von Buddhas und Bodhisattvas lernen und tägliche Zeremonien abhalten.	
Tag 6	Auto Shigatse – Lhatse (4050 m), 1 Nacht	Hotel 3*
	<p>Von Lhatse zweigt die wichtigste Verbindungsstrasse zwischen Hochplateau und dem indischen Subkontinent in Richtung Süden ab: Die "Friendship Highway" führt von Lhatse am Chomolungma (Mt. Everest) vorbei über den Himalaya Hauptkamm nach Nepal. Die Gründung des örtlichen Klosters geht auf das 14. Jahrhundert zurück, doch hat sich die Stadt in jüngerer Zeit mit der Erschliessung dieser Strasse entwickelt und hat vorwiegend moderne Züge angenommen.</p> <p>Etwas 35 km von Lhatse entfernt, liegt die Klosterstadt Sakya: Inmitten eines lieblichen Tals wirkt das Hauptkloster mit seinen quadratisch angelegten, hohen, dunkelgrauen Mauern mit roter Bordüre wie eine Festung aus einer anderen Welt. Die Schule der Sakyapa (Orangemützen) war vor der Machtübernahme der Gelugpa eine der mächtigsten Sektoren des tibetischen Buddhismus und ist bis heute eine der "vier grossen Schulen" des Lamaismus. Die Sakyapa pflegen ein Netz an Klöstern die von Ladakh und Bhutan bis nach Westeuropa und Nordamerika reichen.</p>	
Tag 7	Auto Lhatse – Saga (4640 m), 1 Nacht	Hotel 3*
	Im südwestlichen Tibet auf der "Haute Route" des Himalaya, die entlang der Hauptkette verlaufend das Hochplateau überquert, liegt die Garnisonsstadt Saga . Auf beinahe 4700 m findet man in dieser Umgebung die höchstgelegenen Felder, in denen Sommergerste angebaut wird. Der Etappenort inmitten des wüstenartigen Plateaus bietet mit Strom, Wasser, Unterkünften, Geschäften und Werkstätten das Wichtigste, um moderne Karawanen zu verpflegen.	
Tag 8-10	Auto Saga – Tsochen (4680 m), 1 Nacht / Tsochen – Gertse (4400 m), 1 Nacht / Gertse – Gakyi (4300 m), 1 Nacht	Herbergen
	Zwischen der grossen Himalaya Hauptkette und dem Kunlun Gebirge breitet sich auf 500-600 km die gigantische tibetische Hochebene aus. Es ist ein Land der Extreme, dessen Täler bereits auf Höhen von über 4500 m liegen und von eisigen Winden durchpeitscht werden. Es ist ein Land der Wildtiere, in dem unzählige Tibet-Antilopen, Wildesel und Yaks ebenso eine Heimat finden wie Nagetiere und Greifvögel. Es ist ein Land von Nomaden, die den Flussläufen folgend, am Ufer von Seen und am Rand von Salzpfannen ihre Lager aufschlagen. Im westlichen Tibet führt eine Strasse durch diese unendlich scheinende Einsamkeit. Während drei Tagen erleben Sie die grandiose Natur einer der entlegensten und menschenfeindlichsten Gebiete der Welt. Nur an wenigen Etappenorten wie Tsochen , Gertse und Gakyi trifft man das Nötigste für Unterkunft und Verpflegung. Unterwegs unterbrechen einsame Klöster und Pässe voller Gebetsfahnen, Steinmännchen und Chörten die wüstenartige Weite.	
Tag 11	Auto Gakyi – Ali (4250 m), 1 Nacht	Hotel 3*
	Am Oberlauf des Indus Flusses, inmitten einer der entlegensten Bergregionen der Welt liegt Ali (auch bekannt als Shiquanhe oder Senge Tsangpo), das administrative Zentrum im westlichen Tibet. Es ist eine relativ moderne Kleinstadt, deren Flughafen und Spital für die Bevölkerung im Radius von mehreren Hundert Kilometern von unschätzbbarer Wichtigkeit sind und deren Geschäfte, Märkte, Hotels und Restaurants dem Reisenden einen kleinen Komfort bieten.	
Tag 12	Auto Ali – Tholing (3800 m), 2 Nächte	Hotel 3*
Tag 12-13	Überquert man vom Indus Tal die Ayila Ringyu Bergkette, eröffnet sich ein grandioser Ausblick ins Sutlej Tal. Hier in seinem Oberlauf schuf der Fluss zusammen mit Wind und Niederschlag eine gigantische Mondlandschaft aller Farbnuancen von Orange-Braun-Ocker. Dies vor dem Hintergrund der schneebedeckten Himalaya Kette, und dem Vordergrund bunter Gebetsfahnen machen den Blick zu einem Höhepunkt der Reise. Das Kloster Tholing wurde 996 gegründet und ist die älteste erhaltene Anlage des Königreichs Guge. Es war einst das bedeutendste religiöse Heiligtum Westtibets, um das sich eine grosse Stadt ausbreitete. Von hier aus wurde der Buddhismus in Tibet wiederbelebt, hier wurde der Grundstein zur Gründung der drei bedeutenden Schulen Kadampa, Sakyapa und Kagyüpa gelegt. Von den ehemals sechs Tempelkomplexen sind heute nur noch drei mehr oder weniger erhalten geblieben: der rote, weisse und goldene Tempel. Erst seit kurzem durch eine Strasse erschlossen, liegen 40 km entfernt die buddhistischen Höhlenkomplexe von Dungkar und Piyang. Ihre Fresken gehören zu den ältesten der Region und weisen Einflüsse aus Kashmir und Zentralasien auf.	
