Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Tibet

Trekking- und Pilgerreise: Pilgern zum heiligen Berg Kailash - über das unberührte Limital nach Tibet

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 5
Enthaltene Leistungen ... 10
Zusätzliches Entgelt ... 10
Wahlleistungen ... 11
Termine und Preise ... 11
Teilnehmerzahl ... 11
Reisedauer ... 11
Reiseleitung ... 11
Praktische Hinweise ... 12
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 12
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 12
Gesundheit und Impfungen ... 13
Mitnahmeempfehlungen ... 14
Währung / Post / Telekommunikation ... 15
Zollbestimmungen ... 16
Wissenswertes ... 16
Versicherung ... 16
Nebenkosten / Trinkgelder ... 16
Umwelt ... 16
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 17
Zeitverschiebung und Klima ... 17
Sprache und Verständigung ... 18
Religion und Kultur ... 18
Essen und Trinken ... 18
Einkaufen und Souvenirs ... 19
Besondere Verhaltensweisen ... 19
Reiseliteratur ... 21

Reisedetails

Tibet

Trekking- und Pilgerreise: Pilgern zum heiligen Berg Kailash - über das unberührte Limital nach Tibet

Reiseverlauf

- Trekking durch das verborgene Hochtal von Limi nach Tibet
- Die Kailash Parikrama – Als Pilger den Mt. Kailash umrunden
- Unterwegs mit dem Kailash Experten Roman Mueller

Der Berg Kailash...

...gilt seit Urzeiten für Hindus und Buddhisten als heiligster Berg und als Zentrum des Universums.
In einer der entlegensten Regionen Tibets entspringen am 6714 m hohen Kailash vier der größten Flüsse Asiens, die gleichzeitig die wichtigsten Flüsse Indiens sind: Der Karnali, Indus, Sutlej und Brahmaputra. Der Mt. Kailash ist Symbol für kosmische Harmonie, indem er irdische und himmlische Welten miteinander verbindet. Zusammen mit den Seen Manasarovar und Rakshastal und dem Gurla Mandhata Massiv formt er ein natürliches Mandala, eine Landschaft von außergewöhnlicher Schönheit.
Ein spezieller Höhepunkt der Reise ist das Trekking durch das wenig begangene Hochtal von Limi- Tal, das über den 4982 m hohen Nyalu- Pass erreicht wird.

Trekking - und Meditation

Schweigendes gehen und Meditationen tragen dazu bei, dass sie auf dieser Reise Zeit zur Einkehr haben. Gleichzeitig können sie dadurch die landschaftliche Schönheit, aber auch die religiös bedeutenden Stätten intensiv erleben.

Höhepunkte der Reise

10 Tage Limital- Trekking in Nepal
Trekking auf der alten Salzhandelsroute von Simikot in Richtung Tibet. Dort trifft man mit Glück auf die letzten Salzkarawanen der Tharkuri, den Zeugen einer schon fast vergangenen Zeit.
Trekking durch die tibetisch- buddhistische Enklave des abgelegenen Limi- Tals mit unzerstörter tibetischer Kultur
Trekking durch die eindrucksvollen und landschaftlich sehr schönen Täler des Chongsa Khola, Talung Khola und Limi Khola und der Karnali- Schlucht
Besichtigung der ältesten Gompa Nepals, der über 1000 Jahre alten Rinchenling- Gompa in Halji, einem der schönsten Gebirgsorte Nepals.

15 Tage Aufenthalt in Tibet
Grandiose Wanderungen im Gebiet des Natur-Mandalas mit Mt. Kailash, den heiligen Seen Manasarovar und Rakshastal und dem Gurla Mandhata-Massiv. Bei diesen Wanderungen kann die einzigartige Schönheit dieser Region intensiv erlebt und zugleich die wichtige Akklimatisierung immer weiter verbessert werden.
Besuch des bedeutenden buddhistischen Pilgerortes Thirtapuri mit der Meditationshöhle des Guru Rinpoche. Viele tibetische Pilger besuchen zuerst Thirtapuri, bevor sie den Mt. Kailash umrunden.
Besuch der eindrucksvollen Klosteranlage des Bönklosters Gurudem
Besuch der Ruinen des sagenumwobenen, untergegangenen Bön- Königreiches von Zhangzhung im Tal des Garuda in Khyunglung.
Fahrt durch die phantastische Erosionslandschaft im Canon von Tholing.
Besuch des alten Königreichs Guge im Canon von Tholing mit der Ruinenstadt Tsaparang und den Klöstern von Tholing. Besichtigung der uralten Wandmalereien in den Klöstern von Tholing und Tsaparang, die zu den schönsten und wertvollsten in der Geschichte Tibets gehören.
Die Kora, die rituelle Umrundung des Heiligen Berges Kailash.
Besuch der Gossul-Gompa und der Chiu-Gompa am Manasarovar See und der Diraphuk- und Zutrulpuk Gompa am Mt Kailash

Rückfahrt durch grandiose Landschaften des tibetischen Hochlandes entlang der Himalaya- Kette bis zum Pigu Tsho See mit Foto-Stopps an den eindrucksvollsten Plätzen. Krönender Abschluss der Trekkingtouren ist die eindrucksvolle Wanderung im Paigu Tsho Gebiet mit Blick zu den Nord- Abstürzen des Himalayas und dem Ausblick auf den 8000er Shisha Pagma.

Der Charakter einer Pilgerreise

Durch Meditationen in der freien Natur und in verschiedenen Klöstern oder durch die Zeiten, in denen sie schweigend wandern, hat jede/r TeilnehmerIn die Möglichkeit, mit seinem Inneren in Kontakt zu kommen und den Blick für das Wesentliche im Leben zu weiten. Bei den abendlichen Mitteilungsrunden können die Erfahrungen von unterwegs mitgeteilt werden. Bei der Umrundung des Kailash machen wir ein kleines Ritual, mit dem - auf einer für uns Westler geeigneten Art und Weise - der inneren Bedeutung der Kora Rechnung getragen wird.
Alle Interessierten haben auf dieser Reise die Gelegenheit, Einblicke in die Geisteshaltung des tibetischen Buddhismus zu bekommen, wie diese für Westler sinnvoll übersetzt werden kann.

