

Tibet

Trekking zu unbekanntem Klöstern



- **Viertägiges Trekking zum Kloster Tsurphu**
- **Trekking am See Namtso**
- **Kaum besuchte Klöster: Reting, Samding und Shalu**
- **Kulturelle Höhepunkte: Lhasa, Gyantse, Shigatse und Kloster Sakya**
- **Im Mai Besuch des Saga Dava-Festes in Reting**
- **Im August Besuch des Shoton-Festes im Kloster Drepung**

Vorbei an den Schneeriesen Kanchenjunga, Makalu und Mt. Everest fliegen Sie von Kathmandu nach Lhasa, dem geistlichen Zentrum Tibets, das von Pilgern aus allen Teilen des Landes besucht wird. Zusammen mit ihnen umrunden Sie den Jokhang, Tibets heiligsten Tempel. Sie besichtigen den mächtigen, hoch über der Altstadt thronenden Potala-Palast, das Wahrzeichen der Stadt, und sehen sich heilige Stätten in der Umgebung von Lhasa an. Ein Besuch führt Sie auch zum Kloster Reting, das auf einem Berghang über dem Fluss Kyichu liegt und von einem Wacholderwald mit schönen, alten Bäumen umgeben ist.

Danach brechen Sie in Richtung Norden auf. Am Rande der Nyenchentangla-Kette und über den Lhachen La (4.150 m) geht es zum heiligen See Namtso - an seinem Ufer werden Ihre Zelte stehen. Ruhe und Frieden liegt über der herrlichen Landschaft. Sie verbringen einen Tag an diesem höchstgelegenen Salzsee Tibets (über 4.600 m) und wandern an seiner Südostseite im Grasland der Hochlandnomaden zum Höhlenkloster Tashi Dorje. - Nach Besichtigung des Rothutträger-Klosters Yangpachen werden die Yaks beladen und Ihr viertägiges Trekking beginnt. Sie wandern zum schön gelegenen Nonnenkloster Dorjeling und über den 5.270 m hohen Lhasar La weiter bis zum Kloster Tsurphu, dem Stammkloster der Kargyüpa-Schule nördlich von Lhasa.

Von den weiten Hochebenen Tibets kommend, durchqueren Sie auf dem Rückweg nach Kathmandu die Hauptkette des Himalaya und folgen dem Arniko-Highway südwärts. Die Route führt über 5.000er Pässe und bei klarer Sicht bieten sich überwältigende Ausblicke auf Cho Oyu, die Gaurisankar-Gruppe und die Eisriesen Shisha Pangma und Mt. Everest. Unterwegs besuchen Sie den Kumbum Chörten in Gyantse - einen begehbaren, reich mit Skulpturen und Wandmalereien geschmückten Stupa - , den Klosterkomplex von Tashilunpo in Shigatse, das Kloster Sakya sowie Shalu, einst Ausbildungskloster für Tranceläufer. Nicht zu vergessen - das Kloster Samding am Ufer des türkisfarbenen Yamdrok-Sees, das einzige Mönchskloster, dem eine weibliche Inkarnation vorstand.

Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Programmübersicht.

Auflage: 11/99

ergänzt: 10/04

Tour Nr.: 0207

Geplanter Programmablauf:

(Verpflegung: **F** = Frühstück **M** = Mittagessen **A** = Abendessen)

1.Tag: Linienflug mit Qatar Airways oder anderen Linienfluggesellschaften **von Frankfurt nach Kathmandu**.

2.Tag: Ankunft in der nepalesischen Hauptstadt und Transfer zu unserem Hotel. Nachdem wir uns vom Flug etwas erholt haben, können wir auf eigene Faust durch den Stadtteil **Thamel** bummeln. Vollbepackte Rikscha-Fahrer zwingen sich durch die Menge, auf Schritt und Tritt bieten Händler in kleinen, überquellenden Läden ihre Waren an: Haushaltsgegenstände, Kleidung, Räucherstäbchen, bunte Armbänder, Kerzen und vieles mehr. In den engen Gassen gibt es auch Buchläden mit einem umfangreichen Angebot und viele Restaurants, in denen Bergsteiger und Trekker aus aller Welt ihre Erlebnisse austauschen. **[A]**

3.Tag: Von der nepalesischen Hauptstadt **fliegen** wir, vorbei an den Eisriesen des Himalaya, **nach Lhasa**. Nach der Landung im engen Tal des Yarlung Tsangpo werden wir nach Lhasa zu unserem Hotel für drei Nächte gebracht. **[FMA]**

