



Nepal/Tibet Rundreise mit Kailash-Kora – 23 Tage

(Kathmandu, Pokhara, Bhaktapur, Dhampus, Lhasa – mit Kailash-Kora)

Tag 01: Ankunft in Kathmandu

Sie werden von einem unserer Mitarbeiter am Tribhuvan Flughafen in Kathmandu abgeholt und zum Hotel gefahren. Je nach Ankunftszeit können wir schon mit ersten Erkundungen der Hauptstadt beginnen. Am Abend gibt es ein gemeinsames Willkommensdinner und sie erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour.

Übernachtung in Kathmandu

Tag 02: Sightseeing in Kathmandu (Swayambunath, Pashupatinath, Bodnath)

Heute besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Kathmandu.

Nach dem Frühstück geht es zunächst nach Swayambunath, dem „Affentempel“ von Kathmandu, einem buddhistischen Pilgerort mit einem kleinen Stupa.

Danach fahren wir nach Pashupatinath. Es ist ein wichtiger Pilgerort für Hindus zu dem jede Woche zahlreiche Gläubige aus ganz Nepal und Indien pilgern und liegt an dem kleinen Fluss Bagmati. Am Ufer des Bagmatis beten gläubige Hindus, verbrennen ihre Toten und bringen den Göttern im Tempel Opfer dar. Der Shivatempel zählt zu den bedeutendsten des indischen Subkontinents.

Danach geht es weiter nach Bodhnath, auch bekannt als „kleines Tibet“. Dort ist der weltweit größte buddhistische Stupa und Sie begegnen dort unzähligen TibeterInnen, die in tiefer Frömmigkeit mit Gebetsmühlen in der Hand murmelnd den Stupa umrunden und können die einzigartige Stimmung dort genießen.

Übernachtung in Kathmandu

Tag 03: Fahrt von Kathmandu nach Pokhara

Nach dem Frühstück fahren wir ungefähr 7 Stunden nach Pokhara. Bei schönem Wetter haben wir schon vom Bus aus einen guten Blick auf Manaslu, Lamjung und das Annapurna-Massiv.

Pokhara hat eine wunderschöne Lage, direkt am Phewa-See mit tollem Blick auf die Berge. Nachdem Sie sich ausgeruht haben, können Sie in den vielen kleinen Läden an der Lakeside um Souvenirs feilschen oder eine Bootsfahrt unternehmen.

Hotel in Pokhara: Moonlight Resort

Tag 04: Sightseeing in Pokhara und Fahrt (optionale Wanderung) nach Dhampus

Sehr früh am Morgen fahren wir mit dem Taxi auf den Aussichtsberg Sarangkot. Von dort hat man einen fantastischen Blick auf die Berge und wir können den Sonnenaufgang genießen.

Dann fahren wir weiter in den kleinen Ort Dhampus (Fahrzeit ca. 1 ½ Stunden). Wenn Sie möchten können Sie nur bis Phedi fahren und von dort ca. 1 ½ Stunden zu Fuß nach Dhampus wandern. Der schattige Weg führt aus dem Tal hinauf zu den ersten Häusern von Dhampus. Bei klarem Wetter bietet sich ein unvergesslicher Panoramablick auf den Machhaputre, den markanten Hausberg Pokharas, und das Annapurna-Massiv. In Dhampus können Sie außerdem zuschauen, wie dort Honig, Käse und Kräuter hergestellt werden.

Hotel in Dhampus: Dhampus Eco Village Lodge

Tag 05: Zurück nach Pokhara und Sightseeing

Nachdem wir früh am Morgen einen überwältigenden Sonnenaufgang genießen konnten und gemütlich gefrühstückt haben fahren wir zurück nach Pokhara (optionale Wanderung). Von Pokhara aus fahren wir mit dem Boot auf die andere Seite des Sees und wandern ca. 200 Höhenmeter zur Friedensstupa hoch. Der Weg führt durch einen angenehm schattigen Wald und von oben hat man einen herrlichen Blick auf den See, die Stadt und das Annapurna-Massiv. Wenn Sie keine Lust haben zu wandern, haben Sie die Möglichkeit eine Bootsfahrt zu einer kleinen Insel zu unternehmen, auf der ein kleiner Tempel steht. Am Nachmittag besichtigen Sie die Mahendra Höhle.

