

Tibet - das Dach der Welt

Mit der höchstgelegenen Bahn der Welt von Xining nach Lhasa und weiter entlang des Himalaya nach Kathmandu - mit Ausflug zum Kloster Rongbuk am Fuße des Mt. Everest

Das ferne, geheimnisvolle Land Tibet - auf einem Hochplateau inmitten des Himalaya - übt seit Jahrhunderten eine magische Anziehungskraft auf Reisende aus. Der legendäre 'Weg nach Lhasa' ist erst seit wenigen Jahren für alle Reisende in greifbare Nähe gerückt. Der Potala-Palast, die Zitadelle von Gyantse, das sagenumwobene Kloster Tashilhunpo in Shigatse, die Bahnfahrt auf der höchstgelegenen Bahnstrecke der Welt und die atemberaubende Fahrt entlang des Himalaya - ein Besuch dieser wunderbaren Region ist reich an Höhepunkten: Einmalige kulturhistorische Schätze und Denkmäler, ein faszinierendes Landschaftspanorama und die Tibeter selbst begeistern jeden Tibet-Reisenden.

5.8. - 27. 8.2011 RL: Mag. Ute Wallenböck
17.9. - 9.10.2011 RL: Mag. Enrico Gabriel

StudienErlebnisReise mit Flug, Bahnfahrt, Bus und Hotels/HP

P-ITDW

Flug ab Wien € 3.750,-

Flug ab Salzburg, Graz, Klagenfurt, Innsbruck, München € 3.790,-

Flug ab Frankfurt, Stuttgart, Berlin € 3.890,-

EZ-Zuschlag: € 565,-

Visum für China und Tibet-Permit (VIS): € 60,-

Flug bezogene Taxen (inkludiert): € 271,- ab Wien, € 311,- ab den Bundesländern und Deutschland

Linz-Zuflüge nicht mehr möglich:

Transfer Linz-Wien und retour: € 100,- pro Person

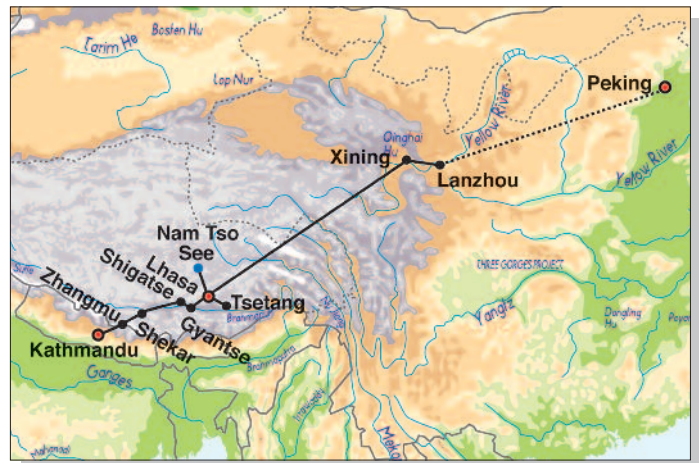
1. Tag: Salzburg/Graz/Klagenfurt/Innsbruck/München/Frankfurt/Stuttgart/Berlin - Wien - Peking. Am Vormittag Zuflüge nach Wien bzw. beim August-Termin nach Frankfurt. Am frühen Nachmittag Linienflug mit Lufthansa beim August-Termin bzw. mit Austrian nach Peking.

2. Tag: Peking - Lanzhou. Am frühen Morgen Ankunft in Peking. Anschließend Weiterflug nach Lanzhou, die Hauptstadt der Provinz Gansu, die auf 1554 m am 'Gelben Fluss' (Huang He) liegt. Transfer zum Hotel.

3. Tag: Lanzhou - Klosterstadt Labrang/Xiahe in Amdo/Ost-Tibet. Am Morgen geht es Richtung Südwesten durch das Grasland der Nomaden an den Rand des tibetischen Hochplateaus zu dem auf 2800 m gelegenen Ort Xiahe mit der Klosterstadt Labrang. Unterwegs sehen wir fruchtbare Lössberge mit terrassierten Feldern, die vom Volk der Hui bestellt werden. Vom islamischen Lebensraum gelangen wir somit in die tibetische Kultur von Amdo. Buddhistische Gebetsfahnen und Chörten bestimmen das Landschaftsbild. Labrang ist mit 1200 Mönchen eines der größten Gelugpa-Klöster (Gelbmützen) Tibets und eines der wenigen, das die Zerstörungswut der Rotgardisten fast unbeschadet überstand.

