

TIBET

Pilgerreise zum heiligen Berg Kailash in Tibet



D E T A I L P R O G R A M M

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Vorgesehener Reiseverlauf	4
Enthaltene Leistungen	10
nicht eingeschlossene Leistungen	10
Wahlleistungen	10
Termine und Preise	10
Teilnehmerzahl	11
Reisedauer	11
Reiseleitung	11
PRAKTISCHE HINWEISE.....	13
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	13
sonstiges / Unterkunft / Verpflegung.....	13
Einreisebestimmungen / Sicherheit	14
Gesundheit und Impfungen	14
Mitnahmeempfehlungen	15
Währung / Post / Telekommunikation	17
Zollbestimmungen.....	17
Wissenswertes.....	17
Versicherung	17
Nebenkosten / Trinkgelder.....	17
Umwelt.....	18
Sonstiges	18
LAND UND LEUTE	20
Zeitverschiebung und Klima	20
Sprache und Verständigung	20
Religion und Kultur.....	20
Essen und Trinken	21
Einkaufen und Souvenirs.....	21
Besondere Verhaltensweisen.....	21
ANHANG.....	22
Reiseliteratur.....	22
Kontaktdaten und Anmeldung	24

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Umrundung des Weltenberges Mt. Kailash
- Zeit zur Umrundung des Heiligen Manasarovar Sees
- Saga Dawa - Buddhas Geburtstag am Kailash feiern!



Nur noch wenige Meter bis zum Ziel... Sie setzen Ihre Schritte gleichmäßig, ja fast meditativ, während Sie gedanklich zurückblicken zur Wanderung durch die wilde Schlucht des Karnali Flusses oder an den Canyon von Tholing und Tsaparang, wo die Unendlichkeit der tibetischen Weite spürbar wird.

Und nun sind Sie da, angekommen auf dem Dolma La Pass, auf über 5.600 m Höhe. Ihre tibetischen Begleiter halten inne und ein Ruf ertönt: „Lha Gyal Lo“ – **„Mögen die Götter siegreich sein!“**

Kailash – der kosmische Weltenberg

Für die buddhistischen und hinduistischen Pilger um Sie herum ist der Kailash der mystische „Weltenberg“ und eines der wichtigsten Pilgerziele überhaupt. Seine schneebedeckte Gipfelpyramide bildet die Mitte einer Landschaft, die mit ihren Seen und Flüssen an ein riesiges, von der Natur geschaffenes Mandala erinnert.

Die Kailash-Region ist Quellgebiet vier großer Flüsse des südasiatischen Raums, im Norden der Indus, im Osten der Tsang Po (Brahmaputra), im Westen der Satluj und der Karnali im Süden.

Trekking zum Kailash

Eine Umrundung des Berges ist eine Wanderung in das Zentrum tibetischer Spiritualität. Die Annäherung

erfolgt behutsam und gibt Ihnen Zeit, um Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Schon in Nepal befinden Sie sich auf uralten Pilger- und Karawanenwegen durch die Schlucht des Karnali-Flusses. Die archaische Landschaft Westtibets, das Wolkenspiel am blauen Himmel und die durchdringende Ruhe bilden den Hintergrund für die abschließende meditative Umrundung des Manasarovar-Sees. Sie beginnen die Reise in Kathmandu in Nepal mit einer kurzen Zeit der Einstimmung.

Das anschließende 6-tägige Trekking durch Westnepal nach Tibet ist ein faszinierender Zugang. Sie verleiht dieser Reise einen Pioniercharakter und ermöglicht eine langsame Anpassung an die Höhe. Der Pilgerweg führt Sie zu Fuß entlang des **Karnali-Flusses** durch das landschaftlich schöne Gebiet von **Humla** (Westnepal) nach Tibet. Die Handelsstadt Purang ist Ihre erste Station in West-Tibet.

Auf dem Weg zum Kailash durchqueren Sie das alte **Königreich Guge** mit dem Canyon von **Tholing** und den Klöstern von **Tsaparang**. Gut akklimatisiert beginnen Sie mit dem Höhepunkt der Reise, der Umrundung des Kailash. Im Anschluss umrunden Sie den heiligen **Manasarovar-See**.

Der Kailash befindet sich in einer sehr abgeschiedenen Region Tibets. Selbst mit den infrastrukturellen Verbesserungen der letzten Jahre bleibt eine Reise zum Kailash eine z.T. abenteuerliche Expedition. Sie bietet Ihnen tiefe Einblicke in die ursprüngliche, tibetische Kultur und wunderbare Natur- und Landschaftserlebnisse.