Diese Reise ist so ausgelegt, dass sie durch das Limi-Tal- Trekking und durch viele Akklimatisierungstouren eine bestmögliche Akklimatisierung erfahren. Gleichzeitig sind diese Touren landschaftlich sehr eindrucksvolle Wanderungen.

Voraussetzung für die Trekking-Tour:

Gute körperliche Gesundheit und Ausdauerkraft
Trekking mit Meditation bedeutet nicht, dass der Weg ohne Anstrengung zu bewältigen ist.
Sie befinden sich auf dieser Tour zum großen Teil in Höhen zwischen 3500 m und 4500 m, der Pass Dolma La am Mt. Kailash ist 5600 m hoch. Da das Gehen in dieser Höhe anstrengend ist, ist ein regelmäßiges Ausdauertraining vor der Tour dringend empfehlenswert. Am Besten sind Trainings- Wanderungen in den Bergen mit 5-6 Std. Gehzeit und mit entsprechenden Auf und Abstiegen. Wer robust und belastbar ist, kann die Tour um so mehr genießen.
Es genügt nicht, sich mit Spaziergängen auf die Reise vorzubereiten. Befragen Sie bitte einen Arzt, wenn Zweifel hinsichtlich der körperlichen Gesundheit bestehen. Trotzdem gibt es keinen Grund zu übertriebener Sorge: Der gesamte Weg ist technisch meistens einfach. Wer also gesund, körperlich fit und sich konditionsmäßig gut vorbereitet hat, kann an dieser Pilgerreise zum Mt. Kailash teilnehmen.

Einstellung auf klimatische, hygienische und weitere elementare Bedingungen dieser Trekkingtour
Eine Trekkingtour erfordert eine entsprechende Einstellung auf einfache, elementare Lebensbedingungen. Sie leben, gehen, essen, schlafen auf der Erde. Sie sind der Erde mit Staub und Schmutz, der Sonne mit intensiver Sonneneinstrahlung, der trockenen Luft, der Hitze und Kälte, den – wenn auch wenigen – Niederschlägen und dem manchmal starken Wind unmittelbar ausgesetzt.
Zur hygienischen Seite sei erwähnt, dass Sie zum Waschen das Wasser von Flüssen und Bächen benutzen und sich auf die Situation in den jeweiligen Camps einstellen müssen. Außerdem wird ein Toilettenzelte mitgeführt. In den Gasthäusern gibt es z.T. Duschen oder heißes Wasser in Krügen.

Bei den Lodges in Tibet hat sich einiges getan.
- In Purang können Sie im neuen Hotel in DZ schlafen (sogar mit Dusche)
- in Tsaparang sind Sie in einer freundlichen tibetischen Lodge untergebracht.
- und in Darchen gibt es neue Hotels. Leider ist es aber nicht mehr möglich - wie viele Jahre lang - im schweizer guesthouse zu übernachten.

Einstellung auf die langen Überlandfahrten
Die Überlandfahrten sind eindrucksvoll, aber auch lange und anstrengend. Durch die asphaltierten Straßen haben sich die Fahrten jedoch zeitlich halbiert und sind weit weniger anstrengend und auch weniger gefährlich als früher.

Teamgeist:
Eine Trekking-Tour erfordert bei allen Teilnehmern Teamgeist, Flexibilität, Toleranz und Kooperationsbereitschaft. Hier wird insbesondere auf die Mitwirkungspflicht lt. Reisevertrag hingewiesen, die ein kooperatives und tolerantes Verhalten anderen Teilnehmern, der nepalesischen und tibetischen Crew und des Gruppenleiters gegenüber einschließt. (z.B. ist die Mithilfe beim Aufbau der Zelte an Tagen erforderlich, wenn die Gruppe aus unvorhergesehen Gründen erst spät am Camp ankommen sollten.)

Alle beteiligten Personen bilden ein Ganzes. Wenn alle in einer achtsamen, unterstützenden Weise miteinander umgehen, entsteht auf der Tour ein positives Gruppengefühl, so wie es in den vergangenen Jahren der Fall

war. Und die positive Gruppenatmosphäre können alle Beteiligten diese Reise umso mehr genießen.

Einstellung auf ein fremdes Land mit einer andersartigen Kultur
Nepal und Tibet sind Länder bzw. Regionen mit für „Westler" sehr andersartigen kulturellen Eigenheiten. Tibeter wie Nepalesen sind bewundernswerte Menschen, die sich Fremden gegenüber freundlich und auch neugierig zeigen. Versuchen Sie, Land und Leute wirklich zu verstehen, und bedenken Sie immer, dass Sie Gast in einem fremden Land sind.

Unwägbarkeiten
Die Vorgaben der chinesischen Behörden unterliegen häufigen und oft unvorhersehbaren Änderungen. Für diese Tour müssen spezielle Permits im Vorfeld der Reise eingeholt werden. Diese können jedoch auch kurzfristig nicht erteilt werden. Selbst mit gültigen Permits ist es möglich, dass die Permits vor Ort von der Polizei nicht anerkannt werden und Zugang zu einigen Abschnitten verweigert wird. In diesem Fall muss ja nach Möglichkeit spontan umgeplant werden, Flexibilität der Teilnehmer ist deshalb hilfreich und auch notwendig.

Sollte es wider Erwarten Probleme mit den Permits für den geplanten Reiseverlauf geben, bieten wir Ihnen selbstverständlich gerne eine Alternativroute an.

Eine solche Tour erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung an andere kulturelle Eigenheiten, wie auch den vollen Einsatz unserer physischen Kraft, geistigen Wachheit und Willenskraft. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass eine Reise zum Mt. Kailash mit Unwägbarkeiten, Überraschungen und Risiken (auch gesundheitlicher Art) verbunden ist.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Kathmandu
Ankunft in Kathmandu, Transfer zum Hotel Vajra, ein im traditionellen nepalesischen Stil gebaute Hotel ist eine grüne, ruhige Oase in Kathmandu. Willkommenstee. Gemeinsames Abendessen.
Anschließend Besprechung der Trekkingtour.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu

2. Tag: Kathmandu
Ein Tag in Kathmandu zur Vorbereitung und Einstimmung. Besuch der tibetischen Stadt Boudhanath mit seinem großen Stupa und den zahlreichen tibetischen Klöstern und des Hindu- Heiligtums Pashupatinath.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu.