4. Tag: Klosterstadt Labrang - Tongren. Am Vormittag besichtigen wir die Klosterstadt Labrang - in den verschiedenen Räumlichkeiten bekommen wir einen Eindruck vom tibetischen Buddhismus und vom Klosterleben. Die mächtigen, mit glänzendem Kupfer eingedeckten Versammlungshallen bieten eine fantastische Kulisse. Am frühen Nachmittag verlassen wir Xiahe und fahren weiter nach Tongren. Die Fahrt geht über die Ganja-Hochebene, wir überqueren zwei Pässe (3300 m und 3500 m). Unterwegs besuchen wir das schöne Wutong Kloster und eine der wichtigsten Malschulen Tibets, wo wir die Künstler bei ihrer Arbeit beobachten können.

5. Tag: Tongren - Xining. In Tongren befindet sich mit dem im 14. Jh. gegrün-



Reiseverlauf 'Tibet - Das Dach der Welt'

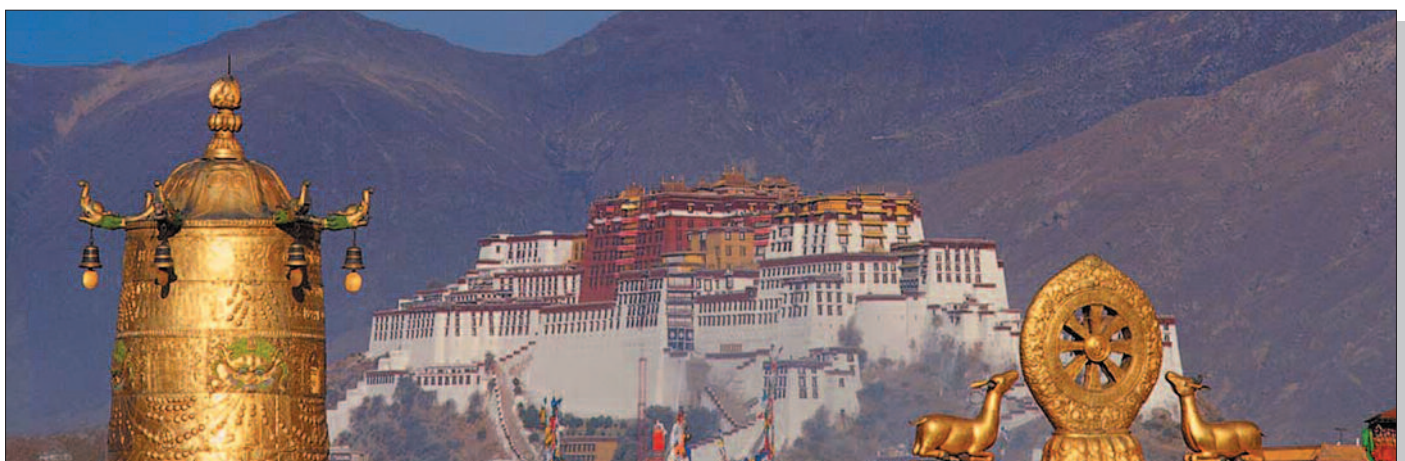
deten 'Rongpo Gonchen' eines der wichtigsten Gelugpa-Klöster von Ost-Tibet. Ein Rundgang bringt uns in die große Versammlungshalle und zu den verschiedenen Kapellen. Wenn möglich, besuchen wir auch die Klöster Nyentok (alte Malereien) und Gomar (begehbare Stupa), wo Mönche aus der Volksgruppe der Tu anzutreffen sind. Am Nachmittag geht es schließlich weiter nach Xining, die auf 2261 m gelegene Hauptstadt der Provinz Qinghai.

6. Tag: Xining - Klosterstadt Kumbum - Bahnfahrt nach Lhasa. Am Vormittag besuchen wir die Klosterstadt Kumbum, eine der sechs größten von Tibet - bekannt als Geburtsstätte von Tsongkhapa, dem Begründer der Gelugpa-Schule. Zahllose Tempelgebäude, Chörten, Versammlungshallen und vor allem der 'Kleine Golddach-Tempel' überstanden die Kulturrevolution und faszinieren die Besucher. Am späten Nachmittag Transfer zur Bahnstation - Fahrt mit der Lhasa-Bahn, die auch Qinghai-Tibet-Bahn genannt wird, nach Lhasa (Abfahrt Xining um ca. 20.30 Uhr).