Hotel in Pokhara: Moonlight Resort

Tag 06: Flug Pokhara – Kathmandu und Sightseeing (Durbar Square und Thamel)

Am Morgen bringt uns eine kleine Propellermaschine in einem etwa halbstündigen Flug zurück nach Kathmandu. Während des Fluges haben sie fantastische Ausblicke auf Langtang Ri, Ganesh Himal, Manaslu, Lamjung, das Annapurna-Massiv, und verschiedene grüne Täler. Nachdem Sie sich etwas im Hotel ausruhen konnten besichtigen Sie den Durbar Square von Kathmandu mit seinen vielen Tempeln. Die Kumari-, Bhairav- und Taleju- Tempel mit ihren feinen Holzschnitzereien sind besonders schön. Danach machen sie einen Abstecher ins touristische Viertel Thamel, mit unzähligen kleinen Läden und Restaurants.

Übernachtung in Kathmandu

Tag 07: Flug Kathmandu – Lhasa

Tashi Delek und Willkommen auf dem "Dach der Welt"! Am Morgen verlassen wir Nepal und fliegen nach Tibet (ca. 3 Stunden). Der Flug von Nepal nach Lhasa ist einer der schönsten Flugrouten der Welt. Während des Fluges haben Sie Sicht auf Mt. Everest (8848m), Kanchenjunga (8536m) und andere Bergriesen des Himalayas. Nach der Ankunft werden Sie ins Zentrum von Lhasa gefahren (ca. 2 Stunden). In Ihrem Hotel können Sie sich erst einmal ausruhen und etwas akklimatisieren. Danach haben Sie Zeit die Umgebung Ihres Hotels in aller Ruhe zu erkunden. Am Abend gibt Ihnen Ihr Guide mehr Infos über die folgenden Tage in Tibet und generelle Informationen über die "City of Sunlight".

Tipp: Trinken Sie viel, vor allem Wasser. Dies wird die Symptome der Höhenkrankheit mildern.

Übernachtung in Lhasa

Tag 08: Sightseeing in Lhasa (Potala Palace und Jokhang Tempel mit Barkhor Bazar)

Heute besuchen Sie den Jokhang Tempel. Dieser wird auch als spirituelles Herz der tibetischen Hauptstadt bezeichnet. Hierher kommen die Einheimischen und Pilger aus dem ganzen Land, um zu beten. Der gesellige Straßenblock beim Jokhang wird Barkhor genannt.

Hier machen die Pilger endlose Runden über den Barkhor. Amüsanterweise ist diese heilige Strecke gleichzeitig ein Basar, sodass die Tibeter während des Betens einkaufen können. Außerdem besichtigen Sie heute das Highlight Lhasas, den Potala Palast. Der riesige Potala liegt auf einem Hügel über der Stadt und sein Anblick ist wirklich beeindruckend. Auch die Aussicht auf die Stadt von der Vorderseite ist unvergesslich. Früher war der Palast der Sitz des Dalai Lamas – dem geistlichen Führer der Tibeter. Seit er im Exil in Indien lebt, ist der Potala Palast ein Museum. Sie brauchen etwa zwei Stunden, um einen Eindruck des riesigen Gebäudekomplexes zu bekommen
Übernachtung in Lhasa

Tag 09: Sightseeing in Lhasa (Sera und Ganden Kloster)

Heute fahren Sie zum Sera Kloster. Es liegt etwas außerhalb der Stadt. Ein Besuch lohnt sich, denn hier werden junge Mönche ausgebildet.

Im Sera Kloster lebt noch die Tradition des "Debattierens am Nachmittag", bei der Mönche des Philosophie-Seminars täglich um 15:30 Uhr im Klostergarten miteinander das Debattieren üben. Diesen Brauch gibt es nirgendwo anders auf der Welt.