Besonderer Reisetermin:

Bei dem Mai-Termin mit Bishnu Karki erleben Sie zu Vollmond am Kailash das einzigartige **Saga Dawa Fest** zu Ehren von Buddhas Geburtstag. Was es genau damit auf sich hat und was Sie auf einer Reise zur Zeit des Saga Dawa in Tibet erleben werden, verriet Reiseleiterin Minka Hauschild:

„Der wichtigste Feiertag in Tibet ist das Saga Dawa Fest. Es ist jeweils der Vollmond im Mai, an dem 3 Ereignisse in einem gefeiert werden: Buddhas Geburtstag, sein Todestag und der Tag seines Erwachens unter dem Bodhi Baum in Bodhgaya. Einen ganzen Monat lang um diesen Vollmond Tag herum werden Zeremonien durchgeführt, viele viele Koras um heilige Orte gegangen, Gebete und Mantras rezitiert, Niederwerfungen, Butterlampen aufgestellt,

Klöster verschönert und man bereitet anderen eine Freude. Der Verdienst aller heilsamen und segensreichen Handlungen vermehrt sich um ein vielfaches zu Saga Dawa.

Ein Höhepunkt in ganz Tibet ist die Vollmond Zeremonie am Kailash. Die Rinpoches der umliegenden 13 Klöster leiten die Zeremonie mit Pujas und Musik. Von weit her reisen tibetische Pilger zum Kailash, um an diesem Fest teilzunehmen, um neue Gebetsfahnen an den großen Mast zu hängen, der einmal im Jahr in ein neues Gebetsfahnen-Kleid gewandet wird.

Bereits in den Tagen zuvor füllt sich Darchen, das „Basislager“ am Kailash, mit tibetischen Pilgern. Normalerweise geht es dort recht international zu – es finden sich Inder, Chinesen, Russen, Amerikaner und Europäer, die hier die Kailash Kora beginnen und enden. Zu Saga Dawa jedoch gehört der Kailash den Tibetern. Die Frauen sind festlich herausgeputzt in edlen Chubas aus buntem Brokat mit all ihrem Schmuck behangen und endlos vielen kleinen geschmückten Zöpfen. Die Männer sind wilde Typen, ebenfalls herausgeputzt.

Bereits am Abend zuvor beginnen die Tibeter sich um den geneigten Fahnenmast zu versammeln, mit Teekannen und Tsampa aus dem Lederbeutel, sie umrunden den Mast in einem breiten Menschenstrom, mit Niederwerfungen oder Lungtas, kleine Segenszettelchen in die Luft werfend, neue Fahnen werden aufgehängt. Oder Sie sitzen einfach beieinander, reden oder machen Fotos.

Am Vormittag gegen 10 Uhr ist es dann so weit und der massive Mast mit einem großen Gewicht an Fahnen behangen wird ganz langsam nach oben gezogen. Sobald der Mast senkrecht steht wird ein Mehl-opfer in die Luft geworfen, laut gejohlt und gejubelt. Dann, wie eine Ameisenstrasse, wenden sich die Pilger der Kora zu und beginnen die Umrundung des heiligen Berges.

Saga Dawa am Kailash – ein unvergessliches Ereignis!"

Hinweis: Zu diesem Tourverlauf gibt es Varianten!

Ein weiterer Termin vom **14.09. -14.10.2018** mit **Roman Müller** führt Sie auf dem Hinweg per Trekking durch das atemberaubende und wenig bereiste Limal. Die Reisedauer dieses Termins beträgt 31 Tage. Detailinformationen finden Sie unter www.neuewege.com/8CXG07.

Voraussetzungen

Eine solche Tour hat Expeditionscharakter und erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung, wie auch den vollen Einsatz Ihrer 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 vorbereiten. Die Pilgerreise erfordert eine gute Kondition und Trittsicherheit. Sie benötigen Flexibilität, Toleranz, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft sowohl den Mitreisenden als auch den Unvorhersehbarkeiten gegenüber. Gehzeiten sind täglich 5-8 Stunden. Wir möchten Sie damit nicht abschrecken, aber darum bitten, sich zu prüfen, damit die Tour zu dem großen Erlebnis wird, das sie sein kann.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Anreise

Flug Frankfurt – Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Je nach Zeit können Sie den Sonnenuntergang schon von dem nahe gelegenen Swayambunath Stupa über Kathmandu erleben. Einführung und gemeinsames Abendessen. Sie übernachten in einem schönen Mittelklassehotel (in der Regel Hotel Vajra).



3. Tag: Der große Stupa von Boudhanath

Ein Tag in Kathmandu zur Vorbereitung und Einstimmung. Einen ersten Vorgeschmack auf die tibetische Kultur erhalten Sie in Boudhanath mit seinem großen Stupa und den zahlreichen tibetischen Klöstern.

4. Tag: Kathmandu – Nepalgunj

Flug von Kathmandu nach Nepalgunj, im Tiefland nahe der indischen Grenze. Aller Voraussicht nach ist ein Anschlussflug nach Simikot am gleichen Tag nicht möglich. In diesem Fall übernachten Sie im Hotel in Nepalgunj.