4.-5.Tag: Zwei volle Tage haben wir Zeit, um **Lhasa** zu erkunden. Alle Straßen der Altstadt führen zum **Jokhang**. Die Anlage stammt aus dem 7. Jahrhundert und beherbergt den Jobo Shakyamuni, die heiligste Buddha-Statue Tibets, zu der Gläubige aus allen Teilen des Landes strömen. Vor dem Gebäude flattern bunte Gebetsfahnen im Wind und aus großen Lehmöfen steigt Rauch von Wacholderzweigen zur Beschwichtigung der Götter auf. Der Jokhang wird auf dem **Barkhor** umwandelt. Alte und junge Pilger - unter ihnen Mädchen mit zu 108 Zöpfen geflochtenem Haar und Tibeterinnen mit schönem Türkis- und Korallenschmuck - folgen dem „Mittleren Rundgang“ im Uhrzeigersinn. Ein weiterer Höhepunkt dieser Tage ist die Besichtigung des berühmten, auf einem 130 m hohen Felssockel thronenden **Potala-Palastes**. Er wurde Mitte des 17. Jh. vom 5. Dalai Lama Lobsang Gyatso erbaut und von dessen Nachfolgern erweitert. Der Komplex soll an die 1000 Räume besitzen, darunter eine Vielzahl prunkvoll ausgestatteter Kapellen. Auf dem „Eisenberg“ (Cagpori), gegenüber dem Potala-Palast, erhob sich einst die *Tibetische Medizinschule*, die Ausbildungsstätte tibetischer Ärzte. Das Gebäude ist nur noch auf alten Fotos zu bewundern.

Außerhalb der Stadt sehen wir **Norbulinka**, den sogenannten *Juwelenpark* und gleichzeitig Sommerresidenz des Dalai Lama, sowie die Klosteranlage **Sera** (*Wildrosen-Hof*), die zusammen mit *Drepung* (*Reishaufen*) zu den bedeutendsten Gelugpa-Klöstern Tibets zählt. Gegründet wurden diese beiden Zentren des Studiums der buddhistischen Lehre von Schülern des Gelugpa-Ordens (*gelug* bedeutet *tugendreich*). Als geistiger Vater dieser Schule gilt der 1357 geborene Gelehrte Tsongkhapa. Sera wurde unterhalb einer Klause errichtet, in der Tsongkhapa mehrere Jahre als Einsiedler gelebt haben soll. **[FMA]**

Hinweis: Die Reihenfolge der Besichtigungen in Lhasa kann variieren.

6.Tag: Wir machen einen Ausflug zum Kloster **Ganden** (das *Freudenvolle*, 4.240 m). Vor den Verwüstungen während der Kulturrevolution hatte Ganden die Größe einer kleinen Stadt, rund 200 stattliche Gebäude schmückten den breiten, steilen Berghang. Ein Großteil des Klosters wurde originalgetreu wieder errichtet. Mehrere Hundert Mönche leben inzwischen hier und können die religiösen Traditionen weiter pflegen. - Anders als Drepung, das einst die führende politische Rolle unter den Gelugpa-Klöstern inne hatte, entwickelte sich das von Tsongkhapa Anfang des 15. Jh. gegründete Ganden zum spirituellen Zentrum der Gelbmützen-Schule. Den Mittelpunkt der Klosterstadt, zugleich den heiligsten von Pilgern aufgesuchten Bereich, bildet Tsongkhas Grabmal, das sich in einem rotfarbenen, hohen Gebäude mit vergoldetem Dach befindet. **[FMA]**

7.Tag: Gruppe Mai-Termin: Wir verlassen Lhasa in Richtung Norden und fahren - Mittagspause unterwegs - über Lhundup zum Kloster **Reting** (180 km, Fahrtzeit insgesamt etwa 6 Stunden). Die verbleibende Zeit steht zur freien Verfügung. Wir übernachten zum ersten Mal in unseren Zelten. **[FMA]**