3. Tag: Kathmandu – Nepalgunj
Vormittags: Letzte Vorbereitungen für das Trekking. Danach freie Verfügung.
Nachmittags: Flug von Kathmandu nach Nepalgunj, im Tiefland nahe der indischen Grenze.

Übernachtung im Hotel in Nepalgunj.

4. Tag: Nepalgunj – Simikot (Dharapuri)
Transfer Hotel Flughafen Nepalgunj:
Sicht-Flug nach Simikot (2.910 m), dem Hauptort des Humla-Distrikts, Packen der Ausrüstung auf Tragtiere.

Beginn der zehntägigen Wanderung von Simikot nach Tibet
Trek von Simikot Dharapuri (2.330 m) in 3 ½ Std. auf der alten Salzhandelsroute nach Tibet (900 hm Abstieg)

5. Tag: Trek von Dharapuri über Kermi zum Salli Khola – Camp (3.000 m) 6 ½ Std.

Weiter auf der Salzhandelsroute durch das grüne Karnali- Tal in 3 ¾ Std nach Kermi (2.650m), dem Mittagsplatz.

Anschließend über den Ort Kermi, dann dem Tal des Karnali River folgend langsam ansteigend zu einem kleinen Pass. Dann kurzer Abstieg zum Salli Khola Camp am Fluss Salli- Khola. 6 ½ Std.

6. Tag: Salli-Khola-Camp (3.000 m) zum Chongsa-Khola-Camp (3.600 m) - 3.5 Std.
Leichter Aufstieg zum Camp am Chongsa Khola.

Die wichtige Akklimatisierungstour führt nachmittags in ein einsames Seiten-Tal des Chongsa Khola.

7. Tag: Aufstieg zum Basis-Camp (4.100 m) für den Nyalu La (2 ½ Std)
Leichte, schöne Wanderung zum Basis- Camp. Eine weitere wichtige Akklimatisierungstour führt in Richtung Nyalu La.

8. Tag: Aufstieg zum Nyalu La (4.980 m) bis zum Talung Camp (4.320 m) - 6 Std.
Gut akklimatisiert steigen Sie in 2 ¾ - 3 ½ Std. auf bereits bekanntem, guten Wanderweg vorbei am See Seliman Tsho hinauf zum Nyalu La.

Einfacher Abstieg in das weite eiszeitliche Talung- Gletschertal bis zu unserem Talung- Camp (4.320m). Ein langer, aber landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

9. Tag: Abstieg über das Tankchhe Tal bis nach Gumbayek / Tatopani (4.050 m) - 4.5 Std
Trek vom Talung Camp über das weite Tankchhe Tal (4180 m) nach Gumbayek (4050 m) mit den heißen Quellen (Tatopani).

Durch das weite, herrliche Tal des Tankchhe Khola hinunter. Dort erreichen sie Gumbayek mit den heißen Quellen, einem idealen Wasch- Platz. Hier wird heute ihr Camp sein.

Ein leichter, landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

10. Tag: Trek über Jang nach Halji (3.700 m) - 4.5 Std.
Noch ein leichter, landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

Schon nach knapp 1 Std erreichen sie das Jang village (3990 m), das erste Dorf im Limital, das sie sich in Ruhe ansehen können. Weiter führt der langgezogene Weg hinunter bis Halji, dem Hauptort des Limitales, einem besonders schönen Ort mit seinen, eng zusammengeschachtelten Häusern. Besichtigung der über 1000 Jahre alten, sehr interessanten Halji-Gompa (ältestes Kloster in Nepal).

11. Tag: Trek Til Camp
Vormittags zur freien Gestaltung - nachmittags gemütliche Wanderung das herrliche Tal hinunter, durch eine eindrucksvolle Felsenschlucht bis zum Til Khola (3.570 m).

Aufstieg zum 3. Limital- Dorf Til Gaon. Das Camp steht ½ Std. oberhalb des Ortes.

12. Tag: Trek vom Til über den Chukjungma La (4.250 m) nach Manipema (3.980 m).
Besuch eines kleinen verfallenen Höhlenklosters. Auf schönen Höhenwegen weiter und nach kurzem Aufstieg bis zu einem kleinen Pass (4050 m) - Mittagspause.

Weiterweg auf einem atemberaubenden Weg durch die phantastische Landschaft des Karnali- Canon bis zum Manipema - Camp.

Ein langer, aber landschaftlich einmalig schöner Trekkingtag

13. Tag: Über Manipema bis Hilsa - mit dem Bus bis nach Purang
Weiterweg bis nach Hilsa, dem nepalesischen Grenzort. Grenzkontrolle an der chinesischen Grenzstation in Sera (wo bereits unser Bus und Truck auf Sie warten).

15 Tage Aufenthalt in Tibet

Fahrt dem River Karnali entlang in einer eindrucksvollen kargen Landschaft entlang der Himalayakette bis Purang (3.800 m). Übernachtung in einem neuen Hotel mit Dusche.

Purang ist eine alte Handelsstadt, überragt von der Silhouette der Ruinen der Simbiling Gompa, in dem sich Tibeter, Chinesen, Nepalis und Inder treffen, um ihre Waren zu handeln. Die Übernachtung in Purang dient hauptsächlich der Erledigung aller Checks mit der chinesischen Armee und den lokalen Behörden.

14. Tag: Mit dem Bus von Purang zum Manasarovar See
Fahrt am Morgen zum Gurla-Pass (4.720 m). In den tibetischen Dörfern ist die Erntezeit noch im Gange oder gerade zu Ende. Meditation mit überwältigendem Blick auf den großen blauen Rakshastal-See und hinüber zur Transhimalaya-Kette mit dem Mt. Kailash; Mittagsrast am Rakshastal-See.

Nachmittags: landschaftlich eindrucksvolle Wanderung vom Rakshastal-See hinüber zum Manasarovar- See zu Gossul-Gompa - mit grandiosen Ausblicken zum Gurla-Mandata-Massiv, zu den 2 heiligen Seen und zum Mt. Kailash in der Transhimalaya-Kette.