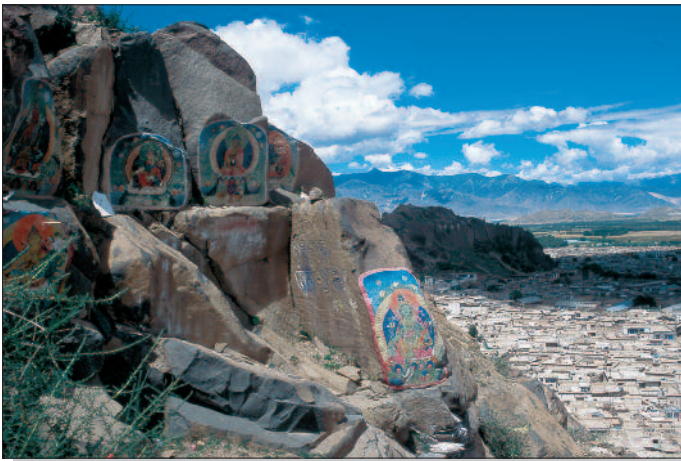
7. Tag: Bahnfahrt nach Lhasa mit der Qinghai-Tibet-Bahn. Die Lhasa-Bahn verbindet die Provinz Qinghai mit der Hauptstadt Lhasa. Mit einem Scheitelpunkt von 5072 m ist sie die höchstgelegene Bahnstrecke der Welt; an ihr liegt ebenfalls der höchstgelegene Bahnhof der Welt - Tanggula auf 5068 m - sowie der höchstgelegene Tunnel der Welt (4905 m). Rund 960 Kilometer der insgesamt 1956 km langen Strecke verlaufen auf mehr als 4000 Höhenmeter. Die Bahnfahrt von Xining nach Lhasa dauert in etwa 27 Stunden und ist zweifellos ein grandioses Erlebnis. Nach der Ankunft am späten Abend Transfer zum Hotel.

8., 9. und 10. Tag: Lhasa und Umgebung. Lhasa, der 'Ort der Götter', ist heute keine rein tibetische Stadt mehr - typisch tibetisch ist es hauptsächlich nur um den Jokhang geblieben. Er ist mit seinen vergoldeten Kupferdächern nicht nur das religiöse Zentrum von Lhasa, sondern der höchstverehrte Tempel im tibetischen Kulturraum. Bereits im 7. Jh. wurde das 'Haus der Götter' angelegt, erhielt aber erst im 17. Jh. sein heutiges Aussehen. Im Inneren erwarten uns im Schein der Butterlampen die unschätzbaren religiösen Kultobjekte aus vergoldeter Bronze, prachtvolle Holzschnitzereien und ein Fülle von Pilgern aus allen Landesteilen. Nirgendwo sonst in Tibet kann man eine derartige Frömmigkeit erleben. Der Parkhor und Lingkor wurden einstmal von den Pilgern mit ihrer Körperlänge ausgemessen: Auch heute noch sehen wir sie mit ihrer Gebetsschnur und dem Gebetszylinder - Nomaden in ihren Pelzen, Frauen mit ihren 108 Haarzöpfchen oder Mönche. Ausführliche Besichtigung des Potala-Palastes, die Winterresidenz der Dalai Lamas - für Tibet schlechthin Symbol einer ganzen Kultur. Ebenso besuchen wir den Sommerpalast Norbulingka und das Kloster Ganden, hoch an einem steilen Berghang gelegen, das nach der Zerstörung wieder aufgebaut wird. Die mächtige Klosterstadt Sera und Drepung stehen ebenso auf dem Programm.

11. Tag: Lhasa - Ausflug Nam Tso - Lhasa. Am frühen Morgen brechen wir zu unserem Tagesausflug in nordwestlicher Richtung durch eine faszinierende Landschaft zum Nam Tso (4718 m) auf. Begeistert sind die einzigartige Uferlinie des Sees sowie die intensiven Farben in der kristallklaren Höhenluft.



Blick auf den Potala, Lhasa



Pilgerweg in Shigatse

© Wolfgang Axt

12. Tag: Lhasa - Samye - Tsetang. Mit einem einfachen Kahn überqueren wir den Tsangpo, um zum Kloster Samye zu gelangen, das im 8. Jh. vom indischen Tantriker Padma Sambhava (dem 'Lotusgeborenen'), der den Buddhismus in Tibet lehrte, gegründet wurde. Der architektonische Aufbau soll ein Abbild des Universums sein. Weiterfahrt nach Tsetang, Ausgangspunkt für Besichtigungen im Yarlungtal.