7.Tag: Gruppe August-Termin: Wir haben Gelegenheit, die Feierlichkeiten des **Shoton-Festes** zu beobachten. Eng verknüpft ist das Shoton-Fest mit dem **Kloster Drepung**, das 1416 von einem Schüler Tsongkhapas gegründet wurde. Hier pflegten die Tibeter im August, wenn die Weidegründe schön grün waren, die Mönche ihre Sommer-Exerzitien beendet hatten und die Tiere reichlich Milch gaben, dem Kloster Milch-Gaben darzubringen. Shoton entwickelte sich zu einem alljährlichen Fest, bekannt auch als das *Große Yoghurt-Festival* von Drepung. Um das prächtige Rollbild (Thangka) zu sehen, kommen tibetische Pilger schon Tage vor dem Fest von nah und fern und beleben die Straßen von Lhasa. **[FMA]**

8.Tag: Das **Kloster Reting** liegt inmitten eines ausgedehnten Wacholderwaldes. Seine Gründung (1057) geht auf Drom Tönpa, Atishas bedeutendsten Schüler, zurück. Aus seinen zu Boden gefallenem Haarsträhnen - heißt es - soll der Wald gewachsen sein. Drom Tönpa und seine Nachfolger entwickelten die geistigen Grundlagen des Kadampa-Ordens (*Geistiger-Rat-Orden*). Nachdem Tsongkhapa längere Zeit hier weilte, ging das Kloster vom Kadampa- zum Gelugpa-Orden über. Der letzte Reting Rinpotsche diente dem 14. Dalai Lama als Regent. Wir besichtigen die neu erbaute Versammlungshalle und umrunden den gesamten Klosterkomplex mit seinen zahlreichen Chörten auf dem *Lingchor (äußerer Umrundungsweg; ca. 1 Stunde)*. Wer möchte, kann am Nachmittag die Dörfer unten im Flusstal des Kyichu besuchen. - Im Mai ist das Kloster Schauplatz des **Saga Dava-Festes**. Gefei-ert wird der Geburtstag des Buddha, von den Tibetern *Saga Dava, Frühlingsmonat*, genannt. - Übernachtung im Zelt. **[FMA]**

9.Tag: Ein längerer Fahrttag steht uns heute bevor. Vom Kloster Reting folgen wir zunächst einer kaum befahrenen Seitenstraße, ehe wir auf die Hauptstrecke, den Tibet Qinghai Highway, biegen. Über Damxung und den **5.150 m** hohen **Lhachen La** (La = Pass) führt die Route zum **Namtso** oder Tengri Nor (Himmelssee; **ca. 4.600 m**), Chinas zweitgrößtem Salzwassersee. Er ist fast viermal so groß wie der Bodensee! Auf buckliger, teils schwer zu befahrender Piste durchqueren wir langsam das Weideland am See, bis wir unser Ziel, die Halbinsel **Tashi Dorje**, erreichen. Von hier bietet sich uns ein grandioser Blick über den See und auf die schneebedeckten Gipfel der über 7.000 m hohen Nyenchentangla-Kette. Diese eindrucksvolle Landschaft ist der Schauplatz von Sagen und Legenden. Eine davon erzählt vom mächtigen Berggott Nyenchentangla und der Seegöttin Namtso, die als Ehepaar über unermessliche Reichtümer und große Macht verfügen sollen. Die Grasländer der weiteren Umgebung, heißt es, seien ihre Weideländereien und die umgebenden Berge ihre Diener, die die Aufgabe hätten, die göttlichen Pferde, Yaks, Ziegen und Schafe zu hüten, ihre Hunde zu füttern und ihre Gerste zu mahlen. Übernachtung im Zelt. **[FMA]**

10.Tag: Wir erkunden die beiden Hügel **Tashi Do Thunjhe** (*Glückverheißender Felsen*) und **Tashi Chhungchung** (*Kleiner Glücksfelsen*), die zusammen die Halbinsel Tashi Dorje bilden. Über Jahrhunderte zog dieser Platz Einsiedler an, die die umliegenden Höhlen bewohnten. Auf dem Umrundungsweg (tib. Kora) um die heiligen Hügel wandern wir, vorbei an Manimauern und Steinmännchen, durch eine phantastische Erosionslandschaft. Wir nutzen auch die günstige Gelegenheit, die Hochlandnomaden in ihren schwarzen Yakhaarzelten zu besuchen. Auf dem Grasland zwischen See und Nyenchentangla-Bergkette weiden ihre Herden. - Übernachtung im Zelt. **[FMA]**

