



Bangkok - Kunming - Dali - Lijiang - Zhongdian - Benzilan - Dechen - Markam - Zuogong - Bangda - Baxoi - Bome - Nyingchi - Lhasa - Chengdu

Überlandreise Yunnan - Tibet

Über Bangkok und Kunming erreichen wir Dali, eingebettet zwischen dem Erhai See und der Bergkette des Cangshan. Auf der anschließenden Fahrt nach Osttibet erleben wir abwechslungsreiche Landschaften. Lijiang, das Jadedrachen Schneegebirge und die Tigersprungschlucht sind wohl die bekanntesten Ziele in Yunnan. Auf Märkten lernen Sie die Minderheitenvölker der Bai und Naxi kennen, die teilweise noch ihre farbenfrohen Trachten tragen. Einige der Tempelanlagen lohnen einen längeren Stop.

Wir erreichen Gyalthang (Zhongdian), 3330 m hoch in den Himalaya-Ausläufern gelegen. Von hier aus besuchen wir die Klosterstadt Sumsanling und erwandern den abgelegenen Dabao Tempel. Die weitere Route führt durch das Hengduan Gebirge über Dechen und entlang des Flusses Mekong nach Markam. Hier befinden wir uns jetzt auf der südlichen Überlandroute Chengdu - Lhasa, dem sogenannten Sichuan-Tibet-Highway. Über die tibetische Hochebene werden wir nun bis Lhasa sechs Tage benötigen. Klöster und Nomadensiedlungen sowie die überwältigende Schönheit dieser einsamen Landschaft sorgen für Abwechslung.

In Lhasa besuchen Sie den hoch über der Stadt thronenden Potala-Palast, die heiligste Stätte – das Jokhang Kloster sowie die Klosterschulen Drepung und Sera.

Reiseverlauf:

Morgen des **1. Tages** kommen sie in Bangkok an und fliegen direkt weiter nach Kunming in den Südwesten Chinas. Nachmittags Ankunft in der Hauptstadt der Provinz Yunnan, deren Name "südlich der Wolken" bedeutet.

Am **2. Tag** unternehmen wir von Kunming aus, der "Stadt des ewigen Frühlings" in einer fruchtbaren Ebene gelegen, wir einen Tagesausflug zum 125 km entfernten, einzigartigen Steinwald Shilin (shi = stein, lin = Wald). Auf einer Fläche von 270 qkm ragen bis 30 m hohe, bizarre Gesteinsformationen empor. Auf einer kurzen Wanderung besuchen wir den Steinwald. Kunming ist eine faszinierende, multi-ethnische Stadt mit einem bunten Strassenbild und zahlreichen Tages- und Nachtmärkten.)

Am Vormittag des **3. Tages** fahren wir weiter bis Dali. Ein Bummel durch das Städtchen Dali und der Besuch des San Ta Si (Drei-Pagoden-Tempel) schliesst diesen erlebensreichen Tag ab.

Die Altstadt von Dali steht mit ihren beiden mächtigen Stadttoren unter Denkmalschutz. Im Westen ragt das Cang Shan (das Azurblaue Gebirge) 4122 m hoch in den Himmel, im Osten erstreckt sich der 40 km lange Erhai (der Ohrensee). Am Nachmittag des **4. Tages** fahren wir nach Norden bis Lijiang, dem 2600 m hoch auf einem Plateau gelegene Städtchen im autonomen Gebiet der Naxi-Minderheit.



Lijiang besticht durch seine pitoreske Altstadt mit alten Holzhäusern und Kopfsteinpflaster, die wir am **5. Tag** bei einem Spaziergang kennenlernen. Dann besuchen wir den nördlich am Fuss des Elefantenberges gelegenen Park Hei Long Tan mit dem Teich des schwarzen Drachen, einer fünfbögigen Marmorbrücke und verschiedenen Pavillons, wie zum Beispiel dem Turm der fünf Phönixe. Nördlich von Lijiang thront der 5596 m hohe Yulong Xue Shan, das Jadedrachen-Schneegebirge, das schon zu den Ausläufern des tibetischen Plateaus gehört. Am Nachmittag Ausflug zum Jadedrachen-Schneegebirge mit Wanderungen zur Yak-Terrasse. Anschliessend Fahrt zum Dorf Baisha, in dem wir den Da Bao Ji, den grossen, kostbaren Schatzkammertempel besuchen.