13. Tag: Tsetang - Yarlungtal - Tsetang. Der Besuch des Yarlungtals führt uns zu den frühesten Stätten der tibetischen Geschichte. Als große Erdhügel sind die Gräber der ersten tibetischen Könige aus der Yarlung-Dynastie erhalten, die vom Grab des Königs Srongtsen Gampo zu überblicken sind. Wir erkunden den Trandruk-Tempel, einen der ältesten Tempel Tibets, sowie die festungsartige Tempelanlage Yumbulakhang, angeblich das älteste Bauwerk der Yarlung-Zeit.

14. Tag: Tsetang - Gyantse. Heute erwartet uns eine längere Busfahrt voller landschaftlicher Reize (wobei die Straße mittlerweile gut ausgebaut sein sollte): Über Gongkar und Richtung Südwesten geht es über den Kampa La (= Pass) zum türkisblauen Yamdrok See und über den Karo La (5044 m) nach Gyantse, der drittgrößten Stadt Tibets am Knotenpunkt alter Handels- und Pilgerwegen, die ihren traditionellen Charakter noch weitgehend bewahrt hat.

15. Tag: Gyantse - Shigatse. Besichtigung des interessanten Palkhor Klosters, das einst Platz für verschiedenste tibetische Sekten bot. Besonders beeindruckend ist der riesige Kumbum Chorten, die Stupa der 100.000 Buddhas, wo den Gläubigen der gesamte Pantheon Tibets sichtbar wird. Auffahrt auf den Burgberg, von dem wir einen schönen Blick auf die Stadt genießen. Entlang des Tsangpo-Tales, einem der fruchtbarsten Gebiete Tibets, fahren wir zum Zhalu-Kloster aus dem 11. Jh., bevor wir schließlich am Abend Shigatse erreichen.

16. Tag: Shigatse. Besuch des Klosters Tashilhunpo, einst Stammkloster der Panchen Lama. Um 1900 beherbergte es 4000 Mönche und 500 Klöster gehörten zu seinem Einflussbereich. Bis heute ist es eines der eindrucksvollsten und reichsten Großklöster Tibets geblieben. Am Nachmittag folgen wir dem um das Kloster führenden Prozessionsweg mit schönen Ausblicken auf die Stadt.

17. Tag: Shigatse - Shekar/Tingri. Fahrt auf dem Arniko-Highway weiter nach Shekar/Tingri, dem Ausgangspunkt für Mt. Everest-Expeditionen bzw. für unseren Ausflug zum Kloster Rongbuk. Unterwegs besuchen wir das berühmte Sakya-Kloster, den Hauptsitz der Sakya-Schule.

18. Tag: Ausflug zum Kloster Rongbuk/Mt. Everest-Nordwand. Einer der letzten großen Höhepunkte in Tibet erwartet Sie heute - ein Tagesausflug, der zum Kloster Rongbuk beim Basislager des Mt. Everest führt. Die spektakuläre Fahrt über den Phang La (5200 m) gewährt großartige Ausblicke (bei gutem Wetter!) auf vier 8000er. Das teilweise wiederaufgebaute Kloster liegt eindrucksvoll vor der Nordwand des Mt. Everest, der sich majestätisch am Ende des Rongbuk-Tals erhebt. Bei guten Wetterverhältnissen hat man einen klaren Blick auf den 8848 m hohen Berg. Das Basislager (ca. 5000 m) liegt nur ca. 7,5 km entfernt. Am Abend Rückkehr nach Shekar.

19. Tag: Shekar/Tingri - Zhangmu. Fahrt durch kleine Dörfer, Gerstenfelder,



Tibetisches Mädchen

© Helfried Weyer

aber auch gewaltige Schluchten - mit Ausblick auf die atemberaubende Kulisse der Himalayariesen - zum Grenzort Zhangmu.

20. Tag: Zhangmu - Kathmandu. Nach Erledigung der Grenzformalitäten geht es entlang kunstvoll angelegter Reisterrassen nach Kathmandu. Der Name der Stadt hat bei vielen Reisenden einen magischen Klang. Die Stadt, die im 10. Jh. gegründet wurde, hat in manchen Stadtteilen noch ihre mittelalterliche Atmosphäre bewahrt. Bei unserer Besichtigung wird uns vor allem die eindrucksvolle Kunst der Newaris begeistern. Wir besuchen den Durbar Square, das Zentrum der Altstadt mit dem Tempel der 'lebenden Göttin' Kumari und dem alten Königspalast.