11.Tag: Wir steuern Yangpachen (Yanghajin) an. Noch einmal geht es über den Lachen La hinab nach Damxung und dann etwa 2 Stunden entlang der gewaltigen Gebirgskette Nyenchentangla bis zu unserem Etappenziel. Das **Kloster Yanghajin** war früher der Sitz des Sharmapa-Lama, einer Reinkarnations-Linie der Kargyüpa-Schule. Die Sharmapas sind Rothutträger. Nach Besichtigung des Klosters bleibt vielleicht noch Zeit für ein entspannendes Bad im nahe gelegenen Schwimmbad (mit Frei- und Hallenbad), das von der heißen Quelle von Yanghajin gespeist wird. Wir übernachten im Zelt. **[FMA]**

12.Tag: In der Früh ist unsere Begleitmannschaft mit dem Bepacken der Yaks beschäftigt, danach kann unser **Trekking** beginnen! Von Yanghajin, unweit der Straße Shigatse - Golmud wandern wir in ungefähr 4 ½ Stunden zur **Dorjeling Gompa**. Wenn möglich, wohnen wir einer Gebetszeremonie im Kloster bei und schlagen unser Zeltlager deshalb in der Nähe dieses idyllisch gelegenen **Nonnenklosters (ca. 4.450 m)** auf. **[FMA]**

13.Tag: Von Dorjeling führt die nächste Etappe durch ausgedehntes Weideland mit Yak- und Schafherden, durch Täler und an kleinen Siedlungen vorbei, in leichtem Anstieg über Hügel in ca. 5 Stunden nach **Nangba**. Hier errichten wir an geeigneter Stelle unser Zeltlager **(ca. 4.950 m)**. **[FMA]**

14.Tag: Wir verlassen die Häuser von Nangba und wandern über Hochweiden mit Yak- und Schafherden stetig aufwärts dem **Lhasar La** entgegen (Bachdurchquerung!). Der **5.340 m** hohe Pass befindet sich auf einem sanften Hügel und ist nur an einem Steinmännchen erkennbar. Problemlos geht es in einem weiten Tal abwärts; dann führt uns ein kurzer Steilanstieg auf eine Scharte, von der aus wir bis zu unserem **Zeltlager in einem Hochtal nahe Leten (ca. 5.050 m)** unbeschwerlich absteigen. Dieser Tag fordert unsere Leistungsfähigkeit etwas heraus, „belohnt“ uns dafür aber mit einem Zeltplatz in wunderschöner Umgebung (Gehzeit bis zu 8 Stunden). **[FMA]**

15.Tag: Wir wandern zum kleinen Dorf Leten. Anschließend folgen wir einem gut begehbaren Weg, zuerst abwärts und später an vielen Manimauern vorbei, zum **Kloster Tsurphu** (ca. 4.500 m). Nach etwa 3 ½ Stunden Gehzeit schlagen wir zum letzten Mal unsere Zelte auf. Am Nachmittag bleibt uns Zeit zum Ausruhen und Entspannen oder auch, um auf die umliegenden Berge mit ihren vielen Einsiedeleien und Meditationshöhlen zu steigen. Von oben bietet sich ein fantastischer Talblick. **[FMA]**

16.Tag: Besichtigung des Klosters Tsurphu. Das Stammkloster der Karma Kagyüpa-Schule ist der ehemalige Wohnsitz seiner Heiligkeit, des 17. Karmapa Ugyen Thinley Dorje, der zugleich das Oberhaupt dieses Ordens ist. Gegründet wurde Tsurphu 1189 von Düsum Khyenpa, dem ersten Karmapa, einem Schüler von Gampopa. Er führte die Nachfolge durch Reinkarnation in Tibet ein, indem er verkündete, dass er wieder geboren werde und Hinweise für die Auffindung des zweiten Karmapas gab. Im Unterschied beispielsweise zu den Gelbmützen (Gelugpa) sind die Karmapas die Schwarzhutträger. Während der Kulturrevolution völlig zerstört, wurde das Kloster seit 1984 kontinuierlich wieder aufgebaut. In den einzelnen Tempeln befinden sich Statuen der verschiedenen Karmapas. Im 1. Stock des Hauptgebäudes liegt die Empfangshalle des 17. Karmapas. Der 16. Karmapa Rigpe Dorje (1924-1981) musste 1958 vor der chinesischen Invasion nach Sikkim fliehen und ließ dort nach dem Vorbild von Tsurphu die Klosteranlage Rumtek errichten. Er unternahm viele Reisen nach Europa und Amerika und war maßgeblich an der Verbreitung des tibetischen Buddhismus im Westen beteiligt. Nach Besichtigung des Klosters brechen wir auf nach **Lhasa** und beziehen dort unsere Zimmer im Hotel. **[FMA]**