Am **6. Tag** setzen wir unsere Reise nach Tibet fort und kommen zum längsten Fluss Chinas, dem Yangtse (6380 km), der in seinem Oberlauf Jinsha Jiang (Goldsandfluss) genannt wird. Besonders beeindruckend wirkt das Durchbruchstal, die 15 km lange Tigersprungschlucht. Nachmittags treffen wir in der Stadt Zhongdian ein (3200 m). Nun befinden wir uns schon nahe der tibetischen Grenze.

Der **7. Tag** beginnt mit dem Besuch des Sumsanling Kloster. Der vor 300 Jahren vom fünften Dalai Lama gegründete Klosterkomplex beherbergte noch 1958 rund 1300 Mönche der Gelugpa-Schule (Gelbmützen Orden). Heute können wieder mehrere hundert Mönche in den Gebethallen ihre buddhistischen Übungen verrichten. Nachmittags wandern wir zum abgelegenen Tempel Dabao Si.

Unsere weitere Route führt uns am **8. Tag** durch das Hengduan Gebirge. Wir passieren nochmals den gelben Fluss Yangtse und legen in dem hübschen Städtchen Benzilan eine Pause ein. Schliesslich treffen wir in Dechen ein, wo ein tibetisches Kloster zu einem Besuch einlädt. Ganz in der Nähe erhebt sich als höchster Berg des Massivs der Meili Xü Shan, mit 6740 m der höchste Berg Yunnans.



Am **9. Tag** erreichen wir das Tal des Lancang Jiang und folgen dem Oberlauf des Mekong nach Norden. Vor Yanjing passieren wir die Grenze zwischen Yunnan und Tibet und legen im Mekong Tal unsere Mittagspause ein. Nachmittags erreichen wir die Stadt Markam und treffen auf die wichtige Überlandroute von Chengdu nach Lhasa.

Vom östlichsten Zipfel Tibets reisen wir die kommenden Tage nach Westen in Richtung Lhasa. Am **10. Tag** fahren wir nach Zuogong (3980 m). Wir werden den Lancang Jiang (Mekong) nochmals überqueren und bewältigen Drei Pässe: Joba, Lawu (4358 m) and Dongda (5008m).

Am **11. Tag** geht es über Bangda nach Baxoi. Hinter Bangda fahren wir in die sogenannten 180 Zigzagkurven zum den 4618 m hohen Gama La Pass hinauf und erreichen kurz danach Baxoi (3900 m). In der tibetischen Sprache heisst Baxoi "Dorf unter Fuss von Kämpfer".

Am **12. Tag** fahren wir nach Bome (3000 m). In 2 Stunden (90 km) erreichen wir den Ranwu See (3500 m). Üppige Wälder, klare Gletscher und weisse Schneeberge umgeben den See. Dank der

Schönheit bekam er den Beinamen "die Schweiz in Tibet". Gegen Spätnachmittag Ankunft in Bome.

Am **13. Tag** fahren wir auf der sogenannten "toten Strecke" nach Tongmai (1800 m). Nach kurzer Fahrt erreichen wir das Pailong Dorf (2000 m) der Mönba Minorität. Hier ist der Eingang der tiefsten Schlucht der Welt – die Schlucht des Yarlung Tsangpo Flusses. Durch die üppige Wälder von Lulang erreichen wir den Seji La Pass (4702 m). Spät nachmittags erreichen wir heutiges Ziel Nyingchi (2900 m) am Unterlauf des Niyang Flusses.

Der Garnisonsort Nyingchi ist die ideale Basis für die Entdeckung zweier benachbarter Höhepunkte am **14. Tag**: Vom goldenen Dach des Gelugpa-Klosters Buchu zur einmaligen Szenerie des Lamaling-Tempels sind es nur wenige Kilometer. Ein Ausflug zur über 1000-jährigen alten Zypresse im Dorf Bajie ist auch empfehlenswert.