Übernachtung in einer Lodge bei Chiu Gompa

15. Tag: Fahrt nach Tirthapuri und Besuch des sagenumwobenen Shangshung Reiches
Meditationswalk auf einen Aussichtsberg mit Blick auf den Manasarovar See und den Mt. Kailash. Besichtigung der Chiu Gompa.

Weiterfahrt nach Tirthapuri, einem bedeutenden tibetischen Pilgerort mit heißen Quellen. Nachmittags besteht die Möglichkeit, die kleine Kora von Tirthapuri mit tibetischen Pilgern zu gehen und eine Meditation in der Gompa von Tirthapuri zu machen. Hier befindet sich eine berühmte Meditationshöhle von Guru Rinpoche und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyal.

Anschließend Weiterfahrt in die Canon- Landschaft des Garuda Tales zu den Höhlenbehausungen des sagenumwobenen vor- buddhistischen Shangshung- Bön-Reiches.

Camp am Ufer des Sutlejs.

16. Tag: Rasttag am Fuß des Shangshung-Berges
Rasttag mit Blick auf den Garuda Berg. Besichtigung der Ruinen und Höhlen des ehemaligen Bön- Königreichs Shangshung. Zeit, die Atmosphäre dieses schön gelegenen Ortes mit den heißen Quellen zu genießen (hervorragende Gelegenheit zum Waschen).

Camp am Ufer des Sutlejs.

17. Tag: Toling und Tsaparang - Zentrum des Königreichs Guge
Fahrt zum Bönkloster Gurudem und über weite Täler und Hochebenen mit herrlichen Ausblicken auf die Himalayakette und den Transhimalaya – hinauf zum Zomu La (5050 m) mit seinen unglaublich bunten Gesteinsformationen.

Weiter geht die heutige Strecke in die faszinierende Erosionslandschaft des Canyon von Tholing und schließlich hinunter nach Toling und Tsaparang. Besuch der zwei eindrucksvollen Klöster von Tholing.

Der Besuch des alten Königreichs Guge ist einer der Höhepunkte Ihrer Reise. Die alten, sehr gut erhaltenen und wunderschönen Wandmalereien in den Tempeln von Tsaparang und von Tholing sind besonders sehenswert und zählen zu den schönsten in ganz Tibet. Noch immer kann man erstaunlicherweise einige während der Kulturrevolution zerstörte Statuen sehen.

Übernachtung in einem freundlichen tibetischen Gästehaus.

18. Tag: Besuch der Klöster von Toling - Rückfahrt Richtung Darchen
 Pass nach Zutrulphuk Gompa.
Rasttag / Puffertag und Zeit zum Besuch der eindrucksvollen Klöster und Tempel von Tsaparang mit ebenso sehr gut erhaltenen Wandmalereien.

19. Tag: Rückfahrt Richtung Darchen
Am Nachmittag Fahrt Richtung Darchen wieder durch den Canon von Tholing. Akklimatisierungstour am Zomupass (5050 m). Aufstieg auf einen kleinen 5000 er mit herrlicher Aussicht.

Weiterfahrt Richtung Darchen. Unterwegs, wenn möglich Besuch der tibetischen Nomaden (Dokpas).

Übernachtung in einem in einem Seiten-Tal des Transhimalaya nahe dem Mt. Kailash.

21. bis 25. Tag: 5 Tage am Mt. Kailash
5 Tage Zeit für einen weiteren Akklimatisationstag und für die Umrundung des heiligen Berges Kailash, die von den Tibetern "Kora" und von den Hindus "Parikrama" genannt wird. Sie reihen sich ein in den täglichen Pilgerstrom. Gepäck und Zelte werden von der Yak-Karawane getragen.

20. Tag: Akklimtionswanderung am Kailash
Letzte wichtige Akklimatisierungstour vor der Kailash Kora. Spät- Nachmittags: kurze Weiterfahrt nach Darchen.

Übernachtung im Guesthouse in Darchen

21. Tag: Kora 1. Tag: Camp im Nord-West Eck der Kora.
Beginn der Kora, die zuerst nach Tarboche führt. Dieser Ort ist für die Tibeter ein heiliger Ort, denn er symbolisiert die Harmonie der irdischen mit der geistigen Welt;

Danach Wanderung zur und mögliche Besichtigung der Chocu Gompa; weiterer Aufstieg das lange Lha Chu Tal hinauf bis zu einem Camp im Nord-West Eck der Kora. Gehzeit 5 ½ Std.

22. Tag: Kora 2. Tag: Diraphuk Gompa
Kurze Wanderung zur neu aufgebauten Diraphuk Gompa (5050 m). Besuch des Klosters und: möglicher Ausflug in Richtung Nordflanke des Mt. Kailash mit herrlichem Blick auf die Furcht einflößende, steile Nordwand des Mt. Kailash. Ausreichende Zeit für alle, die beeindruckende Nordseite des Mt. Kailash in Ruhe zu erleben.

23. Tag: Kora 3. Tag: Überquerung des Dolma La, dem Pass der Erlösung
Aufstieg zum Dolma La (5645 m) und Überquerung des Passes. Als Symbol für das Sterben lassen Pilger am Shiva Tsal u.a. alte Kleidungsstücke zurück. Der Dolma La - Pass der Erlösung - erwartet uns mit unzähligen, bunten Gebetsfahnen.

Der Dolma La einer der Höhepunkt der Reise ist tatsächlich der höchste Punkt der gesamten Reise. Der Aufstieg ist wegen der Höhe anstrengend. Am Pass zieht die Gruppe zusammen mit der Nepalicrew unsere Gebetsfahnen auf und geniesen das Erreichen des Dolma La.

Anschließender Abstieg in das lange Lham Chu Tal bis nahe der Zutrulphuk Gompa, wo das 3. Camp liegt.
Die Gehzeit liegt bei 6 - 6 1/2 Std. (Für langsamere Geher: 7 Std. oOder darüber

24. Tag: Kora 4. Tag: Rückweg nach Darchen. Nachmittags Fahrt bis Paryang
Rückweg nach Darchen. Wir haben genügend Zeit zum Besuch der Zutrulphuk Gompa; vorbei an Niederwerfungsplätzen (Chaktsal) und Fußabdrücken Buddhas (Skapye) und Rückweg nach Darchen zum vollständigen Beenden der Kora;
Verabschiedung der Yakmen.
Gehzeit 4 1/4 Std.

