



- Spektakuläre Überlandfahrt durch das Himalaya Gebirge
- Besuch des ältesten Klosters Tibets – Samye
- Ausführlicher Aufenthalt im Kathmandu-Tal

## China, Tibet, Nepal – über Land von Lhasa nach Kathmandu 18-Tage-Erlebnisreise

Gewaltige Gebirgslandschaften, traditionsreiche Klöster, eindrucksvolle Begegnungen mit Mönchen und Nomaden – auf der einzigartigen Überlandfahrt auf der alten Handelsstraße von Lhasa nach Kathmandu erwarten uns unvergessliche Reiseerlebnisse. Das Dach der Welt verspricht ein kontrastreiches Abenteuer!

### 1. Tag: Anreise nach China

Mit viel Vorfreude im Gepäck startet Ihre Reise. Sie fliegen über Beijing nach Lhasa.

### 2. Tag: Ankunft in Tibet

Schon während des Fluges nach Lhasa können Sie die leuchtenden Gipfel der Siebentausender bestaunen. Nach einer herzlichen Begrüßung durch Ihre Erlebnisreiseleitung gewinnen wir während der gemeinsamen Fahrt zum Hotel erste Eindrücke von der Stadt. Je nach Ankunftszeit können Sie den freien Nachmittag nutzen, um sich langsam an die Höhe von 3.570 Metern zu gewöhnen. Bei einem gemeinsamen Abendessen stimmen wir uns auf die nächsten Tage ein und unsere Reiseleitung erklärt uns, was wir über das Dach der Welt wissen müssen. (A)

### 3. Tag: Boden der Götter

Im nahegelegenen Kloster Drepung lebten und studierten einst bis zu 8.000 Mönche. Von hier bietet sich uns ein weiter Ausblick auf Lhasa. Anschließend

tauchen wir in die traditionelle tibetische Thangka-Malerei ein. Unter Anleitung eines erfahrenen Künstlers gestalten wir ein eigenes kleines Taschen-Thangka als persönliches Andenken. Der Jokhang-Tempel ist bis heute wichtigstes religiöses Zentrum des tibetischen Buddhismus und Ziel tausender tibetischer Pilger. Das Umrunden des Tempels auf dem traditionellen Fußweg, dem Barkhor, soll uns vor einer schlechten Wiedergeburt bewahren. (F, M)

### 4. Tag: Ausflug zum spirituellen Ganden-Kloster

Der Tag steht uns zur freien Verfügung oder Sie entscheiden sich für einen Ausflug zum Ganden-Kloster. Dabei entdecken wir eines der „Drei Großen Klöster“ Tibets, in den Bergen gelegen und mit beeindruckenden Ausblicken auf die umliegende Landschaft. Wir erhalten Einblicke in das klösterliche Leben, erkunden die weitläufige Anlage und erleben die besondere spirituelle Atmosphäre dieses traditionsreichen Ortes. (F)

### 5. Tag: Tag der Klöster

Bis zu seiner Flucht lebte der Dalai Lama im Potala Palast. Wir tauchen ein in die faszinierende Welt mit seinen zahlreichen Meditationshallen, Schreinen und Chörtchen. Warum musste er ins Exil? Diese und viele Fragen beantwortet uns unsere Reiseleitung. Im Sera-Kloster lachen uns viele Buddhas an und wir erleben die faszinierende Diskussion der Mönche. (F, M)

### 6. Tag: Von Lhasa nach Tsethang

Unser erster Besuch heute ist das Samye Kloster. Das im 8. Jahrhundert gegründete Kloster gilt als der Beginn der Bestrebungen des tibetischen Königshofes, den Buddhismus als Staatsreligion zu verankern. Weiter führt uns der Weg zum Kloster Trandruk Lhakhang, eines der ältesten Klöster Tibets. Im Yongbulakang Palast bestaunen wir die sitzenden Statuen und historischen Fresken, die die Geschichte des ersten tibetischen Königs erzählen. 200 km (F, M)

### **7. Tag: Von Tsethang nach Gyantse**

Auf einer der schönsten Panoramastreifen Tibets fahren wir nach Gyantse. Spektakulär ist die Aussicht vom fast 5.000 Meter hohen Pass Kampa La auf den türkis schimmernden Yamdrok-See. Wir reisen entlang gewaltiger, von ewigem Eis und Schnee bedeckter Berggipfel bis nach Gyantse, auf 4.070 Metern Höhe. Über Mittag sind wir zu Gast bei einer tibetischen Familie, die uns in Ihrem Haus willkommen heißt und uns traditionell bekocht. 280 km (F, M)