Nach dem Frühstück am **15. Tag** fahren wir zum Basum Tso See (3500 m) – der heilige See der Nyingmapa Schule. Basum Tso hat auch den Namen Cuogao See, was etwa "grünes Wasser" bedeutet. Mehr als 6000 m hohe Schneeberge geben die filmreife Kulisse für den See ab, Hauptdarsteller ist zweifelsohne das Inselkloster Tsodzong. Wir unternehmen eine Bootsfahrt rund um die Insel und zum Tsodzong Kloster auf der Insel. Nachmittags Weiterfahrt entlang den Niyang Fluss nach Lhasa und über den beeindruckenden Mila Pass (4865 m) geht es durch die legendenumwobene Region Kongpo nach Lhasa.

Am **16. Tag**: Ganztägige Besichtigungen in Lhasa: vormittags Potala und nachmittags Jokhang. Der Potala Palast ist der grandioseste Bau im tibetischen Gebiet. Die ehemalige Winterresidenz der Dalai Lamas beherrscht das Stadtbild von Lhasa. Jokhang (erbaut 647) ist der heiligste Tempel in Tibet und das Ziel unzähliger Pilger. Von seinen goldenen Dächern bieten sich grandiose Ausblicke. Bummel auf dem Barkhor, ein heiliger Umwandlungsweg, der Jokhang umgibt.

Am **17. Tag** besuchen wir das Drepung Kloster, 8 km nordwestlich von Lhasa. Drepung bedeutet "Reishaufen" nach einem Kloster in Indien und war das Zentrum der Gelbmützensekte (Gelupka-Sekte). Nachmittags fahren Sie zum Kloster Sera. Sera, der Wildrosenhof, zählt auch zu einem von den sechs Meister-Klöstern der Gelugpa Sekte. Sie haben Gelegenheit, Debatten der Lamas zu erleben. Öffentliche religiöse Debatten gehören zur Ausbildung der Mönche in diesem Kloster.

Am **18. Tag** fliegen wir nach Chengdu), der Hauptstadt der Provinz Sichuan, Heimat der Pandabären. Nach dem Mittagessen fahren wir zum Aufzuchtzentrum für Panda. Das Chengdu Forschungs- und Aufzuchtzentrum für Panda gilt nicht nur als das berühmteste Erhaltung- und Schutzzentrum für Pandas, sondern auch als der idealste Stelle um Pandas in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten

Am **19. Tag** geht es am Nachmittag mit dem Flugzeug zurück nach Bangkok und von dort nach Deutschland.

Reisezeit: Mai-Juni, September und Mitte Oktober

Im Juli und August ist es Regenzeit, es könnte gefährlich wegen Erdrutsche auf der Strecke Bome – Tongmai – Nyingchi sein.

Folgende Leistungen sind im Reisepreis enthalten:

- Transporte: Kunming – Zhongdian (im Auto oder im Minibus / Bus); Zhongdian – Lhasa (im Geländewagen Mitsubishi oder ähnlich, jeweils 3-4 Personen); in Lhasa (im Jeep für 2-3 Pers., im Minibus oder im Bus für ab 4 Personen)
- Lokale englischsprachige Reiseführung in Kunming, lokale englischsprachige Reiseführung Dali – Zhongdian, lokale tibetische englischsprachige Reiseführung Zhongdian - Lhasa
- 18 Übernachtungen in Hotels und Gästehaus
- Genehmigungen für Tibet
- Flug und Flughafengebühren Lhasa – Chengdu

Folgende Leistungen sind nicht im Reisepreis enthalten:

- Trinkgeld und persönliche Ausgabe
- China-Visa
- internationale Flüge Bangkok – Chengdu – Bangkok und Flughafengebühr in Chengdu

Reisepreise bei Unterbringung im Doppelzimmer in Hotels/Gasthäusern und im 4-Bett-Abteil im Zug:

Ab 2 Personen:

USD 2919 \$ pro Person

EZ-Zuschlag:

USD 379 \$ pro Person

Charakter der Tour und Anforderungen:

Bei dieser Reise handelt es sich um keine typische Trekkingreise, denn Sie unternehmen keine Wanderungen, sondern sind grösstenteils im Fahrzeug unterwegs. Die tagelangen, anstrengenden Fahrten über schlechte Pisten über das weite und menschenleere tibetische Hochland stellen **extrem hohe Anforderungen in physischer wie in psychischer Hinsicht**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer brauchen Durchhaltevermögen und Sitzfleisch. Passüberquerungen im Fahrzeug führen bis auf 5008 m Höhe, eine für die Touristen aus dem Westen ungewohnte Belastung. Die **Gefahr einer Höhenkrankheit** darf dabei nicht unterschätzt werden. Ihr Organismus muss gesund und belastbar sein, Sie benötigen eine gute Ausdauer. **Für Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder Gefässerkrankungen sowie Bandscheibenbeschwerden ist diese Reise nicht geeignet**. Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und lassen Sie prüfen, ob Sie den Reiseanforderungen gewachsen sind.

Heftige Regenfälle oder Erdbeben (keine Seltenheit in diesem Gebiet) können die ohnehin schlechten Strassen (über weite Strecken nicht asphaltiert, Schlaglöcher und Sandpisten) unpassierbar machen. Es kann dadurch zu Routenänderungen oder zum Ausfall einzelner Programmpunkte kommen.

Während des Aufenthalts in Tibet sind Sie in teilweise äusserst einfachen Unterkünften untergebracht, d.h. sie bieten wenig Komfort und sind mit einfachsten sanitären Anlagen ausgestattet (u.U. ausserhalb der Zimmer). Doppelzimmer können dort manchmal nicht garantiert werden, dann stehen Mehrbettzimmer zur Verfügung. Der Service in den Gaststätten und Hotels kann keinesfalls am euro-amerikanischen Standard gemessen werden. Die Küche ist für die Touristen aus dem Westen ungewohnt und die hygienischen Bedingungen sind "anders" als in den westlichen Ländern.

Klima und Ausrüstung:

Im Frühjahr und Herbst ist es manchmal empfindlich kalt; nachts fallen die Temperaturen oft unter 0 Celsius Grad. Dafür ist die Sicht auf die Himalayaberge in den Morgenstunden herrlich klar. Während der Sommermonate Juli und August ist das Klima gemässigt und angenehm mit Höchsttemperaturen um 20 Celsius Grad und Mindestwerten um 10 Celsius Grad, leider kann es im Juli und August oft heftig regnen. Regenfälle sind für die besuchten Gebiete ebenso typisch wie Trockenheit und Staub. Entsprechend den klimatischen Bedingungen benötigen Sie neben leichter, atmungsaktiver Kleidung auch warme Sachen wie Pullover und Regenschutz.

Wichtiger Hinweis:

Bedingt durch ungünstige Wetterverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten und andere unvorhersehbare Faktoren kann es bei dieser Reise zu Programmumstellungen oder -änderungen kommen. Heftige Regenfälle oder Erdbeben sind im bereisten Gebiet keine Seltenheit und können die ohnehin mangelhaften Strassen unpassierbar machen. Verzögerungen und Routenänderungen sind dann unvermeidbar. Beachten Sie bitte, dass Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden) zu unvorhersehbaren Schliessungen von Besichtigungsobjekten führen können. Unter Umständen kann von unserer Seite das Programm kurzfristig geändert werden. Da es sich in Tibet um eine staatliche Stelle handelt, ist eine Einflussnahme nur begrenzt möglich. Von Teilnehmer/innen wird eine gute Portion Abenteuerlust und Pioniergeist erwartet. Sie sollten auch in schwierigen Situationen geduldig, tolerant und flexibel reagieren können. Selbstverständlich werden Ihre Reiseleitung und unsere Firma stets darum bemüht sein, sämtliche Programmpunkte zu erreichen.

Reiseveranstalter: Fa. Sichuan New Oriental International Travel Co., Ltd. | China Tibet Adventure Tour