Nach dem Mittagessen in Darchen: Fahrt bis Paryang mit Übernachtung in einer einfachen tibetischen Lodge.

25. Tag: Rückfahrt über die Südroute nach Saga
Durch eindrucksvolle, tibetische Landschaften geht die Rückreise entlang des Tsangpo Tales zwischen der Himalaya- und Transhimalayakette.
Mittagessen in Saga.

Weiterfahrt in 1 ½ Std. bis zum großen, tiefblauen Paigu Tsho. Unser Camp liegt südlich des Sees.

Am Nachmittag: **Eindrucksvolle Wanderung in der Weite des tibetischen Hochlandes in Richtung der vergletscherten Nordabstürze des Himalayas.** Eine letzte Wanderung, um die Stille und Weite des tibetischen Hochlandes zu genießen. Herrlicher Blick auf den 8000er Shisha Pangma (8.016 m) und auf den Gang Benchhen (7.299 m).

Abschied vom tibetischen Hochland.

26. Tag: Vom Peigu Tsho nach Nepal - Abschied von Tibet
Paigu- Tsho Camp. Sonnenaufgang über dem Himalaya.

Fahrt nach Keyrong und weiter bis zur nepalesischen Grenze. Lange Weiterfahrt über Syabrubensi nach Trisuli.
Übernachtung in einer Lodge.

Abschluss- Abendessen mit der Nepali Crew.

27. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu
Rückfahrt nach Kathmandu zum Hotel Vajra, das wir am Mittag erreichen.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu für die kommenden 3 Nächte.

28. Tag: Kathmandu
Tag zur freien Verfügung in Kathmandu und zum Shoppen.

29. Tag: Kathmandu
Tag zur freien Verfügung in Kathmandu. Optional Möglichkeit zur Besichtung von Boudhanath oder einer der 3 Königsstädte.

Abschlussessen in Kathmandu.

30. Tag: Rückflug nach Deutschland
Am Morgen Rückflug nach Frankfurt und Ankunft am späten Nachmittag.

Enthaltene Leistungen

Inlandsflüge Kathmandu – Nepalganj – Simikot · erforderliche Transfers in Bussen / Minivans · Übernachtungen im Doppelzelt bzw. in Gästehäusern in Tibet · Übernachtungen im Doppelzimmer in schönen, landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu · Halbpension in Kathmandu, Vollpension während der Expedition · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Eintrittsgelder · Permit für Tibet · Reisekranken-, abbruch,- und Rückhol-Versicherung · Die Touren werden jeweils von einem erfahrenen Reiseleiter begleitet, welcher mit der Religion und Kultur des Landes sowie dessen Gepflogenheiten bestens vertraut ist. · Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Linienflüge in der Economy Class nach Kathmandu · Visum für Nepal (USD 50, siehe Einreisebestimmungen) · Reiserücktrittskostenversicherung · Getränke (Wasser und Tee während des Trekkings werden gestellt) · Trinkgelder · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Fotogebühren · Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z. B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches), Helikopterflüge · alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen.

Wahlleistungen

• Einzel Aufpreis Kathmandu und Einzelzelt (kein Einzelzimmer in den Lodges in Tibet) € 450

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5CXG0701	19.09.25	18.10.25	€ 6.840

Gerne bieten wir auf Wunsch den Business-Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Diese Reise ist auch als Individualreise ab 2 Personen buchbar.

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

30 Tage

Reiseleitung

Roman Mueller
Roman Mueller ist begeisterter Bergsteiger und Wanderer. Seit 1990 organisiert leitet er Trekking und Meditationsreisen in den Alpen, in Korsika, in Nepal und Tibet.

Im Himalaya verbrachte er 5 Jahre seines Lebens und kennt dadurch die nepalesische und tibetische Kultur aus unzähligen persönlichen Erfahrungen.

Mit 21 Pilgerreisen zum Mt. Kailash ist er einer der erfahrensten Kailash- Leiter im deutschsprachigen Raum.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise
Zielflughafen für Ihre Reise ist Kathmandu (KTM). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Kathmandu. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

atmosfair
Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO^2-Emission Ihres Fluges richtet. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen
NEPAL VISUM

Für die Einreise nach Nepal benötigen Sie einen noch mindestens 6 Monage gültigen Reisepass mit ausreichend freien Seiten für das China und Nepalvisum.

Das Visum für Nepal können Sie am Flughafen in Kathmandu beantragen (Visum on Arrival). Hierzu registrieren Sie sich einige Tage vor Einreise unter folgendem Link
Link: https://nepaliport.immigration.gov.np/online . Die Zahlung des Visums erfolgt bei Einreise in Kathmandu, bar oder per Kreditkarte.
Ihr entry point ist Tribhuvan International Airport (TIA)

Die Einholung des Visums liegt in Ihrem Verantwortungsbereich.

Die Visumgebühren betragen wie folgt (Stand Feb 25):
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 25 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 40 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 100 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Bitte geben Sie bei Erteilung des Visums an, dass Sie ein Visum für eine mehrmalige Einreise (Multi-Entry-Visum) benötigen. Visagebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die von der Bank am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u. a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

Bitte bringen Sie zur Sicherheit bitte ein Passfoto mit, es wird aber auch bei Einreise in Nepal ein Passfoto von Ihnen gemacht.

CHINA VISUM
Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Diese können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com

Deutsche, schweizer und österreichische Staatsangehörige können (Stand Februar 2025) für Aufenthalte bis zu 30 Tagen für geschäftliche und touristische Reisen sowie für Besuchsreisen und zum Transit ohne Visum in die Volksrepublik China einreisen. Die Ausnahme von der Visumspflicht gilt nicht für Reisende mit deutschen Dienstpässen, vorläufigen Reisepässen oder Reiseausweisen als Passersatz.

Für die Einreise nach Tibet wird ein Permit benötigt, das unsere Agentur in Kathmandu für Sie arrangiert und das Sie in Kathmandu ausgehändigt bekommen. Hierzu benötigen wir von Ihnen bitte noch eine Farbkopie Ihres Reisepasses, gerne abfotografiert per Email.