### **8. Tag: Von Gyantse nach Shigatse**

Heute erkunden wir den Klosterbezirk Pälkhor Chöde, bekannt für den begehbaren Reliquienschein Kumbum. Diese Stupa besticht durch ihre einzigartigen Wandmalereien und zählt zu den Meisterwerken tibetischer Architektur. Unterwegs besuchen wir das Kloster Shalu. Unsere Mittagspause verbringen wir auf einem regionalen Markt, ideal zum Erwerb lokaler Produkte. Durch die fruchtbare Ebene des Nyangchu-Flusses geht es weiter nach Shigatse, der zweitgrößten Stadt Tibets auf 3.900 Metern Höhe. Wir erkunden den imposanten Komplex des Klosters Tashilhünpo, der als wahre Klosterstadt gilt und der Stammsitz des Panchen Lama ist. Bei der anschließenden Umrundung der Anlage auf dem Pilgerweg bieten sich uns fantastische Ausblicke auf die Stadt. Im Anschluss bleibt Zeit für individuelle Erkundungen in den alten Straßen. 100 km (F, M)

### **9. Tag: Von Shigatse nach Sakya**

Wir besuchen das Sakya-Kloster mit seiner festungsähnlichen Anlage und bedeutenden Sammlung buddhistischer Schriften. Anschließend erkunden wir die antike Stadt Sakya, schlendern durch ihre historischen Gassen und erleben die besondere Atmosphäre dieses traditionsreichen Ortes. 150 km (F, M)

### **10. Tag: Von Sakya nach Shegar**

Wir fahren von Sakya zum Mount-Everest-Basislager und gelangen bei Shekar in den Chomolungma-Nationalpark. Durch eine eindrucksvolle Hochgebirgslandschaft führt uns die Route über den Pang La-Pass (5.150 m), von wo aus sich ein erster Blick auf den majestätischen Mount Everest eröffnet (witterungsbedingt). Die letzten Kilometer legen wir mit dem Elektrobus zurück und erreichen schließlich Rongbuk. Wir besuchen das Rongbuk-Kloster, das höchstgelegene Kloster der Welt, auf rund 5.000 m Höhe. Weiterfahrt nach Shegar, wo wir die Nacht auf 4.200 m Höhe verbringen. (F, M)

### **11. Tag: Von Shegar nach Kyirong**

Am Morgen besuchen wir die alte Festung Shegar Dzong auf 4.050 Metern Höhe. Anschließend fahren wir weiter durch wechselnde Landschaften Richtung – von der vegetationsarmen tibetischen Hochlandschaft in die grüne Berglandschaft. Entlang des Shishapangma (8.012 Meter) fahren wir über den Gungtang-Pass (5.236 Meter) und genießen immer wieder atemberaubende Ausblicke auf die schneebedeckten Gipfel des Himalaya-Gebirges und auf den Pekuto See (4.590 Meter). An unserem Ziel Kyirong herrscht auf einer Höhe von 2.350 Metern ein sehr mildes und subtropisches Klima. 360 km (F, M)

### **12. Tag: Von Kyirong über Rasuwa Gadhi nach Kathmandu**

Wir verabschieden uns heute von Kyirong und machen uns auf den Weg zum Grenzort Rasuwa Gadhi. Hier überqueren Sie zu Fuß die Rasuwa Brücke (circa 100 Meter), welche zugleich den Grenzübergang bildet. Herzlich willkommen in Nepal! Ihre nepalesische Reiseleitung wartet bereits mit Allradfahrzeugen auf Sie. Auf dem holprigen Pasang-Lhanu-Highway geht die Fahrt entlang des Flusses Trisuli nach Kathmandu. Nach langer Fahrtzeit erreichen wir gegen Abend die auf 1.350 Metern Höhe gelegene nepalesische Hauptstadt und beziehen unser komfortables Hotel. Nach einer heißen Dusche genießen wir ein erstes newarisches Abendessen. 185 km (F, A)

