

TIBET

Lhasa-Kathmandu

1. Tag Flug von Frankfurt oder München nach Katmandu.

2. Tag Nachmittags Ankunft in Katmandu. Transfer nach Nargakot (1.800 m). Hier können wir uns langsam auf die Höhe Tibets vorbereiten.

3. Tag Morgens haben Sie die Möglichkeit, bei guter Sicht den Himalaya vom Frühstück aus zu betrachten. Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen nach Katmandu und Weiterflug nach Lhasa (3.500 m). Bei der Überquerung der Himalayakette bekommen wir einen leichten Vorgeschmack auf das, was uns in den nächsten Wochen erwartet. Transfer vom Flughafen zum Lhasa Hotel (ehemals Holiday Inn). Am Nachmittag ruhen wir uns im angenehmen Hotel aus.

4. Tag ca. 20 km Wir beginnen den Tag ganz langsam mit einem Ausflug zum nahegelegenen Kloster Drepung. Dieses Kloster war Früher wichtige Ausbildungsstätte und Wohnort für mehrere tausend Mönche. Am Nachmittag lassen wir unser Fahrrad im Hotel stehen und gehen zu Fuß zum Jokhang Tempel, der Heiligsten Städte der Tibeter, zum Barkur Platz, dem zentralen Marktplatz und der Altstadt Lhasas.



5. Tag ca. 20 km Wir erleben den tibetischen Buddhismus hautnah bei der Besichtigung des Potalas, dem ehemaligen Regierungssitzes des Dalai Lama. Unzählige Tibeter pilgern hierher und auch uns Europäern ist es gestattet, eine Vielzahl von Räumen und heiligen Buddhastatuen zu besichtigen. Nachmittags fahren wir wieder mit dem Rad zum Kloster Sera, daß etwa 6 km von Lhasa entfernt liegt (3.650m). Dieses Kloster wurden von den Chinesen zu einem großen Teil zerstört und wird derzeit von den Mönchen wieder in den ursprünglichen Zustand gebracht. Nach der Besichtigung des Klosters fahren wir zum Sommerpalast des Dalai Lama, der ganz in der Nähe unseres Hotels liegt.

6. Tag ca. 57 km Heute steht unsere erste Bewährungsprobe auf dem Tagesplan. Wir fahren mit unserem Begleitbus zum Kloster Ganden, daß östlich von Lhasa liegt (4.400m). Ganden ist während der Kulturrevolution völlig zerstört worden, wird jedoch seit einigen Jahren wieder aufgebaut. In dieser Klosterstadt lebten früher fast 10 Tausend Mönche. Nach einer Besichtigung und einem kurzen Picknick fahren wir mit dem Rad zurück nach Lhasa.

7. Tag ca. 90 km Wir nehmen Abschied von Lhasa und beginnen das Abenteuer Lhasa - Katmandu. Auf den ersten 75 km ist die Straße noch asphaltiert. Nach 70 km überqueren wir den Yarlung Tsangpo (Brahmaputra). Weiterfahrt in Richtung Kamba La, dem ersten Paß, den wir überqueren müssen (4.794m). An einer Wasserstelle schlagen wir unsere Zelte auf.

Anforderungen

Außer einer sehr guten Kondition sollten Sie auch eine gute Höhenverträglichkeit mitbringen. Die zu fahrende Tagesstrecke beträgt zwischen 45 und 100 km. Die durchschnittliche Höhe liegt bei etwa 4.100m. Insgesamt sind ca. 1.100 km und 5 Pässe über 5.000 m Höhe zu fahren.

Als Mindestausrüstung benötigen Sie ein gutes Mountainbike, einen Schlafsack (bis -20° C) und eine gute Isoliermatte. Die genaue Checkliste erhalten Sie rechtzeitig vor der Abreise.

8. Tag ca. 64 km Heute sind es noch ca. 16 km Fahrt zum Kamba La. Danach haben wir eine Abfahrt mit einem fantastischen Ausblick auf den türkisblauen Yamdrock-See. Mittagessen am See. Nach dem Mittagessen geht es ohne große Höhenunterschiede immer am See entlang. Übernachtung im Zelt auf ca. 4.400 m am Ende des Sees.

9. Tag ca. 82 km Heute steht unser erster 5.000 m hoher Paß auf dem Program: Der Karo La (5.010 m). Die Straße steigt langsam aber stetig an und uns bläst ein eisiger Wind in die Gesichter, wenn wir an der höchsten Stelle angekommen sind. Bei der Abfahrt genießen wir den Blick auf den Gletscher des Mozin Khang Sa, der fast bis an die Straße reicht. Übernachtung im Tal.

10. Tag ca. 35 km Bis nach Gyangze sind es nur 35 km und wir erreichen unser Hotel am Mittag, so daß der Nachmittag für die Besichtigung des alten Klosters mit der Khumbum Stupa, die 1440 errichtet worden ist zur Verfügung steht.

11. Tag ca. 95 km Die Weiterfahrt bis Xigaze wird durch keinen Paß behindert. Wir fahren entlang des fruchtbaren Nyang Chu Tales, vorbei an fruchtbaren Feldern und erntenden Bauern, bis Xigaze (3.900m). Von weitem kann man schon die große Thankamauer des Klosters Tashilungpo erkennen.