Sicherheitshinweise
Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und Kopie der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ChinaSicherheit.html

Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.
Aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Wichtige Medikamente
Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Hinweise zur Höhenakklimatisation:
Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber die lange Reise in der Höhe Tibets ist eine Belastung für den Körper. Voraussetzung dieser Reise ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe von Tibet gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:
Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann

jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler " Tibet-Reisender.
Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:
Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Ihre Reise nach Tibet und in den Himalaya:
In Kathmandu, Lhasa, Gyantse und Shigatse erhalten Sie die meisten der gängigen Medikamente, z.T. wesentlich günstiger als in Deutschland.

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.

Mitnahmeempfehlungen

Diese Reise führt in abgelegene Gebiete. Bitte studieren Sie die folgende Liste sorgfältig. Warme und dem rauen Klima angepasste Kleidung (Zwiebelschalensystem) und feste Schuhe sind für die Tibetreise unerlässlich. Gewisse Ausrüstungsgegenstände (z. B. Daunenjacke) können in Nepal gemietet oder gekauft werden.

Gepäck:
Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche/Seesack oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten abschließbaren Seesack oder in einer großen abschließbaren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.). Auf den Wanderungen wird das Gepäck von Trägern oder Yaks transportiert. Jeder sollte jedoch in der Lage sein, sein Gepäck über kurze Distanzen (z.B. beim Abladen) selbst zu tragen. Das Gepäck sollte strapazierfähig und abschließbar sein.

Wichtig für die Reisen zum Heiligen Berg Kailash mit Anreise und Trekking über Simikot: Auf dem Flug von Nepalganj nach Simikot dürfen max. 15kg Gepäck plus extra Handgepäck (7kg) mitgenommen werden. Bitte beachten Sie dies beim Zusammenstellen Ihres Reisegepäcks. Nehmen Sie eventuell eine zusätzliche Tasche mit Kleidern für Nepal mit, die im dortigen Hotel deponiert werden kann.

Kleidung und Schuhe:
Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Eine Daunenjacke ist ebenfalls empfehlenswert. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, warmer Pullover, Daunenjacke. Halstuch, Handschuhe, Kappe oder Hut (Sonnenschutz), Trainings- oder Schlafanzug, Hemden, Blusen, T-Shirts, Hose, langer Rock, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle), warme Unterwäsche, Waschlappen, Frottiertuch. Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).
Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleider unterwegs. Im Hotel in Kathmandu können die Kleider zum Waschen gegeben werden.
Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut

eingelaufene. Ein Paar Extraschuhe (z. B. gute Turnschuhe). Evtl. Gummisandalen für Duschen.

Diverses:
Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 6 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschließbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, (Snacks: Nüsse, gedörrte Früchte, Schokolade), Teebeutel, Becher, Löffel, sehr guter Schlafsack (bis ca. -20 Grad, kann auch in Kathmandu ausgeliehen werden), (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu ausgeliehen werden.), bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett), Teleskopwanderstöcke; ggf. aufblasbare Isomatte, ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

Bitte beachten Sie unbedingt!
Fotos und Schriften des Dalai Lama sowie politische Schriften oder Flaggen, bzw. Aufkleber (z.B. „Free Tibet") dürfen auf keinen Fall mitgeführt werden. Sie sind in China verboten und die Einfuhr nach Tibet ist streng untersagt. Sie müssen mit Durchsuchungen Ihres Gepäcks an der Grenze rechnen. Sie können bei Zuwiderhandlung von den chinesischen Grenzern zurückgeschickt werden, bzw. muß im Extremfall die gesamte Gruppe zurück gehen. Wir haben darauf absolut keinen Einfluss und müssen uns den Entscheidungen der Behörden beugen. Nehmen Sie also bitte auf keinen Fall einen dieser verbotenen Artikel mit, um sich und der Gruppe kein Hindernis in den Weg zu legen.

Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die nepalesische Währung ist die Rupie (Rs) = 100 Paise. In Tibet ist es der Yuan = 10 Jiao (oder Mao) bzw. 100 Fen. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig, in USD zu wechseln, eventuell sind jedoch einige US$ in kleinen Scheinen hilfreich (kann man gut als Trinkgeld vergeben). In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC- / MAESTRO-Karte oder Kreditkarte erhalten kann.

Post
Luftpostbriefe und Postkarten brauchen 7 bis 10 Tage, um von Tibet aus an ihr Ziel zu gelangen. Wenn Sie die Länderangabe in Chinesisch schreiben, erhöht dies die Schnelligkeit.
Die Post ist in Nepal relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

Telekommunikation
Die Ländervorwahl von Tibet ist 0086 und die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Das Telefon- und Handynetz in Tibet ist gut ausgebaut. Gut telefonieren können Sie von privaten Telefonläden, die meist bis 23.00 Uhr geöffnet haben. Von Nepal aus können Sie gut telefonieren. In Boudha und Kathmandu gibt es viele Internetshops. Möchten Sie mit dem eigenen Handy telefonieren, fragen Sie vorher bei Ihrem Anbieter, ob er Telefonieren in Nepal und Tibet unterstützt. Ansonsten könnten Sie sich auch vor Ort eine lokale SIM-Karte besorgen. Die Vorwahl von Nepal und Tibet nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarierter Devisenbeträge ist strafbar. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom:
Die Stromversorgung in Nepal und Tibet ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.
Bitte beachten Sie, dass in den sehr entlegenen Gebieten Westtibets die Stromversorgung nicht gesichert ist. Während des Trekkings ist keine Stromversorgung vorhanden. Bitte nehmen Sie entsprechend Ihrem Bedarf Batterien und / oder Akkus mit.