Dann fahren Sie weiter zum Ganden Kloster. Es liegt etwa 35 km außerhalb von Lhasa in atemberaubender Lage auf einer Klippe. Es ist das wichtigste Heiligtum der Gelukpa Sekte des tibetischen Buddhismus. Sie erkennen die Mönche an ihren gelben oder schwarzen Kappen. Auf dem Rundgang (der Kora) in Ganden haben Sie Aussicht auf das Kyichu Tal und die beschneiten Gipfel in der Ferne.

Am Ende des Tages werden Sie in Ihrem Hotel abgesetzt und verabschieden Sie sich von Ihrem Fahrer und Guide.

Übernachtung in Lhasa

Tag 10: Lhasa – Gyantse via Yamdrok See (Dauer ca. 8 Stunden, 260km)

Heute verlassen Sie Lhasa bereits am Morgen und fahren nach Gyantse.

Der erste Teil der rund 260 km langen Fahrt führt über eine gute Straße und Sie kommen schnell voran. Unterwegs sehen Sie buddhistische Klöster, malerische Dörfer, und Nomadenlager am Fuß der Hügel, von denen aus die tibetischen Nomaden mit ihren Ziegen und Yaks umherziehen.

Nach einiger Zeit kommt der erste Pass, der Kamba-La, in Sicht. Von diesem Pass aus (4.795 Meter) haben Sie Aussicht auf den azurblauen Yamdrok-Tso. Dieser extrem hoch gelegene See (4.488 Meter) ist einer der vier heiligen Seen des Landes und hat (mit etwas Phantasie) die Form eines Skorpions.

Auf dem Pass hängen viele bunte Gebetsflaggen und Sie können auch selbst ein paar aufhängen – dies soll Glück bringen.

Nach der Lunchpause in einem der Dörfer am Wegesrand, fahren Sie weiter zum nächsten Pass, dem Kora-La (5.045 Meter). Von hier sehen Sie die ersten wirklich hohen Gipfel und Gletscher, die bis zu 7.000 Meter hoch sind. Am Nachmittag schließlich erreichen Sie Gyantse (3.950 Meter). Die Stadt war früher ein wichtiger Handelsposten auf der Route zwischen Tibet, Indien, Nepal, Bhutan und China.

Wenn Sie Lust haben, machen Sie noch einen Spaziergang zum Städtchen und sehen Sie sich das Kloster und das Fort an.

Übernachtung in einer einfachen Lodge in Gyantse

Tag 11: Fahrt Gyantse - Sigatse und Besuch des Tashilunpo-Klosters

Am Morgen besuchen wir das Pelkhor Chode Kloster, welches mit dem 35 m hohen Stupa Kumbum beeindruckt, der schönste und größte Stupa Tibets. Dann ist es nicht allzu weit bis Shigatse auf 3.900 m Höhe. In Shigatse befindet sich das beeindruckende Tashilunpo-Kloster, das im Auftrag des ersten Dalai Lama im 15. Jh. gebaut wurde. Es ist Sitz des Panchen Lama und gehört zum Gelbmützenorden. Thangkas, Tücher die mit farbigen Bildern bemalt sind, zieren die Wände. Wir beobachten Pilger die sich immer wieder vor dem Kloster niederwerfen. Der neu errichtete Dzong dominiert heute das Stadtbild und zu seinen Füßen findet ein tibetischer Markt statt

Übernachtung in Sigatse

Tag 12: Fahrt Sigatse – Saga

Die heutige lange Fahretappe führt Sie durch typisch tibetische Landschaft nach Saga (4600m).

Übernachtung in Saga

Tag 13: Fahrt von Saga zum Manasarowar-See (4.560m) (Dauer ca. 7 Stunden)

Die fast überirdisch schöne Fahrt führt vorbei an schneebedeckten Gipfeln des Himalaya, wie z.B. den Gurla Mandata (7.728m), während die Straße weiter auf das tibetische Plateau ansteigt. Vom Gurla La (4.590m) sehen Sie ihn dann zum ersten Mal: den heiligsten aller heiligen Berge, den Kailash oder Gang Rinpoche („Kostbares Juwel aus Schnee“), wie er auf Tibetisch genannt wird.

