



Nepal - Tibet

1. Tag: Wien - Kathmandu

Linienflug von Wien nach Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft am Nachmittag. Begrüßung durch den örtlichen Reiseleiter und Transfer zum Hotel. Nächtigung.

3. Tag: Kathmandu

Besichtigung von Swayambunath und der Anlage Budhanil Kantha. Pashupatinath (Bodnath). Swayambunath ist das älteste und bedeutendste Heiligtum Nepals. Entstehung des ersten Stupa um 3500 v. Chr. Budhanilkantha ist ein Vishnu-Heiligtum. Ein 6 m langer Monolith zeigt Vishnu in einem Wasserbecken. Pashupatinath ist eines der größten Heiligtümer der Hindus am Fluß Bagmai gelegen. (Bagmai ist ebenso heilig wie der Ganges). Von hier kann man nach Boudhanath wandern, dem Pilgerort der tibetischen Buddhisten. Hier befindet sich der größte Stupa des Landes, mit der Kraft von 100 Millionen Buddhas beseelt. Daher geht jeder Wunsch der Betenden in Erfüllung.

4. Tag: Kathmandu - Lhasa - Tsetang

Im Laufe des Tages Transfer zum Flughafen und Abflug nach Lhasa, der Hauptstadt Tibets. Nach der Landung am Flughafen Gongkar Busfahrt nach Tsetang. Die Fahrt dauert ca. 2 Stunden. Hoteltransfer. In dieser Stadt beginnt die Geschichte Tibets: Der Bodhisattwa Avalokiteshvara, in Gestalt eines Affen, ist hier vom Himmel gestiegen und hat mit einem weiblichen Dämonen den ersten Tibeter gezeugt. Gründung der Yalung-Dynastie. Besuch des Klosters Khrabrug. Eines der ersten buddhistischen Klöster Tibets, errichtet unter der Regierung des Königs Songtsen Gampo.

5. Tag: Tsetang

Morgens besichtigen Sie das Samye-Kloster. Das Kloster wurde vom indischen Lehrmeister Padmasambhava um 767 n. Chr. gegründet. Er gilt auch als Begründer der tibetischen Religion durch Vereinigung der Bon-Religion mit dem Buddhismus. Die Anlage ist auf einem Mandala-Grundriß errichtet. In der Mit-

te steht der Haupttempel, der den Berg Meru symbolisiert, die 4 Kapellen sind die Himmelsrichtungen. Weitere Besichtigung: Königsgräber von Chong-Gye, Burg Yumbulhakang. Ausflug ins Yarlung-Tal.

6. Tag: Tsetang - Lhasa

Nach dem Frühstück Fahrt nach Lhasa. Unterwegs Besuch des Klosters Mindroling. Gegründet wurde es 1676 und gehört zur Nyingma-Schule, dem ältesten Orden, der noch von Padmasambhava ins Leben gerufen wurden. Weiters Besichtigung des Klosters Drepung, gegründet 1416 von den Anhängern des Gelbmützenordens. Es war das politische Zentrum der Sekte. Bis zu 8000 Mönche lebten hier im größten lamaistischen Kloster Tibets. Das Kloster Sera wurde 1419 von Lamaisten für 5500 Mönche gegründet. Heute leben hier wieder 300 Mönche. Am späten Nachmittag Transfer zum Hotel. Nächtigung in Lhasa.

7.-8. Tag: Lhasa

Beginn der Besichtigung. Altstadt, Sommerpalast des Dalai Lamas, Spaziergang auf dem "Barkor", der inneren Ringstraße Lhasas. Nomaden in ihren schweren Pelzen aus den nördlichen Changtang-Steppen, Frauen mit 108 Zöpfen und schwerem Silberschmuck, Wandermönche, Heilige und religiöse Artikel anbietende Händler prägen das Straßenbild. Am Vormittag haben Sie Zeit zur Besichtigung des Potala-Palastes (Winter-Residenz des Dalai Lamas). Seine goldenen Dächer sind von jedem Punkt in der Stadt zu sehen. Das Bauwerk ist ein wahres Weltwunder. Weitere Besichtigungen: Stadtempel "Jo-Khang", ein Nonnen-Kloster, Teppichfabrik, tibetische Familie.

9. Tag: Lhasa - Gyantse

Wir verlassen Lhasa und fahren nach Gyantse. Die Straße führt entlang des Lhasaflusses, dann hinauf in die Berge, über einen Paß mit 4700 m Höhe, später auf einen weiteren





auf 4900 m. Sehenswürdigkeiten in Gyantse: Kloster Palkor Choide, Tschörten, der größte Tibets mit einer Höhe von 30 m. Ein Meisterwerk tibetischer Baukunst. Nächtigung.

10. Tag: Weiterfahrt nach Xigaze

Sitz des Panschen Lama, des zweiten geistigen Oberhauptes der Tibeter neben dem Dalai Lama. Besichtigung des Tashi Lhunpo Klosters (Residenz). Manchmal

wird man zu Tschang (Gerstenbier) und Yak-Buttertee eingeladen. Nächtigung in Xigaze.