Beginn der sechstägigen Wanderung nach Tibet

5. Tag: Flug nach Simikot und Trekking nach Dharapuri

Flug von Nepalgunj nach Simikot und Übernachtung in Simikot. (2.950m) Simikot ist die Distrikthauptstadt von Humla, dem "Wilden Westen" Nepals. Die abgelegenen Täler sind noch immer Handelsrouten nach Tibet. Schafe tragen Salz von Tibet nach Nepal. In Simikot und Umgebung leben Thakuris, nepalesische Hindus. Die meisten Händler und Bewohner nordwestlich von Simikot sind aber Bhotia, vom Tibet her eingewanderte Buddhisten.



Den ersten Tag gehen Sie etwas langsamer an, es bleibt Ihnen mehr Zeit, sich an den Trekking-Rhythmus und die noch ungewohnte Höhe zu gewöhnen. Nach dem Zusammentreffen mit Ihrer Trekking Crew starten Sie Richtung Dharapuri. Der Weg führt auf den "Danda Hill" oberhalb des Dorfes Simikot. Von dort geht es steil hinunter zum Karnali-Fluss. Sie campieren an einem schönen Platz am Fluss in der Nähe des kleinen Weilers Dharapuri (2.330 m).

Gehzeit ca. 3.5 - 5 Std.

6. Tag: Trekking nach Kermi

Walnuss- und Pfirsichbäume säumen den Pfad, der entlang des Karnali-Flusses nach Kermi (2.670 m) führt. Im Karnali-Tal kann es z.T. recht warm werden, die Wasserfälle entlang des Weges bieten eine

angenehme Abkühlung. In Kermi wohnen vor allem Bhotia-Buddhisten. Oberhalb des Dorfes sind heiße Quellen und ein kleines Kloster.

Gehzeit ca. 4 Std.

7. Tag: Trekking nach Yalbang Gompa

Der schmale Weg geht entlang des Karnali-Flusses und über den Sali Khola durch Yalbang (2.890 m) bis zur Yalbang Gompa. Der Tag ist von einigen längeren und steilen An- und Abstiegen geprägt, führt zur Entschädigung aber durch eine grandiose Landschaft.

Langsam nehmen die tibetischen Einflüsse zu. Die Bevölkerung der Dörfer ist meist tibetisch mit buddhistischem Glauben. Sie campen in Yalbang oder an der Yalbang Gompa, die Ausblicke von hier oben sind spektakulär. Mit ein wenig Glück können Sie um 16 Uhr die abendliche Puja im Kloster erleben.

Gehzeit ca. 6 Std.

8. Tag: Trekking nach Tumkot

Über Yangar (2.850 m) und Muchu (2.920 m) erreichen Sie heute Tumkot (ca. 3.200 m). Hinter Muchu verlassen Sie das Karnali-Tal – den Fluss erreichen Sie erst wieder 2 Tage später nach der Überquerung des Nara-La-Passes. Unterwegs begegnen Sie immer wieder Salzhändlern, die mit Schafen und Ziegen ihre Ware nach Nepal transportieren. Bauern pflanzen auf dieser Höhe noch Hirse, Kartoffeln und Gerste an. Camp in Tumkot.

Gehzeit ca. 6 Std.



9. Tag: Trekking nach Yari Sip (3.700 m)

Nach der Brücke steigt die Pilgerroute zügig und steil an. Auf einem herrlichen Höhenweg gehen Sie

nach Yari (3.670 m), die letzten Siedlung auf nepalesischem Gebiet. Unterwegs öffnen sich immer bessere Blicke auf den über 7.000m hohen Saiphel Himal. Die Landschaft wird karger und erhält tibetischen Charakter. Ihr Camp liegt 1 Stunde oberhalb von Yari, nahe des Nara-La-Passes.

Gehzeit ca. 6 Std.



10. Tag: Über den Nara La nach Tibet – Purang

Ein relativ leichter Weg führt nach Sipsip (4.300 m), dem Zugang zum Nara-La-Pass. (4.530 m) Vom Pass aus genießen Sie den ersten weiten Blick auf das tibetische Hochland. Auf einem eindrucksvollen Weg gelangen Sie hinunter zum Karnali-Fluss und zum nepalesischen Grenzort Hilsa (3.720 m). (ca. 6 Std.)

Eine Stahlbrücke markiert den Weg nach Tibet. Hier erwartet Sie Ihre tibetische Crew. Nach den Zollformalitäten fahren Sie mit Bus und Lastwagen weiter nach Purang (ca. 1 Std.). Unterwegs besuchen Sie das erste Kloster in Tibet in Khojarnath.