17.Tag: Von Lhasa nehmen wir heute Abschied und fahren den Kyichu-Fluss entlang westwärts nach Gyantse. Die Route führt über den **Gampa-La** (ca. 4.790 m), von dem sich bei gutem Wetter eine prachtvolle Aussicht auf den türkisfarbenen **Yamdrok-See** bietet. Mit ei-

ner Fläche von 180 qkm ist er das drittgrößte Gewässer auf der tibetischen Hochebene. Unterwegs machen wir einen Abstecher zum **Kloster Samding** (13.Jh.), das hoch über dem See liegt. Als einziges Männerkloster Tibets wurde Samding von einer Frau geführt, die als Wiedergeburt der tantrischen Schutzgottheit Dorje Phagmo (Sanskrit Vajravarahi) galt.

Nach etwa 250 km Fahrt ist **Gyantse** (ca. 4.070 m) erreicht. Die Stadt schmiegt sich in einen Halbkreis von Hügeln, die sich aus dem breiten Tal wie ein natürliches Amphitheater erheben, und bietet den Anblick einer traditionell tibetisch erbauten Stadt, die bisher von modernen „Architektursünden“ verschont geblieben ist. Auf einem kahlen Berggipfel thront die Festung hoch über der Stadt. Früher war Gyantse Mittelpunkt des Wollhandels, den Tibet mit Indien, Nepal, Bhutan und Sikkim unterhielt. Wir übernachten in einem Hotel. **[FMA]**

18.Tag: Am Morgen besuchen wir den zentralen, begehbaren Stupa in der Klosteranlage **Palkhor Chöde** von Gyantse. Zwei Augen unter dem goldenen Dach grüßen die Besucher. Wegen seiner kunstvollen Ausstattung gilt der **Kumbum** (15.Jh.), bekannt als *Stupa der 100.000 Buddhas*, als eine der schönsten Sakralbauten von ganz Tibet.

Auf unserem Weg nach Shigatse machen wir einen Abstecher zum **Kloster Shalu**, das 1040 von Chetsün Sherat Jungna angeblich an der Stelle errichtet wurde, an der sich ein von seinem Meister abgeschossener Pfeil in den Boden bohrte. Die geschwungenen Pagodendächer mit blaugrünen Glasurziegeln zeigen unverkennbar mongolisch-chinesischen Einfluss, denn 1333 wurde Shalu auf Befehl des Yuan-Kaisers neu aufgebaut. In dieser Zeit wurde auch Buton Rinchen Drub (1290-1364), einer der großen tibetischen Schriftgelehrten, Abt von Shalu. Im Umwandlungskorridor um den Dukhang befinden sich einzigartige Wandgemälde, die zu den ältesten und schönsten des Landes zählen. (*Dukhang*, tib. *Versammlungshalle*, bezeichnet den meist zentral gelegenen Hauptgebetsraum lamaistischer Klöster). Bekannt wurde Shalu auch als Ausbildungszentrum von Tranceläufern. Von Alexandra David-Neel stammt der einzige Augenzeugenbericht „...der Lama lief nicht. Er hob sich scheinbar bei jedem Schritt von der Erde und flog wie eine elastische Kugel sprungweise in die Höhe.“ („Heilige und Hexer“). - In **Shigatse** (ca. 3.900 m), der zweitgrößten Stadt Tibets, einst Hauptstadt der westtibetischen Provinz Tsang, übernachten wir heute und morgen in einem Hotel. **[FMA]**

19.Tag: Am Vormittag besuchen wir **Tashilhunpo (Segensberg)**, den Sitz des Panchen Lama (der als Inkarnation des Buddha Amitabha gilt). Das Kloster (15.Jh.) gehört neben Sera, Drepung und Ganden nicht nur zu den wichtigsten Gelbmützenklöstern Zentraltibets, sondern auch zu den schönsten Anlagen des Landes. Rot ist die vorherrschende Farbe der aus zahlreichen Gebäuden bestehenden Klosterstadt. Vor den höheren Bauten mit goldleuchtenden Dächern liegen die niedrigeren, weißen Wohnhäuser der etwa 620 Mönche, die heute im Kloster leben. Ein Rundweg, an dem Gebetsmühlen, Relieffinschriften und kleine Schreine zu finden sind, führt um das Kloster, das von Pilgern im Uhrzeigersinn umwandelt wird. - Am Nachmittag bleibt noch Zeit für einen Bummel über den Markt und durch die Altstadt von Shigatse. Von dem einst massiven Dzong (Burg) auf einem Hügel über der Stadt sind heute nur noch die Grundmauern vorhanden. **[FMA]**