Tag 14	Auto Tholing – Mt. Kailash / Darchen (4560 m), 2 Nächte	Hotel 3*
Tag 14-15	Der Kailash Berg stellt im Weltbild von Buddhisten und Bön die Weltachse dar, um die sich das Universum dreht, während Hindu und Jain ihn als Sitz ihrer wichtigsten Gottheiten verehren. In seinem Gebiet entspringen in vier Himmelsrichtungen die vier Flüsse Indus, Sutlej, Brahmaputra und Karnali, welche einen grossteil der Wasserversorgung des indischen Subkontinents bestimmen. Als heiliger Berg ist der Mt. Kailash in ganz Südasien Mythos, Sehnsuchtsort und Pilgerziel. Inmitten einer kargen Landschaft, zwischen steinernen Bergspitzen scheint sich die weisse Kuppe des Kailash zu verstecken. Das Dorf Darchen ist Ausgangspunkt für den Besuch des Mt. Kailash und bietet eine einfache Infrastruktur mit dem Nötigsten, was das Pilgerherz begehrt. Im Basecamp kann man vormittags die rege Geschäftigkeit um den Aufbruch zahlreicher Pilgergruppen für die dreitägigen Umrundung des Berges beobachten. Viel ruhiger geht es am nahe gelegenen heiligen See Manasarovar her. <i>(Wer die dreitägige Umrundung des Kailash als Trekking unternehmen möchte, kann die Reise hier um 2-3 Tage verlängern. Eine sehr gute physische Form und Erfahrung mit hochalpinen Wanderungen ist Voraussetzung. Auf den 56 km sind die Unterkünfte extrem einfach, eine Übernachtung ist auf 5210 m, der höchste Pass ist auf 5630 m und es herrscht überall reger Pilgerverkehr.)</i>	
Tag 16-17	Auto Darchen – Saga (4640 m), 1 Nacht / Saga – Lhatse (4050 m), 1 Nacht	Hotel 2-3*
	Der Yarlung-Tsangpo, wie Tibeter den Oberlauf des Brahmaputra nennen, fliesst von seiner Quelle beim Mt. Kailash während über 1000 km in Richtung Osten. Parallel zur Himalaya Hauptkette verlaufend, passiert er die grossen Zentren Zentraltibets, bis er in Osttibet seine Richtung ändert. Während grosse Höhen und karge Landschaften im Westen nur eine dünne Besiedlung ermöglichen, wird weiter östlich vermehrt Landwirtschaft möglich. So beobachtet man auf der Fahrt in Richtung Osten, wie ganz allmählich die Orte grösser, die Klöster häufiger und die Häuser reicher werden.	
Tag 18	Auto Lhatse – Gyantse (3980 m), 1 Nacht	Hotel 3*
	An einer der wichtigsten historischen Handelsrouten zwischen Lhasa und Indien liegt Gyantse . Im 15. Jh. entstand im Kloster Pelkhor Chöde der Kumbum, der grösste Chörten Tibets und Meisterwerk tibetischer Kunst: Ein dreidimensionales Mandala mit achteckigem Grundriss, kreisförmigem Dach und mehreren Stockwerken mit Statuen und Fresken in Gebetsnischen. Um die Tempelanlage zieht sich die Festung, die als uneinnehmbar galt, bis sie 1904 durch einfallende britische Truppen zerstört wurde. Der Stadtkern wurde mit traditioneller Bauweise wieder aufgebaut und strahlt bis heute eine ruhige Atmosphäre auf die Besucher aus.	
Tag 19	Auto Gyantse – Tsetang (3500 m), 2 Nächte	Hotel 3* oder 4*
Tag 19-20	Tsetang gilt als Wiege der tibetischen Kultur. Während sich im Tal von Chong'gye einige Königsgräber befinden, thront stolz auf einem Felsrücken die Königsfestung Yumbu Lhakhar. Hier soll vor Beginn unserer Zeitrechnung der mythische erste König vom Himmel herabgestiegen sein, um die Nomadenstämme zu vereinen. Im 7. Jahrhundert machte Songtsen Gampo, der grosse Einiger Tibets, die Festung zu seinem Palast. Samye auf der gegenüberliegenden Seite des Yarlung-Tsangpo Flusses ist Tibets ältester Klosterkomplex und wurde 770 durch den grossen indischen Lehrmeister Padmasambhava gegründet. Die als Mandala angelegte Architektur vereint indische, chinesische und tibetische Elemente, dessen quadratischer Zentralbau von einer runden Mauer umgeben ist. Die Schulen der Nyingmapa und Sakyapa teilen sich die Verwaltung des Klosters, das eine aussergewöhnlich friedliche Ausstrahlung hat.	
Tag 21	Transfer zum Flughafen. Ende der Leistungen.	

Die Beschreibungen der Städte sind keine Besichtigungsprogramme. Änderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.