Die Handelsstadt Purang (3.800 m) liegt am Karnali-Fluss in der Nähe der Grenze zu Nepal und wird auch Taklakot genannt. Sie wird von der alten Pilgerroute über den Lepu-Lekh-Pass nach Indien berührt. In ihren Bazaren werden tibetische Wolle, Schafe, Yaks sowie eine bunte Auswahl chinesischer, indischer und nepalesischer Waren gehandelt. In der interessanten Stadt treffen sich Nomaden, Khampas, Nepalis und Chinesen. Auf einer Anhöhe über der Stadt sind die Überreste der einst glorreichen Simbling Gompa zu sehen.

Übernachtung in einem einfachen Gästehaus in Purang.

Ende des Trekkings nach Tibet



11. Tag: Purang – Tirthapuri

Kurz hinter Purang sehen Sie zum ersten Mal das Mandala des Kailash von einem Aussichtspunkt: Links der „Mondsee“ Raksastal, rechts der „Sonnensee“ Manasarovar und in der Mitte erhebt sich die Pyramide des Kailash. Sie fahren weiter nach Tirthapuri, mit seinem Kloster, in dem schon Padmasambhava meditierte.

An diesem schönen, klassischen Pilgerort mit seinen heißen Schwefelquellen ist noch der Atem des alten Tibet lebendig. Hier bleiben Sie 2 Nächte – Zeit zur Betrachtung, mit den Pilgern zu wandern und zum Meditieren.



12. Tag: Tirthapuri – Pilgerort in der Weite Westtibets

Für die tibetischen Gläubigen ist neben der Umrundung des Kailash und des Manasarovar-Sees ebenfalls der Besuch des heiligen Ortes Tirthapuri ein wichtiger Bestand einer Pilgerreise. Eine schöne Kora führt rund um den Klosterberg. Sie besuchen die Meditationsorte des Padmasambhava (Guru Rinpoche) und haben ausreichend Zeit zu einem wohltuenden Bad in den Schwefelquellen des Ortes.

13. Tag: Zum großen Canyon von Tholing

Die Fahrt führt uns heute durch faszinierende Landschaften zu den Canyons des alten Königreichs Guge. Entlang des Sutlej Flusses soll sich das Zentrum des mythologischen Shang-Shung-Reiches befunden haben. Bekannte Autoren sehen hierin das legendäre Shangri-La, das Paradies im Himalaya, an welchem buddhistische Mönche die geistigen Schätze der Menschheit bewahrten.

Auf dem Weg nach Guge öffnet sich Ihnen ein atemberaubender Anblick über den Canyon und bis hin zum indischen Himalaya. Mit etwas Glück erkennen Sie am Horizont Indiens höchsten Berg, den heiligen Nanda Devi (7816 m).

Im kleinen Ort Zanda stehen die roten und weißen Gebäude des Klosters Tholing, einem der wenigen Überreste des versunkenen Königreiches Guge.

Am Nachmittag erreichen Sie Tsaparang, wo Sie von den Ruinen des alten Königspalasts bei Sonnenuntergang einen fantastischen Blick auf die Canyonlandschaft haben. Übernachtung in einem einfachen tibetischen Gästehaus.



14. Tag: Tholing und Tsaparang

Tholing und Tsaparang stehen im Mittelpunkt Ihrer Erkundung. Die ehemaligen Königsstädte des Reiches von Guge liegen in einem atemberaubenden Canyon am Sutlej-Fluss, nicht weit von der indischen Grenze entfernt. Während der Blütezeit im 11. Jh. waren Tholing und Tsaparang die wichtigsten Städte in Tibet. 1042 wurde der Gelehrte Atisha von Indien nach Tholing eingeladen.

Besonders beeindruckend sind die phantastischen Wandmalereien in den Klöstern und der Palast

hoch oben auf einem Gipfel in der bizarren Landschaft. Im 10.-12. Jahrhundert waren sie der Mittelpunkt der tibetischen Kultur, wovon heute noch die eindrucksvollen Wandmalereien zeugen.

Übernachtung in Tsaparang.

15. Tag: Rückfahrt nach Darchen

Ein früher Aufbruch. Über mehrere Pässe fahren Sie zurück nach Thirtapuri und weiter nach Darchen, dem Ausgangsort der Kailash Kora. Je nach der verfügbaren Zeit wandern Sie noch zu einem der beiden der Kailash Südwand vorgelagerten Klöster von Gyandak und Sirlung.

Übernachtung in Darchen.



16. Tag: Beginn der Kailash Kora

Wanderung um den heiligen Berg Kailash

Der Höhepunkt der Reise ist die Umwanderung (51 km) des heiligen Berges, die bei den Tibetern Kora und bei den Hindus Parikrama genannt wird. Sie haben die Möglichkeit, zwischen den Rastpunkten individuell zu gehen, ganz im eigenen Rhythmus.

Beginn der Kailash Kora, die zuerst nach Tarboche führt. Tarboche ist für die Tibeter ein heiliger Ort, denn er symbolisiert die Harmonie der irdischen mit der geistigen Welt. Besuch des Bestattungsortes oberhalb von Tarboche. Danach Wanderung zur und Besichtigung der Chhuku Gompa.