20.Tag: Vorbei an Flüssen und Dörfern, über Hochebenen und Pässe fahren wir - je nach Straßenverhältnissen - bis nach **Shegar/New Tingri (4.350 m; ca. 245 km)** oder **Tingri** (ca. 300 km), wo wir in einem Gästehaus untergebracht sind. Wenn der Zeitplan es zulässt, machen wir unterwegs einen Abstecher zum Kloster **Sakya** (4.280 m), eine der ältesten und bedeutendsten religiösen Anlagen Tibets. Auffällig ist die ungewöhnliche Farbe der Bauwerke. Sie sind dunkelgrau bemalt und haben oben, parallel zum Dach, weiße Streifen, ebenso von oben bis unten vertikale weiße und rote Streifen. **[FMA]**

21.Tag: Die heutige, ca. 260 km lange Fahrtroute führt über das Hochland und zum 5.000 m hohen **Nyalmo Tong La** hinauf. Der Pass-Chörten ist mit bunten, im Wind flatternden Ge-

betsfahnen geschmückt. Bei klarer Sicht zeigt sich auf der einen Seite die über 8.000 m hohe Shisha Pangma und auf der anderen Seite die gewaltige Gaurisankar-Gruppe. In Serpentina windet sich die Straße auf der anderen Seite hinab. Unterwegs nach Nyalam besuchen wir die **Höhle des Milarepa**, ein Heiligtum des in Tibet beliebten buddhistischen Heiligen Milarepa. Wir lassen die karge Landschaft des Hochplateaus mit bis zu 4.000 m hoch gelegenen Dörfern hinter uns; ab **Nyalam** (3.600 m) überrascht die tropische Flora des Himalaya. In **Zhangmu** (Khasa) übernachteten wir in einem Gästehaus. **[FMA]**

22.Tag: Nicht weit von Zhangmu wird die nepalesisch/tibetische Grenze überquert und wir folgen heute dem **Arniko Highway** über **Barabise** nach Kathmandu. Eventuell müssen wir Teile der Strecke zu Fuß zurücklegen, da es in der Monsunzeit häufig zu Erdbeben kommt und wir diese Stellen dann umgehen müssen. Falls es der Straßenzustand erlaubt, können wir diese Strecke mit dem Bus fahren oder einen LKW anheuern, der das Gepäck transportiert.

In der nepalesischen Hauptstadt können wir uns in unserem Hotel von den Strapazen der Fahrt erholen. **[FMA]**

23.Tag: Wir werden zum Flughafen gebracht für den **Rückflug** nach Deutschland. **Ankunft in München** am gleichen Tag. **[F]**

Herrn Eberhard Andres, Ihren Spezialisten für diese Reise, erreichen Sie unter der Telefonnummer 089 / 23 50 06-28; e-mail: e-andres@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen:

Diese Reise stellt sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht hohe Anforderungen. Durch die tagelangen Fahrten in unwegsamen Gebieten wird der Körper stark beansprucht. Die ungewohnte Höhe bedeutet eine zusätzliche Belastung für den Organismus und kann die Wanderungen erschweren. Sowohl während der Fahrten als auch während des Trekkings überqueren Sie über 5.000 m hohe Pässe. Die Gefahr einer Höhenkrankheit darf dabei nicht unterschätzt werden. **Langsames und stetiges Gehen** wird unbedingt empfohlen, damit sich der Körper allmählich den veränderten Verhältnissen (Schlaf- und Essgewohnheiten) anpassen kann. Beachten Sie bitte die *Höheninformationen* in den *Hauser-Reiseinformationen*, die Sie mit den Reiseunterlagen erhalten. Als Vorbereitung für diese Tibetreise empfehlen wir z.B. ausgedehnte Wanderungen, Konditionstraining, regelmäßige Waldläufe.