Dann endlich kommen Sie am Manasarowar-See an. Der höchstgelegene Süßwassersee unserer Erde mit seinen 300km² und der spektakulären Lage kann vor allem eines: verzaubern und bannen! Das Tiefblau des Wassers schmiegt sich an das Weiß der umliegenden Berge. Nicht nur für Buddhisten, auch für Hindus gilt das blaue Gewässer als heilig. Die Hindus glauben, ihr Schöpfergott Brahma habe den See für rituelle Reinigungen geschaffen – wer sich darin wäscht, geht ins Paradies ein. Wer davon trinkt, dem werden die Vergehen der letzten 100 Leben entschuldigt. Nicht verwunderlich also, dass neben den vielen buddhistischen Pilgern auch etliche Hindus hier dem Manasarowar-See huldigen. Sie nehmen ein Bad im eiskalten Wasser, füllen das Wasser literweise in Flaschen ab, während die Tibeter ihren Kopf mit dem klaren Wasser benetzen und einen Schluck davon nehmen. Sie übernachten am Ufer des Manasarowar-Sees, mit Blick auf den Mt. Kailash. Die Ausblicke am Abend und zum Sonnenuntergang muten unwirklich schön an.

Übernachtung am Manasarowar-See

Tag 14: Akklimatisationstag am Manasarowar-See

Der heutige Rasttag dient zur Akklimatisierung. Wer möchte, kann am Seeufer entlang schlendern und Meditationshöhlen erforschen. Wer Sünden abzuwaschen hat, kann ein Bad im heiligen Wasser nehmen (brrr ...). Die Kulturbegeisterten können das Chiu-Kloster besuchen.

Vom Chiu-Kloster, das auf einem spitzen Bergrücken über dem See liegt, bietet sich eine

spektakuläre Aussicht über den See und die weite Ebene bis hin zum Kailash. Die Höhle des Guru Rinpoche (Padmasambhava) gilt als heiligster Teil des Klosters. Hier soll der große tibetische Tantra-Meister die letzten 7 Tage seines irdischen Daseins verbracht haben.

Übernachtung am Manasarowar-See

Tag 15: Fahrt nach Darchen

Heute führt eine etwa 3-stündige Fahrt bis nach Darchen, dem Ausgangspunkt Ihrer Pilgerwanderung um den Kailash. Von hier aus sieht man sogar bis zum Nanda Devi, dem höchsten Berg Indiens.

Wer heute noch Lust und Laune hat, kann an einer kurzen Wanderung zum Selung-Kloster, über Darchen gelegen, teilnehmen.

Übernachtung in einer sehr einfachen Lodge in Darchen

Tag 16: Fahrt nach Tarboche und Wanderung nach Dirapuk (5.050m)

Heute beginnt ihre 3-tägige Umrundung des Mt. Kailash.

Der Kailash ist für vier Religionen (Hindus, Buddhisten, Jains und Böns) der heiligste Punkt der Erde. Die Hindus sehen hier die Wohnstätte des Gottes Shiva mit seinem weiblichen Gegenstück Parvati, für die Buddhisten wohnt hier eine Manifestation des Demchong (Cakrasamvara). In unzähligen Bildern und Darstellungen findet man den Kailash als kosmische Weltachse, als Zentrum des Universums und Urberg im tibetischen und indischen Kulturraum. Eine Pilgerreise zu diesem Berg ist für viele Anhänger dieser Religionen das höchste Ziel ihres Lebens.

Nach dem Frühstück fahren Sie ca. 13km nach Tarboche, dem Startpunkt der Kailash-Kora. Mit Ihnen machen sich viele Pilger auf, den Kailash zu umrunden. Der Weg an sich ist nicht sehr schwierig, nur durch die Höhe kommt man schnell außer Atem.