Sie übernachten voraussichtlich im Lha-Chu-Tal talwärts der Chhuku Gompa.

Zum **Saga-Dawa-Fest** zu Ehren von Buddhas Geburtstag übernachten Sie am heutigen Tag - dem Vorabend des Saga Dawa Festes - in Darchen und erleben die intensive Atmosphäre bei den Vorbereitungen zur Aufstellung des Tarboche, des Flaggenmastes.



17. Tag: Die Kailash Kora: Dirapuk Gompa
Am **Saga Dawa Fest** erleben Sie am Morgen die Aufstellung des großen Flaggenmastes. Anschließend brechen Sie auf zur Umrundung.

Das westliche Lha-Chu Tal wird mit Padmasambhava, dem Begründer des tibetischen Buddhismus, in Verbindung gebracht. Ihr Lager schlagen Sie bei Dirapuk Gompa auf 4.900m Höhe auf. Von dort aus bietet sich ein phantastischer Ausblick auf die Nordseite des Berges.

Gute Geher haben die Möglichkeit zu einer Wanderung mit herrlichem Blick auf die Nordwest-Flanke des Mt. Kailash.

Camp nahe der Dirapuk Gompa. Gehzeit ca. 7 Stunden



18. Tag: Die Kailash Kora: Über den Dolma La bis zur Zutrulphuk Gompa

Der heutige Tag ist die längste und herausforderndste Etappe der ganzen Reise. Der Aufstieg führt vorbei am Vajrayogini-Friedhof zum Shiva Tshal. Als Symbol des Todes lassen Pilger hier ein Kleidungsstück oder etwas Haar zurück. Vielleicht treffen Sie auf dem Weg zum Dolma La auch auf tibetische Pilger und Mönche, die Mantren rezitieren und Singen.

Nach ca. 4 Stunden Aufstieg erreichen Sie den Dolma-La (5.630 m) als physischen und spirituellen Höhepunkt der ganzen Reise. Er erwartet Sie mit bunten Gebetsfahnen, und manchmal auch etwas Schnee. Die Aussicht von hier oben ist grandios, aber es ist auch ein sehr windiger und unwirtlicher Ort.



Hinter dem Pass geht es im Zickzack steil bergab, und bald erscheint der Gauri-Kund-See (Tuksche Tso). Hindus brechen das Eis auf und baden in dem kleinen See. Das östliche Tal steht in Verbindung mit Milarepa, dem berühmten tibetischen Einsiedler, dessen Geschichte eng mit dem Berg verwoben ist.

Sie übernachten in einem Camp nahe der Zutrulphuk Gompa (4.850m).

Gehzeit ca. 8 - 9 Stunden.

19. Tag: Zurück nach Darchen und Übernachtung am Manasarovar-See

Der heute Tag ist fast schon entspannend. Sie besuchen die Höhle, in der einst Milarepa meditierte. Die heutige Strecke ist nicht weit und führt aus dem West-Tal vorbei an Niederwerfungsplätzen (Chaktal) und Fußabdrücken Buddhas (Shapye) zurück nach Darchen. Auf dem Weg talauswärts Richtung Darchen öffnen sich weite Blicke Richtung Süden

zum Manasarovar See und die Hauptkette des Himalaya.

Gehzeit ca. 4 Stunden.

Am Mittag Weiterfahrt zum Manasarovar-See und, wenn möglich, Camp in der Nähe der Seralung Gompa.

20. Tag: Trekking zur Trugo Gompa

Auf der Umrundung des heiligen Sees bietet sich die Gelegenheit, die phantastischen Farben und Landschaftsbilder zu verarbeiten, zu meditieren, die Eindrücke des Trekkings nachklingen zu lassen.

Sie wandern entlang des Ostufers zur Trugo Gompa (ca. 8 Stunden Gehzeit). Von hier aus haben Sie wunderbare Blicke auf den Kailash, der hinter dem Manasarovar-See leuchtend in den Himmel ragt. Eventuell besteht auch die Möglichkeit, einen Teilabschnitt des heutigen Tages im Bus zurückzulegen.

Camp bei Trugo.



21. Tag: Trekking zur Chiu Gompa – Ende der Kailash Kora

Entlang des Westufers des Sees können Sie heute mit fantastischen Blicken zur Gurla Mandata und zum Kailash entlangwandern und erreichen Gossul Gompa und Chiu Gompa (ca. 7 Stunden Gehzeit, es können eventuell auch Teilstrecken gefahren werden). Genießen Sie die Ruhe am See, besuchen das Kloster und die heißen Quellen. Camp an der Chiu Gompa.