Das 4-tägige **Trekking** mit etwa 5 bis 8-stündigen Tagesetappen setzt eine gute körperliche Gesamtverfassung, gute Kondition und Trittsicherheit (gemeint ist sicheres Gehen auf unterschiedlich beschaffenem Gelände) voraus. In den höheren Lagen, wo langsam gegangen werden muss, oder bei ungünstigen Wetterverhältnissen können die Tagesetappen auch länger werden. Die Überquerung von Bächen kann notwendig werden, da Brücken nicht immer vorhanden sind. Für Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sowie für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenproblemen) ist diese Reise nicht geeignet. Bitte konsultieren Sie vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie prüfen, ob Sie den Anforderungen dieser Tour (sehr wichtig: auch Höhenverträglichkeit) gewachsen sind. Halten Sie gegebenenfalls bitte auch mit der/m zuständigen Spezialistin/en für diese Reise Rücksprache.

Eine Begleitmannschaft übernimmt während des Trekkings den Gepäcktransport, kocht und serviert. Sie selbst tragen nur Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten (z.B. Pullover, Trinkwasserflasche, Fotoapparat). Wir bitten, dennoch kameradschaftlich und aktiv bei allen während des Zeltens anfallenden Arbeiten (z.B. Auf- und Abbau der Zelte etc.) mitzuhelfen.

Gemeinschaftsgeist und Toleranz werden von allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen erwartet.

Übernachtet wird in Zwei-Personen-Zelten (während des Trekkings), landesüblichen Hotels, Herbergen oder Gästehäusern. Diese sind teilweise **sehr einfache Unterkünfte**, d.h. sie bieten wenig Komfort und sind mit äußerst einfachen sanitären Anlagen ausgestattet, die unter Umständen außerhalb des Zimmers liegen. Der Service in den „Hotels“ und Gästehäusern darf nicht am europäischen Standard gemessen werden. In den Gästehäusern können Doppelzimmer nicht garantiert werden, Übernachtung in Mehrbettzimmern ist möglich.

Klima und Ausrüstung: Im Frühjahr und Herbst ist es manchmal empfindlich kalt; nachts fallen die Temperaturen oft unter 0°C, dafür ist die Sicht auf den Himalaya in den Morgenstunden herrlich klar. Regenfälle sind ebenso typisch für die besuchten Regionen wie Trockenperioden mit viel Staub. In den Sommermonaten Juli/August kann es durch den Einfluss des Monsuns vermehrt Niederschläge geben und die Sicht kann beeinträchtigt sein. Entsprechend den klimatischen Bedingungen benötigen Sie vor allem warme Kleidung, wie Pullover, Anorak, Regenschutz; auch ein einfaches Tuch als Staubschutz für Nase und Mund ist empfehlenswert.

Wichtiger Hinweis: Die touristische Infrastruktur in Tibet ist mit wenigen Ausnahmen noch nicht sehr entwickelt. Unterkünfte, Hoteldienst und Verpflegung sind einfach. Der Zustand der örtlichen Fahrzeuge und Straßen ist teilweise extrem schlecht. Heftige Regenfälle oder Erdbeben sind in diesem Gebiet keine Seltenheit und können die ohnehin schon mangelhaften Straßen unpassierbar machen. Verzögerungen und eventuelle Routenänderungen sind dann unvermeidbar. Die Begleitmannschaft und die örtlichen Führer sind nicht mit den eingespielten Mannschaften unserer Nepal-Touren vergleichbar; sie sind im Umgang mit Touristen noch unerfahren. Das zügige Vorwärtkommen hängt oft von der Willkür der Fahrer ab. Zudem kann von chinesischer Seite das Programm unter Umständen kurzfristig geändert werden. Da es sich bei unserer Partneragentur um eine staatliche Stelle handelt, ist eine Einflussnahme nur sehr begrenzt möglich. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie mit der Buchung diese besonderen Umstände und Anforderungen anerkennen. Sie sollten eine „gute Portion“ Abenteuer- und Pioniergeist besitzen und auch in schwierigen Situationen mit Geduld, Toleranz und Flexibilität reagieren können. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihres Reiseleiters oder Ihrer Reiseleiterin und unserer Agentur, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung vorliegender Ausschreibung können wir jedoch nicht geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Beachten Sie bitte, dass Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden und Verkehrsbüros) zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen können.