### **13. Tag: Buddhistisches Erbe**

Wir unternehmen einen Ausflug in die ländliche Umgebung nördlich von Kathmandu nach Budhanilkantha. Hier befindet sich eine eindrucksvolle, fünf Meter lange steinerne Statue des liegenden Vishnu. Bereits 642 n. Chr. fand dieses Kultbild Erwähnung. Danach führen zahlreiche Treppen hinauf zum Heiligtum Swayambhunath. Von hier aus genießen wir einen faszinierenden Rundblick über das Kathmandu-Tal. Wir besuchen die Altstadt mit dem Durbar-Square mit über 50 Tempeln und Monumenten. Auch ein Marktbesuch darf nicht fehlen! Kommen Sie über Ihren Reiseleiter in Kontakt mit den Einheimischen und eifern Sie ihnen nach beim Feilschen und Handeln. Und wer dann auf den Geschmack von frischem Essen gekommen ist, kann optional an einem Kochkurs teilnehmen. (F, A)

### **14. Tag: Königsstadt und traditionelle Dörfer**

Auf geht's zur Königsstadt Patan. Wir besuchen den Königspalast und schlen-

dern durch die Gassen in die Altstadt. Mittendrin versteckt liegt der Goldene Tempel. Anschließend erwartet uns das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals und Ziel zahlreicher Pilger: Pashupatinath. Nach der Besichtigung des am heiligen Bagmati-Fluss gelegenen Tempelbezirks gelangen wir über einen Fußweg zur Bodnath-Stupa, der größten Stupa Nepals und Zentrum der Exiltibeter. Südlich von Kathmandu besuchen wir die Dörfer Khokana und Bungamati, deren Erscheinungsbild bis heute durch die im Kathmandu-Tal vorherrschende Newar-Kultur geprägt ist. In Khokana, einem Musterbeispiel mittelalterlicher Siedlungsstruktur, ist die traditionelle Produktion von Senfsamenöl noch immer die wichtigste Einnahmequelle. (F, A)

### **15. Tag: Ausflug nach Bhaktapur**

Wie Patan war auch Bhaktapur einst eine eigenständige Königsstadt. Paläste, Tempel, Pagoden und prächtige Holzschnitzereien gehören genauso zum Stadtbild wie Ziegen, Hühner und Truthähne, zum Trocknen an den Hauswänden aufgehängte Früchte und Reisstroh dreschende Frauen. Wir besichtigen den Königspalast, das Goldene Tor, die Nyatpola-Pagode und den Bhairav-Tempel. Durch seine Lage außerhalb der Königsstädte und aufgrund seines Alters ist der Changu-Narayan einer der bedeutendsten Tempel im Kathmandu-Tal. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, bevor wir bei einem letzten Abendessen in Nepal unsere Erlebnisse noch einmal Revue passieren lassen. (F, A)

### **16. Tag: Von Kathmandu nach Chengdu**

Wir nehmen Abschied von Nepal und Sie fliegen nach Chengdu, die Hauptstadt der Pandabären. Der Rest des Abends steht zur freien Verfügung. Unsere Reiseleitung gibt gerne Tipps für die Abendgestaltung. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch der Sichuanoper? (F, A)

### **17. Tag: Hauptstadt der Pandabären**

Sichuan ist die Heimat der Pandabären! Optional haben wir die Möglichkeit, die flauschigen Bären in der Panda Forschungs- und Aufzuchtstation zu beobachten. Wir spazieren durch die gepflegte Anlage und beobachten die drolligen Tiere. Zu ihren Lieblingsbeschäftigungen zählt neben dem Spielen und Faulenzen vor allem der Genuss von köstlichem Bambus. Im Sanxingdui-Museum erfahren wir Spannendes über die zahlreichen Funde der dort gelegenen Ausgrabungsstätte. Bevor wir zum Abendessen gehen, stehen noch einige Zimmer zum Frischmachen im Hotel zur

Verfügung. Bei unserem Abschiedsessen probieren wir die scharfen Köstlichkeiten der Region, bevor wir zum Flughafen fahren. (F, A)

**18. Tag: Willkommen zu Hause**

In der Nacht fliegen Sie zurück nach Deutschland.