22. Tag: Manasarovar – Zhongba

Ganztägige, lange Fahrt längs des Tsang-Po-Flusses (Brahmaputra) und durch die typische, weite westtibetische Landschaft. Unterwegs ergeben sich Ausblicke auf das Annapurna- und Dhaulagirimassiv und Möglichkeiten für Fotostopps.

Übernachtung im Zelt in der Nähe von Zongba. Fahrtzeit ca. 7 - 8 Stunden

23. Tag: nach Kyerong an der nepalesischen Grenze

Vorbei am Peigu Tso, einem großen, tiefblauen See mit Ausblick auf den 8.027 m hohen Shishapangma fahren Sie vom tibetischen Hochplateau nach Süden. Ein letzter hoher Pass (5.234m) wird überquert, dann geht es steil bergab nach Kyerong (2.700m). Am Abend verabschieden Sie sich von Ihren tibetischen Begleitern.

Übernachtung im sehr einfachen Hotel.



24. Tag: Fahrt nach Kathmandu

Am Morgen überqueren Sie die Grenze nach Nepal. Die Grenzformalitäten können sich etwas ziehen. Auf schmalen und leider auch oft noch sehr

schlechten Straßen durch die Berge der Langtang Region geht die Fahrt zurück nach Kathmandu. (Saisonbedingte Straßenabbrüche durch Überschwemmungen können erfordern, dass Sie z.T. kleinere Teilstrecken zu Fuß zurücklegen müssen.) Die Landschaft wird dabei immer grüner und üppiger. Kaum zu glauben, dass Sie noch gestern auf über 5.000m waren.

Übernachtung in Kathmandu. Fahrzeit ca. 8 Stunden

25. Tag: Freie Zeit in Kathmandu

Nach den vergangenen Wochen in der tibetischen Einsamkeit genießen Sie das quirlige Leben in Kathmandu und spüren die wärmende Sonne auf Ihrer Haut. Durchstreifen Sie die Märkte Kathmandus und verwöhnen Sie sich mit leckerem nepalesischen Gerichten. Und auch die Dachterrasse des Hotels Vajra ist ein beliebter Ort, um die Abendstimmung über der Stadt zu genießen.

Am letzten Abend Abschiedsessen mit Ihren Sherpa. (Je nach Flugzeiten auch schon Rückflug am Abend möglich)

26. Tag: Rückflug Kathmandu – Frankfurt

Abflug und Rückkehr nach Deutschland bzw. Rückkehr nach Deutschland am Morgen (wenn Abflug bereits am Vorabend).

Auf Wunsch organisieren wir eine Verlängerung nach Zentraltibet.

Sie trennen sich auf der Rückfahrt in Saga von der Gruppe und entdecken die Kulturhöhepunkte Shigatse (1 ÜN), Gyantse (1 ÜN) und die tibetische Hauptstadt Lhasa (3 ÜN). Ein faszinierender Flug entlang des Himalaya bringt Sie zurück nach Kathmandu.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class ab Frankfurt nach Kathmandu, Inlandsflüge Kathmandu – Nepalgunj – Simikot • innerdeutsches Rail & Fly • erforderliche Transfers • Übernachtungen im Doppelzelt bzw. in sehr einfachen Gästehäusern in Tibet • Übernachtungen im Doppelzimmer in schönen, landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu • • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Permits • Reisekranken-, Gepäck, und Rückhol-Versicherung • Die Touren werden je-

weils von einem erfahrenen Reiseleiter begleitet, welcher mit der Religion und Kultur des Landes sowie dessen Gepflogenheiten bestens vertraut ist.

- NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visum für Nepal (USD 40, siehe Einreisebestimmungen) • Visum und Permits für China (120 Euro, zahlbar bei Buchung) • Reiserücktrittskostenversicherung • Getränke (Wasser und Tee während des Trekkings werden gestellt) • Trinkgelder (ca. 80- 100 Euro) • 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

WAHLLLEISTUNGEN

- EZ-Aufpreis: € 350

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
8CXG0201	11.05.18	- 05.06.18	€ 5.790
8CXG0202	15.07.18	- 09.08.18	€ 5.790
8CXG0203	12.08.18	- 06.09.18	€ 5.790
8CXG0204	02.09.18	- 04.10.18	€ 5.790
8CXG0701	14.09.18	- 14.10.18	€ 6.190
8CXG0205	30.09.18	- 25.10.18	€ 5.890

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

Gerne bieten wir Ihnen diese Reise als **Individualtour** – auch in abgeänderten und kürzeren Variationen – ab 2 Personen an.

(*) Zu diesem Tourverlauf gibt es Varianten:

Termin 11.05.18 – 05.06.2018 mit Saga Dawa

Bei diesem Termin unternehmen Sie die Manasarovar Kora vor der Umrundung des Mt. Kailash. Am Tag 11 fahren Sie von Purang zur Seralung Gompa und übernachten die erste Nacht in der Nähe des Sees. Am 12. Tag Wanderung nach Trugo, am 13. Tag dann Wanderung bis nach Chiu Gompa und am späten Nachmittag dann Weiterfahrt nach Thirapuri.