Fotografieren:
Das Fotografieren in den Klöstern muss extra bezahlt werden und kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei Neue Wege abschließen. Bitte beachten Sie die Leistungsbeschreibung Ihrer gebuchten Reise: Bei den Gruppenreisen ist ein Paket von Kranken-, Gepäck- und Rückholversicherung im Reisepreis inbegriffen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal und Tibet gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 5 %. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste.
In Tibet sind ca. EUR 6-8 pro Tag für das Trekkingteam angebracht. Das Geld bitte am Schluss der Reise übergeben.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine" befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Hinweis zum Flug nach Simikot (bei der Pilgerreise Kailash)
Simikot ist ein kleiner Flughafen, welcher nur auf Sicht bei gutem Wetter angeflogen werden kann. Daher kann es wetterbedingt zu Verzögerungen auf der Strecke von Nepalganj nach Simikot kommen. Für diesen Fall sind im Reiseverlauf einige Puffertage eingebaut, so dass Sie auch bei etwas Wartezeit in Nepalganj keinen Programmverlust haben. Sollte in seltenen Fällen der Weiterflug mit dem Flugzeug aufgrund der Wetterbedingungen (Höhere Gewalt) nicht möglich sein, besteht die Möglichkeit, nach Kathmandu zurück zu kehren und über Land nach Tibet einzureisen. Alternativ kann auf Ihren Wunsch u. U. vor Ort ein Helikopter nach Simikot gechartert werden. Bitte beachten Sie, dass die Zusatzkosten für den Helikopterflug in diesem Fall selbst zu zahlen und nicht im Reisepreis inkludiert sind.

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN FÜR TREKKINGTOUREN (falls mit dabei)
Eine Trekkingtour in Tibet hat Expeditionscharakter und erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung, wie auch den vollen Einsatz unserer physischen Kraft und geistigen Wachheit. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass eine Reise zum Kailash mit sehr vielen Unwägbarkeiten und Risiken (auch gesundheitlicher Art) verbunden ist. Jede/r Teilnehmer/in muss robust und belastbar sein und sich körperlich gut vorbereiten. Sie/er benötigt Flexibilität, Toleranz, eine gewisse innere Zähigkeit und Durchhaltevermögen, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft sowohl den Mitreisenden als auch den Unvorhersehbarkeiten gegenüber. Sie sollten Wandererfahrung in den Bergen mitbringen und trittsicher sein (v.a. bei den Abstiegen). Sicherlich möchten wir damit niemanden abschrecken, aber darum bitten, sich zu prüfen, damit die Tour zu dem großen Erlebnis wird, das sie sein kann.

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen.
Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.
Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.
Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

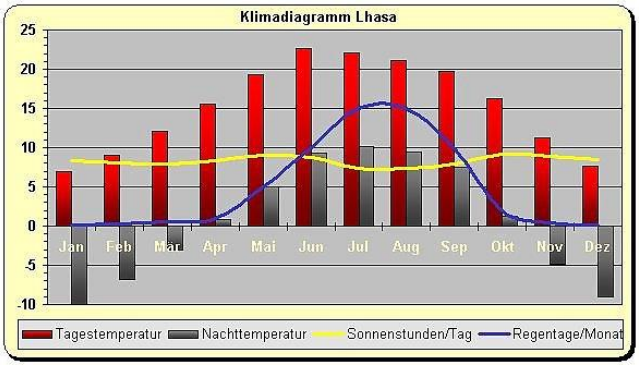
Zeitverschiebung:
Zur mitteleuropäischen Zeit beträgt die Zeitverschiebung für Tibet plus 6 Stunden (Sommerzeit) bzw. 7 Stunden (Winterzeit), für Nepal sind es entsprechend plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

Klima Nepal:
Tagsüber ist es von März bis November angenehm warm bis heiß. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

Klima Tibet:
Die beste Jahreszeit für Tibet ist von Ende April bis Anfang November. Tagsüber mehrheitlich kühles bis warmes Wetter. Es können jedoch heftige, kalte Winde einsetzen. Die Luft ist sehr trocken. Sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung. Im Juli und August können Regenschauer und Gewitter auftreten. Abends und nachts kann es v.a. in Höhenlagen unangenehm kalt werden. Tibet ist berühmt-berüchtigt für schnelle und heftige Wetterumschwünge. Schlechtwettereinbrüche mit Schneefall, Frost, etc. sind v.a. in den höheren Lagen und in West-Tibet nie auszuschließen, darum ist es sehr wichtig, genügend warme Kleidung mitzunehmen.

Bitte beachten Sie, dass auf Grund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Änderungen des Wettergeschehens eintreten, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Weitere Klimainformationen finden Sie unter:

www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm
www.iten-online.ch/klima/asien/china/lhasa.htm



Sprache und Verständigung

In Tibet und Nepal kommt man auf den gängigen Touristenpfaden mit Englisch aus. Außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.

Religion und Kultur

Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddha (Weltentsagungslehre des Theravada-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in der Mongolei und Bhutan lebendig ist. Tantra ist sehr vielgesichtig und mehrdeutig. Im Wesentlichen geht es um die Akzeptanz aller Aspekte des Lebens als Weg und Mittel zur Erleuchtung durch Transformation.

Eine Reise verlangt viel Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der tibetischen Kultur. Durch die Einwanderungspolitik Chinas entwickelt sich Tibet immer mehr zu einem multikulturellen Land, in dem Lamaismus, Islam, Konfuzianismus und Atheismus nebeneinander und miteinander leben müssen. Obwohl in Tibet eine gewisse Religionsfreiheit wieder gewährt wird, Klöster wieder aufgebaut werden und Touristen sich frei bewegen können, ist die Lage in Tibet nach wie vor bedrückend. Die Chinesische Kulturrevolution hat unvorstellbares Leiden für die Tibeter und ihre Kultur gebracht. Noch immer flüchten Tausende von ihnen jedes Jahr nach Indien und Nepal. Die Tibeter haben ihren Glauben nicht aufgegeben, doch es fehlt an autorisierten Lamas, die fähig wären, die Lehre weiterzugeben. Fotos vom Dalai Lama sind wieder verboten worden und Klöster können vorübergehend für Besichtigungen geschlossen werden. Als Reisender steht man diesen Ereignissen ohnmächtig gegenüber. Versuchen Sie, mit Tibetern in Kontakt zu kommen, wo immer das für die Tibeter ungefährlich ist. Der tibetische Reiseleiter wird Ihnen behilflich sein.

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang und den schwer zugänglichen Bergregionen).