12. Tag Heute können wir uns etwas von den vorangegangenen Strapazen erholen. Morgens besichtigen wir das Kloster Tashilunpo, den Sitz des Panschen Lama. Hier wird im Sommer, an der dazu errichteten Thanka Mauer der größten Thanka Tibets entrollt. Das Kloster wurde von der Kulturrevolution weitestgehend verschont und ist deshalb noch teilweise im Urzustand. Früher lebten hier bis zu 6000 Mönche und auch heute können wir noch viele junge Mönche bei Ihrer Ausbildung beobachten. Das Mittagessen nehmen wir in der Altstadt am bunten Markt von Xigaze ein.

13. Tag ca. 85 km Nach Xigaze wird die Strecke hügelig. Ein kleiner namenloser Paß mit einer Höhe von 4.050m ist zu überwinden. Wir sehen die Tibeter mit Ihren typischen Eselskarren, und die für Tibet typischen Yaks. Zwischendurch werden wir durch ein kurzes Stück Asphaltstraße überrascht.

14. Tag ca. 70 km Am Morgen nach dem Frühstück kommen wir nochmals in den Genuß auf asphaltierter Straße fahren zu können. Kurz vor dem nächsten Paß, dem Tsuo La (4.500m) hört sie plötzlich auf und es geht wieder auf Schotter weiter. Nach einer Abfahrt erreichen wir das Lhatsetal, danach beginnen wir mit dem Aufstieg zu unserem höchsten Paß. Wir fahren am heutigen Tag bis auf eine Höhe von knapp über 4.000m und kampieren direkt am Fluß.

15. Tag ca. 85 km Der Jia Tsua La ist mit 5.220m der höchste Punkt den wir erreichen und dies ist uns sicher ein Gruppenfoto wert. Doch vorher müssen wir zuerst einmal zwei weitere Stun-

den bergauf fahren. Zwar ist die Steigung nicht besonders stark, die Höhe macht uns aber zu schaffen. Am höchsten Punkt weht uns wieder ein eisiger Wind entgegen und wir werden uns hier oben nicht lange aufhalten. Nach der Abfahrt sehen wir zum ersten Mal den Mount Everest von der tibetischen Seite. Wir freuen uns wieder über ein Stück Asphaltstraße bevor wir von der Hauptstraße in Richtung Kloster Rongbuk abbiegen. Einen Teil der Steigung zum nächsten Paß müssen wir noch heute Nachmittag bewältigen. Nach einigen, steil nach oben führenden Serpentin und Steiniger Piste erreichen wir erschöpft unser heutiges Camp.

16. Tag ca. 60 km Der Pang La mit 5.220m Höhe ist am Vormittag erreicht und bietet eine phantastische Aussicht auf die höchsten Berge der Welt. Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu sind greifbar nahe. Eine Steile Abfahrt und ein einsames Flußtal bringt uns näher zum Kloster Rongbuk. Übernachtung Zelt.



17. Tag ca. 35 km Am Morgen sind es von unserem Camp noch etwa 10 km bergauf zum Kloster Rombuk das auf 5.030 m liegt und damit das höchste Kloster der Welt ist. Hier leben nur wenige Mönche. Nach einer Besichtigung des Klosters und einer kurzen Mittagspause nehmen wir die letzten 7 km zum Basislager des Everest in Angriff. Die Strecke wird nochmals sehr steil und steinig, bevor wir auf 5.200 m Höhe ganz dicht vor dem höchsten Berg der Erde stehen. Ein gewaltiger Eindruck steht uns bevor. Nachmittags Rückkehr aus dem Base Camp zu unserm Lager.

18. Tag ca. 75 km Über Yak- und Eselpfade geht es, vorbei an kleinen Ortschaften und über eine Hochebene von über 5.000m Höhe, wieder in Richtung Norden. Da wir uns hier auf kleinen Pfaden bewegen und einige Flüsse überqueren müssen, kann uns heute unser Begleitfahrzeug nicht begleiten. Einige Yak-Karawanen kommen uns entgegen, bevor wir wieder bei Tingri auf die Hauptstraße stoßen und zu unserem Camp abbiegen. Tingri selbst ist ein alter Handelsort am Ende der Tingri-Hoch-Ebene, und des berühmten Nang Pa La, einem wichtigen Handelspfad von Tibet nach Nepal der auch heute noch von Nomaden mit Yak-Karawanen benutzt wird.

19. Tag ca. 60 km Heute spüren wir nochmals die Nähe des Himalayas. Wir fahren auf die schneebedeckte Bergkette zu und haben mit dem Lalung La den letzten 5.000er Paß auf unserer Reise. Oben bietet sich uns nochmals ein spektakulärer Blick wie es ihn nur selten auf dieser Welt gibt. Der Lalung LA ist ein Doppelpaß. Nach dem Ersten Teil des Passes schlagen wir unsere Zelte auf und übernachten hier auf knapp 5.000m Höhe.