Termin 14.09.18 – 14.10.2018 mit Limi Tal

Der Termin mit Roman Mueller als Reiseleitung führt über den 4.990m hohen und fordernden Nyalu-Pass und durch das verborgene Hochtal von Limi an die tibetische Grenze. Bitte fordern Sie zu

dieser Variante unser Detailprogramm an oder lesen Sie es im Internet.

VORAUSSETZUNGEN

Eine solche Tour hat Expeditionscharakter und erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung, wie auch den vollen Einsatz Ihrer 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 vorbereiten. Die Pilgerreise erfordert eine gute Kondition und Trittsicherheit. Sie benötigen Flexibilität, Toleranz, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft sowohl den Mitreisenden als auch den Unvorhersehbarkeiten gegenüber. Gehzeiten sind täglich in der Regel 5-8 Stunden. Bitte beachten Sie auch unsere Gesundheits- und Sicherheitshinweise.

Sicherlich möchten wir damit niemanden abschrecken, aber darum bitten, sich zu prüfen, damit die Tour zu dem großen Erlebnis wird, das sie sein kann.

UNABWÄGBARKEITEN

Die großen Unwägbarkeiten einer solchen Reise sind zum einen das Wetter als auch die chinesischen Behörden. Bestimmte Teile der Tour können nur bei entsprechend gutem Wetter gegangen werden. Schneefall, starker Nebel oder Starkniederschläge können eine Veränderung des Reiseverlaufs notwendig machen.

U.a. werden auf der Kailash Kora z.T. kurzfristig und unangekündigt von den chinesischen Behörden eine Übernachtung in den lokalen, sehr einfachen Lodges vorgeschrieben. Camp-Übernachtungen auf der Kora sind dann nicht möglich.

Für diese Tour müssen spezielle Permits im Vorfeld der Reise eingeholt werden, einige Permits können nur direkt vor Ort beantragt werden. Diese können jedoch kurzfristig auch abgelehnt 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 je nach Möglichkeit spontan umgeplant werden. Flexibilität der Teilnehmer ist deshalb hilfreich und auch notwendig.

Im Jahr 2017 gab es z.T. Probleme bei der Erteilung der Permits für eine Ausreise über Land nach

Nepal. Stattdessen musste die Rückfahrt über Lhasa mit Rückflug nach Kathmandu organisiert werden. Sollte dies wider Erwarten auch für 2018 wieder der Fall sein, müssen wir die Kosten (ca. EUR 350 – EUR 400) hierfür in Rechnung stellen.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 8, höchstens 16

REISEDAUER

26 Tage

REISELEITUNG

Bishnu Kumar Karki

Bishnu Karki studierte in Kathmandu Landeskunde sowie Wirtschaft, ist ausgebildeter Reiseleiter und diplomierter Yogalehrer. Bishnu lebt schon lange in der Schweiz und in Potsdam. Seit über 20 Jahren führt Bishnu Reisende durch sein Heimatland Nepal sowie durch Tibet. Seit frühester Kindheit lernte Bishnu Karki unter der geistigen Führung seines Vaters die klassischen Formen des Yoga und wurde vom indischen Yogi Dhiranandaji in die Tradition des Kriya-Yoga eingeweiht, der von Yogananda entwickelten Yoga-Richtung. Als Leiter des Himalaya Yoga & Ayurveda Zentrums in Potsdam gibt er gemeinsam mit seinem Team das Wissen über Yoga und Ayurveda weiter.

Dinesh Shakya

Dinesh Shakya ist Nepalese, spricht fließend Deutsch und lebt in Kathmandu. Seit über 14 Jahren ist er als Reiseleiter tätig, war schon viele Male am heiligen Berg Kailash und in Zentral Tibet. Dinesh ist Deutschlehrer an einer Schule in Kathmandu und hat Buddhismus an der Universität studiert.

Minka Hauschild

Seit 20 Jahren leitet Minka Hauschild Reisen für NEUE WEGE. Die Orte an die Sie gehen, kennt sie wie Ihre Westentasche. Sie sind ihr ein Stück Heimat geworden.

Der Yoga und die Meditation begleiten sie dabei und Welch ein Segen, dass dadurch immer wieder eine Balance, Kraft und Zentriertheit herzustellen ist. Sie ist Künstlerin, Yogalehrerin und eine gute Kennerin des Buddhismus und hat viel zu berichten über Gesellschaft, Philosophie und Religion aus Indien, Nepal und Tibet.

In ihren Yoga-Kursen unterrichtet sie frisch, direkt und auf Ihre Person bezogen.