21. Tag: Kathmandu - Swayambhunath - Pashupatinath - Bodnath - Kathmandu. Oberhalb von Kathmandu erhebt sich majestätisch der Tempel von Swayambhunath, der mehr als 2000 Jahre alt ist. Von hier bietet sich ein herrlicher Blick auf das Kathmandu-Tal. Weiters besuchen wir am Stadtrand von Kathmandu den wichtigsten Hindu-Tempel Nepals in Pashupatinath, der dem Gott Shiva geweiht ist. Tausende Pilger und Sadhus/Asketen strömen hierher. Auch wenn wir nur den Randbereich besuchen dürfen, ergeben sich interessante Einblicke in den Tempellalltag. Anschließend Besuch der Stupa von Bodnath, die von zahlreichen buddhistischen Tempeln umringt ist. Hier ist das Zentrum der tibetischen Flüchtlinge in Nepal.

22. Tag: Kathmandu - Patan - Kathmandu - Delhi. Am Vormittag besichtigen wir die älteste Königsstadt Patan - ihr alter Name Lalitpur bedeutet 'schöne Stadt', was in der Architektur sehr gut zum Ausdruck kommt. Am späten Nachmittag Transfer zum Flughafen - Weiterflug nach Delhi, wo man am späten Abend ankommt.

23. Tag: Delhi - Wien - Salzburg/Graz/Klagenfurt/Innsbruck/München/Frankfurt/Stuttgart/Berlin. Kurz nach Mitternacht Rückflug von Delhi (über Frankfurt mit Lufthansa beim August-Termin) nach Wien - Weiterflüge in die Bundesländer und nach Deutschland.

Leistungen:

- * Linienflug mit Lufthansa über Frankfurt (1. Termin) bzw. mit Austrian (2. Termin) nach Peking und von Delhi retour
- * Linienflug mit Air China: Peking - Lanzhou
- * Linienflug mit Indian oder Nepal Airlines: Kathmandu - Delhi
- * Bahnfahrt von Xining nach Lhasa (2. Klasse): Übernachtung in 6-Bett-Abteilen (ohne Verpflegung)
- * Ausflüge und Rundfahrt lt. Programm in China und Tibet mit einem chinesischen Bus, von der tibetischen Grenze erfolgt der Transfer nach Kathmandu mit Kleinbussen und die Besichtigungen bzw. Ausflüge von Kathmandu aus mit einem nepalesischen Bus (wenn es der Straßenzustand erfordert: Transport mit Geländewagen - mit max. 3 - 4 Teilnehmern besetzt)
- * 6 Übernachtungen in ****Hotels/Heritage Hotels, 5 Übernachtungen in Lhasa im ***Hotel, 8 Übernachtungen in einfachen, bestmöglichen Hotels (jeweils landesübliche Klassifizierung), jeweils in Zweibettzimmern mit Dusche/WC
- * Halbpension vom 2. Tag abends bis 22. Tag morgens (kein Abendessen am 6. Tag, kein Frühstück am 7. Tag) - großteils in einheimischen Lokalen
- * Eintritte: Kloster Labrang, Kloster Wutong, Tongren, Kloster Kumbum, Lhasa (Potala-Palast, Sommerpalast Norbulingka), Kloster Ganden, Kloster Sera, Kloster Drepung, Kloster Samye, Trandruk-Tempel, Gyantse, Zhalu, Shigatse (Tashilhunpo), Sakya, Swayambhunath, Pashupatinath, Bodnath, Patan (Palast)
- * 1 Broschüre 'Tibet - Dach der Welt' von Anton Eder je Zimmer
- * qualifizierte österreichische Reiseleitung
- * Flug bezogene Taxen (derzeit € 271,- bzw. € 311,-)

Nicht inkludiert: Visum für Nepal (ca. USD 25,-/wird an der Grenze erteilt), chinesisches Visum und Tibet-Permit (€ 60,-).

Gültiger Reisepass mit chinesisches Visum und Tibet-Permit erforderlich.
Höchstteilnehmerzahl: 22 Personen

Hotelunterbringung: Die Unterbringung erfolgt in folgenden o.ä. Hotels/Unterkünften (jeweils landesübliche Klassifizierung), jeweils in Zimmern mit Dusche/WC:

Lanzhou:	****Hotel 'Jin Lun'
Xiahe:	**Hotel 'Xi Ling'
Tongren:	**Hotel 'Re Gong'
Xining:	****Hotel 'Tian Nian Ge'
Lhasa:	***Hotel 'Gorkha'
Tsetang:	***Hotel 'Yalong Holiday'
Gyantse:	***Hotel 'Gyantse'
Shigatse:	****Hotel 'Zang Long'
Tingri:	**Hotel 'Bai Ba'
Zhangmu:	****Hotel 'Cai Yuan'
Kathmandu:	****Hotel 'Shangri La' oder 'Kantipur Temple House' Hotel

Kneissl
touristik