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre die Sympathiemagazine "Nepal verstehen" und "Buddhismus verstehen", die Ihnen einen guten Querschnitt zu Religion, Geschichte und Alltagskultur bieten. Diese bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an vielfältigen Speisen, die von Indien und Tibet beeinflusst sind. Spezialitäten der Küche in Tibet sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung), Nudelsuppe (Thukpa), Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste) und Buttertee.

Einkaufen und Souvenirs

Beliebte Souvenirs aus Tibet sind Halsketten und buddhistische Amulette. Sie können die Souvenirs entweder in Lhasa oder bei lokalen Händlern unterwegs erwerben, oder Sie warten bis zu Ihrer Rückankunft in Kathmandu. Nepals Hauptstadt ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige (Handeln ist wichtig). Gut einkaufen können Sie im Bereich der New Road/Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei dem Stupa von Boudhanath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten tibetischen Markt.

In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche - Silberwaren - Silberschmuck - Kleidung aus Baumwolle - Wollpullover - Reispapierdrucke - Bronzestatuen - Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen) - Seidenstoffe - Khukurimesser - Masken aus Pappmache - Decken aus Yakwolle - Kupferarbeiten - Dharmagegenstände -Buddhastatuen -Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist der Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben auch an Samstagen auf.

Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal und Tibet viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

In Nepal und Tibet grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt "Namaste" in Nepal bzw. "Tashi Delek" in Tibet. Beim Betreten heiliger Stätten wird man meist gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

Bitte zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält.

Sie werden oft an Chörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Chörten, wie auch Mani-Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und auch Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung.

Es werden Ihnen kleine, flache Steine mit Inschriften auffallen, so genannte "Mani-Steine". Dabei handelt es sich um Gebete und Bitten, die kunstvoll und mit großer Liebe und Sorgfalt in tiefem Glauben eingemeißelt wurden. Nehmen Sie bitte keinesfalls einen Stein als Souvenir mit. An einigen Wegkreuzungen entdecken Sie vielleicht kleine, bunte Stoffstücke, bunte Wollfäden oder gefärbte Mehlklöße auf dem Boden. Das sind Opfergaben, um Dämonen oder böse Geister fernzuhalten.

Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist

jedoch erhältlich. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam.

Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal und Tibet gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:
Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.
Trescher Verlag (2014).
ISBN-10: 3897942887

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:
Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.
Trescher Verlag (2014).
ISBN-10: 3897942887

Everding, Karl-Heinz:
Dumont Kunst Reiseführer Tibet.
Dumont Reiseverlag (2009).
ISBN-10: 3770148037

Thubron, Colin:
Reiseabenteuer Ein Berg in Tibet.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770182618

Hartung, Ray:
Nepal: Mit Kathmandu, Annapurna, Mout Everest und den schönsten Trekkingrouten.
Trescher Verlag (2013).
ISBN-10: 3897942674

Mayhew, Bradley:
Tibet: Country Guide.
Lonely Planet (2011).
ISBN-10: 1741792185

Fülling, Oliver:
Stefan Loose Reiseführer Tibet.
Dumont Reiseverlag (2011).
ISBN-10: 3770161726

Allgemein:

Baumann, Bruno:
Kailash. Tibets heiliger Berg.
Piper Taschenbuch (2006).
ISBN-10: 3492246931

Baumann, Bruno:
Der diamantene Weg: Wege zu den heiligen Stätten Tibets.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 389405137X

Dalai Lama:
Tibet - Die Geschichte eines Landes.
Fischer Taschenbuch Verlag (2008).
ISBN-10: 3596166977

Peissel, Michel:
Land ohne Horizont. Reisen in das unentdeckte Tibet.
Piper Taschenbuch (2007).
ISBN-10: 3492244114

Catriona Bass, Irmela Erckenbrecht:
Gebetsfahnen im Wind. Begegnung mit Tibet.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051124

Binder, Franz:
Kailash: Reise zum Berg der Götter.
Deutscher Taschenbuchverlag (2006).
ISBN-10: 342334380X

de Cesco, Federica:
Die goldenen Dächer von Lhasa.
Arena (2014).
ISBN-10: 3401506218

Yangchen, Soname:
Wolkenkind.
Knaur TB (2006).
ISBN-10: 3426779269

McCue, Gary:
Trekking Tibet. A traveller's guide.
Mountaineers Books (2010).
ISBN-10: 1594852669

Wöllmer, Wolfgang, Dr.:
The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash.
ISBN-10: 9937623146
erhältlich z.B. über Edition Blumenau www.editionblumenau.com

Thema: Tibetischer Buddhismus

Chögyam Trungpa:
Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.
Windpferd Verlag (2013).
ISBN-10: 3864100445

Köppler, Paul H.:
Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.
O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502610665

Govinda, Anagarika:
Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.
Aquamarin (2013).
ISBN-10: 3894276193

Kongtrul, Jamgon:
Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.
Kamphausen (2014).
ISBN-10: 3899018575

Ringpoche, Sogyal:
Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.
Knaur BT (2010).
ISBN-10: 3426875284

Ringpoche, Tenzin Wangyal:
Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.
Goldmann Verlag (2012).
ISBN-10: 3442219752

Schuhmann, Hans Wolfgang:
Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN-10: 3720526526

Dalai Lama:
Die Essenz der Lehre Buddhas.
Heyne Verlag (2014).
ISBN-10: 3453702476

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:
Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.
Yarlung / Tibet Edition (2005).
ISBN-10: 398095501X

Deeg, Max:
Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.
Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)
ISBN-10: 3534230205

Pema Chödrön:
Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.
Arbor Verlag (2007)
ISBN-10: 3936855374

Und natürlich: alle Bücher von: S.H. dem Dalai Lama und Ayya Khema

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):
Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Multimedia:

Yarlung GmbH:
Tibet - Natur, Kultur, Religion. CD-ROM für Windows ab 3.1. Ein multimediales Abenteuer. von (CD-ROM)
(Windows 2000 / 98 / Me / XP)

Ihre persönliche Beratung

Wolfgang Keller
Gruppenreisen Asien
w.keller@neuewege.com
+49 2226 1588-201

Angelika Sturtz
Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202

Neue Wege
Bewusst Reisen

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen
www.neuewege.com

TRAVEL FOR TOMORROW · TourCert · CERTIFIED