Abishek Shrestha

Abishek ist 1979 geboren, studierte 5 Jahre in Darmstadt, lebt in Kathmandu und arbeitet seit vielen Jahren für NEUE WEGE. Er spricht fließend Deutsch und freut sich immer wieder, Sie durch die wilde Natur bis in die entlegensten Regionen Nepals und Tibets zu führen.



PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Linienfluggesellschaften in der Economy-Class. Andere Abflughäfen, auch Wien oder Zürich, sowie Flüge in der Business Class sind gegen Aufpreis möglich. Bitte geben Sie uns Ihre Wünsche direkt bei Buchung bekannt.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-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 CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. 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!

Neue Wege fühlt sich dem Erfolg des Projektes verpflichtet und schlägt Ihnen einen **gemeinsamen Klimaschutzbund** vor: **Bei jeder Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



SONSTIGES / UNTERKUNFT / VERPFLEGUNG

In Kathmandu:

In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Halbpension. Der Standard entspricht einem 3-Sterne-Hotel und liegt etwas abseits vom Touristenrummel in der Nähe des Swayambhu Stupa. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien gebaut, bietet das Hotel zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

Während des Trekkings und in West-Tibet:

Auf der Trekkingtour verbringen Sie die Nächte in Zweierzelten mit Matten. Beim Aufbau des eigenen Zeltes ist Mithilfe wünschenswert. Außerdem stehen ein Essens- und ein Toilettenzelt zur Verfügung. In West-Tibet übernachten Sie u.U. auch einmal in lokalen Gasthäusern (z.T. sehr einfachen Unterküften mit Mehrbettzimmern ohne jeglichen Komfort), ansonsten im Zelt.

Einzelzimmer:

Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich auf Kathmandu und das Einzelzelt während des Trekkings. In Tibet kann ein Einzelzimmer in den einfachen Gästehäusern nicht garantiert werden. Auch auf der Umrundung des Kailash ist es oft nicht möglich, ein Einzelzelt zu transportieren, da nur eine begrenzte Zahl von Yaks für den Transport zur Verfügung steht. Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer/-zelt Zuschlag nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.

Verpflegung in Tibet und während des Trekkings:

Außerhalb von Kathmandu ist Vollpension inklusive. Auf der gesamten Trekkingtour begleitet Sie eine Sherpa-Mannschaft bestehend aus einem Sirdar (Leiter des Teams), Führer, Koch und Küchenjungen. Im Camp bereitet die Küchenmannschaft schmackhaftes tibetisches, nepalesisches und westliches Essen. Ein erfahrener Koch sorgt für Abwechslung. Während des Trekkings und in West-Tibet gibt es unterwegs nur sehr wenig Essbares zu kaufen. Für Snacks unterwegs Reiseproviant (Nüsse, Dörrfrüchte, Energieriegel, etc.) mitnehmen.

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Nepal benötigt man einen gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen wie folgt:

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.

Der ausgefüllte Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie ein farbiges Passfoto sind bei der Beantragung vorzulegen.

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.nepalem-bassy-germany.com

Bei Einreise über Kathmandu wird das Chinavisum samt aller Permits für Tibet durch Neue Wege veranlasst. Dazu benötigt Neue Wege von Ihnen rechtzeitig einen farbigen Scan oder eine gute Farbkopie des Reisepasses. Die Bearbeitungskosten von 120 Euro sind direkt bei der Buchung zu entrichten. Bitte nehmen Sie für alle Visaformalitäten 6 Passbilder mit nach Kathmandu.

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 Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweg, 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 Handgepäck 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, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche (eine Siggflasche ist praktisch und kann nachts im Schlafsack auch als Wärmflasche verwendet werden) und Thermosflasche, Snacks (Nüsse, gedörrte Früchte, Schokolade), Teebeutel, Becher, Löffel, sehr guter Schlafsack (bis ca. -20 Grad, 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 Grenzen 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



Bitte seien Sie besonders in den Klöstern sehr überlegt im Umgang mit der Kamera und fragen Sie Ihren Guide, ob fotografieren erlaubt ist.

Eintritts-/Fotopermits

In vielen Klöstern / Tempeln ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Dies kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarerter 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 eines Trekkings ist keine Stromversorgung vorhanden. Bitte nehmen Sie entsprechend Ihrem Bedarf Batterien und / oder Akkus mit.

Foto

Denken Sie bei Ihrer Fotoausrüstung an ausreichend Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

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 3-4 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.

SONSTIGES

Hinweis zum Flug nach Simikot (bei der Pilgerreise Kailash)

Simikot ist ein kleiner Flughafen, welcher nur auf Sicht bei gutem Wetter angefliegen 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 CSR-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 verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten

verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php



LAND UND LEUTE

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 (Weltensagungslehre 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 Leid 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



ANHANG

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

Fölling, 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.edition-blumenau.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.

Knauer 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)

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Wolfgang Keller

Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
02226-1588-201



Angelika Sturtz

Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-2226-1588-00, Fax: +49-2226-1588-070
info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!