11.-13. Tag: Xigaze - Xiegar - Zhangmu - Kathmandu

Sie verlassen Xigaze und folgen dem Tsgangpotal nach Westen. Die Dörfer schmiegen sich an die Uferhänge, damit keine landwirtschaftliche Nutzfläche verlorengeht. Sie überqueren den Pa-La-Paß (4.500 m) und besuchen das abseits der Straße gelegene Rotmützenkloster Sakya (wenn es die Witterungsverhältnisse zulassen). Das Kloster wurde 1078 gegründet und ist das Zentrum des Sakya-Ordens. Weiterfahrt durch das Hochland bis Xiegar und nach Zhangmu. Die Fahrt

mit dem Bus ist sehr abenteuerlich. Streckenweise ist die Straße sehr schlecht. Die Reise ist anstrengend und nur für belastbare Teilnehmer geeignet. Die landschaftlichen Eindrücke sind aber überwältigend. Sie überschreiten die nepalesische Grenze. Nach Abwicklung der Einreiseformalitäten Weiterfahrt nach Kathmandu.

14. Tag: Kathmandu

Besichtigung von Patan. Dort sehen Sie den Königspalast und den Krishna Mandir-Tempel. Beachtenswert im Tempel ist die nepalesische Steinmetz-Kunst aus dem Jahre 1636. Der Kumbeshwara-Tempel ist das wichtigste Shivaheiligtum (5 Dächer, Goldener Tempel). Mahabud-

dhatempel mit Terrakottafiguren und Terrakottaornamenten.

15. Tag: Kathmandu

Nach dem Frühstück Besichtigung von Bhaktapur (Bhadgaon). Fakultativ: Himalaya-Rundflug.

16. Tag: Kathmandu - Wien

Der Tag steht zur freien Verfügung. Am Nachmittag Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Europa.

17. Tag: Wien

Ankunft in Wien am Vormittag.

Allgemeine Hinweise für Tibet:

Tibetreisen haben einen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad. „Mit der Eisenbahn nach Tibet“ kann jeder Gesunde mitmachen. Die Reisen „Nepal-Tibet“ und „Westtibet mit Mt. Everest“ sind beschwerlicher, da die Straßen teilweise sehr schlecht zu befahren sind. Teamgeist und Belastbarkeit sind hier unbedingt notwendig. Weiters möchten wir darauf hinweisen, daß die Unterbringungsmöglichkeiten ab Xigaze sehr bescheiden sind und daß die Busse in Tibet nicht europäischen Standard haben.

Die Reise zum Kailash hat Expeditionscharakter. Die Reise wird mit Jeeps, Küchewagen und Gepäckwagen durchgeführt. Die Unterbringung der Expeditionsteilnehmer erfolgt teilweise in Camps (Zelten). Campingverpflegung.

Die Kailashumrundung („Weg der Erlösung“) ist sehr anstrengend und soll nur von trainierten Reiset Teilnehmern gemacht werden. Voraussetzung für die Expedition sind ein gesundes Herz und ein gesunder Kreislauf, da wir uns teilweise in Höhen von über 5000 m bewegen (ärztliches Attest erforderlich).

Bei Tibetreisen kann es aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse zu kurzfristigen Programm- bzw. Routenänderungen kommen, auf die wir keinen Einfluß haben. Solche Änderungen müssen von den Teilnehmern akzeptiert werden. Refundierungen sind diesbezüglich nicht möglich.

Zur Mitnahme bei Tibetreisen empfehlen wir:

Windjacke, Pullover, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Taschenlampe, Kraftnahrung, Kreislaufmittel wegen der extremen Höhenlage.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung.



PREIS

Reisekosten:	ab € 2.650,-
EZ-Zuschlag:	€ 390,-

TERMINE

14.05. - 30.05.	€ 2.650,-
16.07. - 01.08.	€ 2.750,-
03.09. - 19.09.	€ 2.900,-

LEISTUNGEN

- ▶ Linienflüge mit Qatar Airways und Air China, eventuell andere Fluggesellschaften, Touristenklasse, 20 kg Freigebäck, Bordverpflegung
- ▶ Flughafentaxen und Sicherheitsgebühren (€ 190,-)
- ▶ Rundreise gemäß Programm (Änderungen möglich)
- ▶ Unterbringung in ***oder**** Hotels (Während der Overland-Tour einfache Gästehäuser). Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, Vollpension in Tibet, Halbpension in Nepal
- ▶ Gepäcktransfer, Transporte in landesüblichen Fahrzeugen, Eintrittsgebühren
- ▶ Deutschsprechende, eventuell englischsprechende einheimische Reiseleitung, österreichische Reisebetreuung ab 16 Teilnehmern
- ▶ Kundengeldabsicherung durch Bankgarantie

Nicht inkludiert: Visabesorgung, Getränke, Trinkgelder, Parkplatz, Versicherung.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