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen,  
A=Abendessen)

# China, Tibet, Nepal – über Land von Lhasa nach Kathmandu

## 18-Tage-Erlebnisreise ab € 4.495

### Termine und Preise 2027 in €

Termine/Saison		Teilnehmer
20.03.-06.04.27 K	<b>4.795</b>	<b>min 8</b>
10.04.-27.04.27 K	<b>4.645</b>	<b>min 8</b>
08.05.-25.05.27 K	<b>4.595</b>	<b>min 8</b>
15.05.-01.06.27 K	<b>4.495</b>	<b>min 8</b>
09.10.-26.10.27 K	<b>4.945</b>	<b>min 8</b>
16.10.-02.11.27 K	<b>4.945</b>	<b>min 8</b>
23.10.-09.11.27 K	<b>4.795</b>	<b>min 8</b>
16.03.-02.04.28	<b>Vormerktermin</b>	
06.04.-23.04.28	<b>Vormerktermin</b>	

Pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug ab/bis Frankfurt  
Die Angabe "Teilnehmer" (in der Tabelle ganz rechts) gibt an, wie viele Gäste mindestens gebraucht werden, damit die Reise garantiert durchgeführt wird. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden.  
K Bei diesen Reisetterminen handelt es sich um Kleingruppenreisen.

### Aufpreis Doppelzimmer zur Alleinbenutzung in €

	DA
20.03.-10.04.27	<b>640</b>
08.05.-15.05.27	<b>625</b>
09.10.-23.10.27	<b>640</b>

### Im Reisepreis inbegriffen

- Zug zum Flug 1. Klasse\*
- Flüge mit Air China in der Economy-Class ab/bis Frankfurt über Beijing bis Lhasa/ab Kathmandu über Chengdu (ggf. zzgl. Flugaufpreis)
- Inlandsflug in der Economy-Class
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren sowie Tourismussteuer Nepal
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Klein- bzw. Reisebus mit Klimaanlage, Allradfahrzeuge am 12. Tag
- Transfers am An- und Abreisetag
- 15 Übernachtungen in Hotels bzw. Gästehäusern (Bad oder Dusche/WC)
- 15x Frühstück, 8x Mittagessen, 7x Abendessen

\* bei Eigenanreise nicht inklusive

R 2800514

### Bei Gebeco selbstverständlich

- Deutsch sprechende qualifizierte Gebeco Erlebnisreiseleitung
- Vier Nächte zur Aklimatisierung in Lhasa
- Potalapalast in Lhasa
- Jokhang mit Barkhor
- Bedeutendste Klöster der Gelugpa: Drepung, Sera, Tashilhünpo
- Kloster Trandruk Lhakhang in Tsethang und Dzong in Shegar
- Kloster Rongbuk und Mount-Everest-Basislager
- Klöster Samye und Trandruk Lhakhang
- Königsstädte Patan und Bhaktapur
- Beantragung der Einreiseerlaubnis für Tibet
- Alle Eintrittsgelder
- Reiseliteratur zur Auswahl

### Mehr genießen

- Teilnehmerzahl mind. 8 Personen. Preis p. P.
- Lhasa: Gandan Kloster (4. Tag) € 120 04
  - Pandabären und Sanxingdui-Museum inkl. Mittagessen (17. Tag) € 95 03
- Teilnehmerzahl mind. 2 Personen. Preis p. P.
- Kochkurs in Kathmandu (13. Tag) € 48 02

TA 2800514..

### Ihre Hotels

Ort	Nächte/Hotel	Landeskat.
Lhasa	4 Lhasa Tsedang	★★★★
Tsedang	1 Shamchu Garden oder Tsedang	★★★★
Gyantse	1 Yutuo	★★
Shigatse	2 Shiga Yangcha Grand Hotel	★★★★
Sakya	1 Sakya Nyetzedang Grand Hotel	★
Shegar	1 Bebar Hotel	★
Kyirong	1 Jilong oder Phuntso Kamsang	★★
Kathmandu	4 Kantipur Temple House	★★★
Chengdu	1 Holiday Inn Express Chengdu Wuhou	★★★★

### Mehr Urlaub danach

Von uns für Sie ausgewählte Hotels und Reisebausteine finden Sie unter [www.gebeco.de/2800514](http://www.gebeco.de/2800514)

**Weitere Informationen**

Diese Reise auf das Dach der Welt führt Sie in zauberhafte Landschaften in Höhenlagen von über 4.000 Meter. Eine gute körperliche Gesamtkonstitution ist Voraussetzung für diese Reise.

Unterbringung in teilweise einfachen Unterkünften.

Bei Einreise nach Nepal ist ein Visum zu erwerben (zzt. 30 USD). Fahrtage können anstrengend sein, da die Fahrtzeiten über die Pässe lang sind und teilweise nur über holprigen Schotterpisten führen.