Hauser Sozial- und Umweltprojekt:

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umweltengagement wichtig. Verantwortungsvoller Umgang mit der Natur gilt uns als ebenso selbstverständlich wie Respekt vor der Kultur unserer Gastgeber. In verschiedenen Ländern unterstützen wir und Sie als Teilnehmer oder Teilnehmerin bestimmter Hauser-Reisen diverse Projekte. Bei dieser Tour handelt es sich um die *Kailash-Projekte des Tibetischer Vereins Ngari Korsum, Schweiz*, die 1994 auf eine Initiative von Dr. Tenzin Wangran (Facharzt für tibetische Medizin) ins Leben gerufen wurden. Als Standort wurde der kleine Ort Darchen, Ausgangspunkt für alle rituellen Umwanderungen des Kailash, gewählt. Die Projekte

gliedern sich in 3 Bereiche: 1.) Eine 1994 eröffnete Schule für tibetische Medizin mit Bibliothek, die eine 6-jährige Ausbildung anbietet. Die Absolventen sollen erworbene Fähigkeiten und Wissen nach der Rückkehr in ihre Heimatdörfer dort anwenden. 2.) Eine 1997 eröffnete Klinik zur medizinischen Grundversorgung der Nomaden, Pilger und Touristen. 3.) Umfassende Umweltschutzmaßnahmen in der Kailash-Region. Begonnen wurde 1997 mit einer Müllsammelaktion am Kailash, Weiterführung mit Aufklärungsarbeit, Bau von Toiletten und Müllsammelhäuschen u.a. - Wir möchten diese Projekte gerne langfristig unterstützen und geben daher pro Tibet-Reisenden Euro 10,- vom Reisepreis an die Kailash-Projekte weiter. Weitere Auskünfte zum Kailash-Projekt und zu anderen Hauser Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gerne die Mitglieder der Hauser-Umweltgruppe, e-mail: umwelt@hauser-exkursionen.de

Im Reisepreis eingeschlossene Leistungen:

- **Flüge:** Linienflug mit Qatar Airways oder anderen Linienfluggesellschaften Frankfurt-Kathmandu-München; Flug Kathmandu - Gongkar; deutsche Flughafensteuer und Sicherheitsgebühr;
- **Fahrten:** alle Transfers, Besichtigungs- und Überlandfahrten laut Programm mit teilweise sehr einfachen, ortsüblichen Fahrzeugen (Bus, Jeep oder Lkw);
- **Unterkunft:** Übernachtung in Kathmandu und Lhasa in guten Hotels (Doppelzimmer; Einzelzimmer auf Anfrage und gegen Aufpreis), Herbergen und während des Trekkings in Zwei-Personen-Zelten (Einzelzelt auf Anfrage);
- **Verpflegung:** laut Tagesprogramm;
- **Höhenmedizinische Überdruckkammer;**
- **örtliche Führer und Begleitmannschaft** während des Trekkings;
- **Reiseleitung:** Hauser-Reiseleitung;
- **unser Versicherungspaket:** Reise-Rücktrittskosten; Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung und Rücktransportkosten sowie die umfassenden Leistungen der Reise-Notruf-Versicherung (Beistandsleistungen-Elvia Assistance 24 Std. Notruf-Service).
- **Ausrüstungs-Gutschein über Euro 25,- für den Hauser-Shop** (siehe aktuelle Programmübersicht)

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen:

Visagebühren für Tibet / China Sammelvisum Euro 90,-; für Nepal Doppelvisum nötig: ca. Euro 30,-; Flughafengebühren in Kathmandu (Nrs 1.100,- = ca. Euro 16,-); Getränke, Trinkgelder (rechnen Sie mit Euro 5,- pro Tag); der Einzelzimmer-Zuschlag; individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie persönliche Ausgaben; Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung.

Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie:

- Unsere Hauser-Reiseinformationen betreffend Buchungsabwicklung, Versicherungen, Flüge, Vorbereitungstraining, Gesundheit, Ausrüstung für Trekkingtouren, Fotografieren, Zahlungsmittel, Trinkgelder sowie Höhen- und Umwelt-Informationen;
- eine detaillierte Ausrüstungs-Checkliste für diese Reise;
- ELVIA-Versicherungsausweis, Reisepreis-Sicherungsschein, Abschlussformular für ELVIA – Zusatzversicherungen.

Reiseveranstalter:

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstr. 9, 81241 München
Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99

E-Mail: info@hauser-exkursionen.de
In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
und den IATA-Luftverkehrsgesellschaften. FS/sk