20. Tag ca. 90 km Es sind nochmals knappe zehn Kilometer Steigung bis zum Tong La zu bewältigen. Wir fahren ganz dicht am Shisha Pangma vorbei, dem einzigen Achttausender, der ganz auf tibetischem Gebiet steht, bevor wir die längste Abfahrt unserer Reise vor uns haben. Auf knapp 160 km verlieren wir fast 5.000m an Höhe und fahren auf eine Meereshöhe von 530 m hinab. Die Talfahrt wird von einigen Zwischenanstiegen unterbrochen. Rechts und links säumen die schneebedeckten Berge des Himalayas unsere Strecke. Wir durchqueren das höchste Gebirge der Erde. Es

wird immer grüner und die Wasserfälle neben der Straße werden zahlreicher. Durch schmale Schluchten zwängt sich die Straße und die lange Abfahrt entschädigt für die Strapazen der vergangenen Tage. In Zhangmu, dem Grenzort zu Nepal ist die heutige Übernachtung im Hotel.

Leistungen

Flug Deutschland-Katmandu-Lhasa, Katmandu-Deutschland. 20 kg Freigeepäck plus Fahrrad. Alle Transfers in Nepal und Tibet. Übernachtung in Hotels oder im Zelt laut Tourenbeschreibung bei Hotelübernachtung Frühstück, sonst Vollverpflegung. Begleitfahrzeug auf der gesamten Strecke für Gepäck und Tourenteilnehmer. Übernachtung im Doppelzimmer.

21. Tag ca. 124 km Heute überschreiten wir die Grenze nach Nepal. Gegen 10:00 Uhr öffnet auf chinesischer Seite die Grenze. Nachdem alle Grenzformalitäten erledigt sind fahren wir 8 km bergab zur nepalesischen Grenze. Die Friedensbrücke trennt hier die beiden Länder. Die Uhren müssen 2 1/4 Stunden zurückgestellt werden und somit haben wir am heutigen Tag einige Zeit dazugewonnen. Die Vegetation ändert sich drastisch. Wir fahren durch fruchtbare Landschaft, an vielen Reisfeldern vorbei. Die Temperaturen sind sommerlich warm und die Straße wird auf den letzten 90 km auch wieder asphaltiert sein. Ein kleiner Paß mit 1.500m Höhe ist noch zu überwinden, bevor wir am späten Nachmittag Katmandu erreichen. Übernachtung im Hotel.

Klima

Im Oktober finden wir in Tibet ideale klimatische Verhältnisse vor. Es scheint täglich die Sonne und in Lhasa und Xigaze Tal steigen die Temperaturen tagüber auf 15-20°C an. Nahe am Himalaya kann das Thermometer nachts auch schon Mal auf minus 20°C fallen

22. Tag Der Tag steht uns für Besichtigungen zur Verfügung und wir haben noch Zeit in der Stadt zu bummeln und die letzten Einkäufe zu tätigen.

23. Tag Nach dem Frühstück Nehmen wir Abschied von Nepal und treten den Heimflug an. Ankunft in Deutschland.

Anderung des Programablaufes und Flugänderungen vorbehalten. Nicht erhalten: Visa- und Flughafengebühren in Katmandu (zus. ca. 80,-EUR). Abflug ab FRA/DUS/HAM ca. 140,-EUR Zuschlag.

Bei dieser Reise handelt es sich um eine Expeditionsreise die wir schon seit etlichen Jahren mit Erfolg durchführen. Bevor Sie an der Reise teilnehmen sollten Sie sich konditionell vorbereiten. Die Etappen auf der größtenteils nicht asphaltierten Straße sind fahrtechnisch bis auf ein paar Ausnahmen nicht anspruchsvoll. Um 80-100km Entfernung auf einer Höhe von teilweise über 5.000m zurückzulegen, sollten Sie jedoch konditionell fit sein. In den teils einsamen Gegenden Tibets ist es wichtig eine erfahrene Begleitmannschaft dabei zu haben. Einige Etappen verlangen nicht nur von allen Teilnehmern eine gute Kondition sondern auch eine gute Orientierung und Ortskenntnis des Reiseleiters. Der richtig ausgewählte Lagerplatz und die entsprechende Versorgung sind oftmals Bedingung für das Erreichen des nächsten Etappenziels. Zwei Begleitfahrzeuge, eine mindestens 4-köpfige Begleitcrew, Kochzelt, Eßzelt und speziell aus Deutschland und Nepal mitgebrachte Verpflegung trugen bisher immer zum Gelingen der Tour bei. Wenn Sie sich für diese Tour interessieren möchten Sie sicher weitere Details wissen. Wir schicken Ihnen keine bunten Prospekte zu. Rufen Sie uns an, wir sagen Ihnen was Sie wissen möchten, oder vermitteln Ihnen gerne den Kontakt zu einem ehemaligen Reiseteilnehmer.

Termine - Preise

Reisetermin: 05.10. - 27.10.2006 Preis: 4.990,- Euro EZ-Zuschlag 350,- Euro
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen



Hebelstr. 19, 76133 Karlsruhe, Tel 0721-920 43 50,
Fax 0721-920 43 51, info@velotravel.de (www.velotravel.de)