Übernachtung in einer sehr einfachen Lodge in Dirapuk

Tag 17: Überquerung des Drolma La Passes (5.630) nach Zutrulphuk (4.750m)

Heute liegt der anstrengendste Tag der Reise vor uns, da wir den Drolma La Pass mit seinen 5630 Metern Höhe überqueren, die größte Höhe der Tour. Auf dem Pass wehen die Gebetsfahnen im Wind. Viele Tibeter lassen hier etwas von sich zurück, z.B. eine Haarlocke, einen Zahn oder ein Foto von sich. Nachdem Sie vom Pass aus ein Stück abwärts gegangen sind, wird der Weg einfacher und Sie können in Ruhe die tolle Landschaft von der Sie umgeben sind bewundern.

Übernachtung in Zutrulphuk

Tag 18: Ende der Kora und Fahrt zurück zum Manasarowar-See

Heute endet die Kora mit einer Wanderung zurück nach Darchen, von wo aus Sie mit dem Auto zurück zum Manasarowar-See fahren und dort Zeit haben, sich von den Anstrengungen zu erholen.

Übernachtung am Manasarowar-See

Tag 19: Fahrt nach Saga (Dauer ca. 5/6 Stunden)

Heute fahren Sie ungefähr 5/6 Stunden zurück nach Saga.

Übernachtung in Saga

Tag 20: Fahrt von Saga nach Zhangmu (Dauer ca. 6 Stunden)

Heute geht die Fahrt weiter in Richtung nepalesischer Grenze. Immer wieder queren Sie kleinere Pässe mit bunten Gebetsfahnen und schönen Ausblicken, die Straßenverhältnisse sind holprig. Bevor Sie die Hauptstraße zwischen Lhasa und Kathmandu erreichen, queren Sie den Laling La (5.124m) und den Tong La (5.124m)

Übernachtung in Zhangmu

Tag 21: Über die Grenze zurück nach Nepal, Fahrt nach Kathmandu

Von Zhangmu aus geht es über Dhulikhel nach Bhaktapur. Der Wechsel der Landschaften und der Klimazonen ist dramatisch. Vom ewigen Eis des Mt. Everest, den majestätischen Weiten des tibetischen Plateaus geht es nun hinunter in die Schluchten Nepals. Das intensive Grün der Felder und die neuen Gerüche markieren eine neue, nahezu fremde Welt. Tibet scheint bereits hier, nur wenige Stunden entfernt, wie ein Traum.

Übernachtung in Bhaktapur: Sweet Home Bhaktapur

Tag 22: Sightseeing in Bhaktapur und Changunarayan

Nach dem Frühstück besichtigen Sie mit Ihrem Guide die Königsstadt Bhaktapur, die wegen seiner über 150 Musik- und 100 Kulturgruppen als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals bezeichnet wird. Die prachtvollen Tempel und detailgetreuen Holzschnitzereien versetzen BetrachterInnen in eine andere Zeit und lassen vergangene Tage wiederauferstehen. Sie besichtigen den Durbar Square (Palasthof), den Töpferplatz und Dattatraya mit seinem berühmten Pfauenfenster.

Danach fahren Sie zum nahe gelegenen Tempel Changunarayan. Der Tempel ist der älteste Hindutempel in Nepal und ist dem Gott Vishnu geweiht. Sowohl Changunarayan als auch Bhaktapur zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Am Nachmittag haben Sie noch etwas Zeit, um letzte Souvenirs zu kaufen.

Zum Abschied laden wir Sie zu einem Abendessen ein. Gemeinsam lassen wir die vergangenen Tage noch einmal aufleben.

Übernachtung in Bhaktapur: Sweet Home Bhaktapur

Tag 23: Transfer zum Flughafen und Rückflug

Je nachdem, um wie viel Uhr Ihr Rückflug stattfindet, haben Sie heute nochmal Zeit für Shopping. Dann werden Sie zum Flughafen gefahren und fliegen zurück in die Heimat, mit wunderschönen Erinnerungen und viel zu erzählen.