

Über den Himalaya

auf Strasse und auf Schienen

Individualreise von Dr. Charlotte Peter konzipiert und getestet



Beste Reisezeit Mai und Ende September

INDO ORIENT TOURS

Heinrich Harrer brauchte Monate, um von Indien aus Lhasa zu erreichen und auch der Dalai Lama reiste noch mehrere Wochen vom Potala bis Beijing, wo er Mao traf. Wir durchqueren Tibet mit Auto und Eisenbahn sicher und relativ bequem und erleben dabei das Dach der Welt in all seiner Vielfalt.

Die Reise beginnt in Kathmandu mit einem Besuch der alten Königsstädte. Es folgt die noch immer etwas abenteuerliche Fahrt über 5000 Meter hohe Pässe nach Shigatse, der Residenz des Panchen Lama, und weiter nach Gyantse, durchs Yarlung Tal, entlang dem Brahmaputra bis Lhasa. Überraschung: allen Unkenrufen zum Trotz blüht das tibetische Klosterleben noch immer in all seiner mittelalterlich anmutenden Buntheit und Vielfalt. Und dann der Zug der Superlative, den wir getestet und für gut befunden haben. Die Fahrt endet nach 24 Stunden in Xining, wo wir die Geburtsstätte von Tsonkapa besuchen.

Beim Verlängerungsprogramm: Nächste Etappe ist Kunming, die Hauptstadt von Yünnan und seit 25 Jahren Schwesterstadt von Zürich. Die Provinz im Südwesten Chinas ist berühmt für ihre vielen Minoritäten. Hier leben im Bilderbuchstädtchen Lijiang die Naxi, hier treffen wir die fröhlichen Bai Mädchen in ihren bunten Trachten. Wir besichtigen hier ein Städtchen, das von der Zürcher ETH mustergültig restauriert wurde.

Der Abschluss der ungewöhnlichen Reise aber bildet die boomende Stadt Shanghai, wo die Zukunft schon begonnen hat.

Grundprogramm (20 Tage): Zürich – Delhi – Kathmandu - Zhangmu (China/Tibet) –Tingri - Sakya-Shigatse - Shalu-Gyantse - Tsetang-Samye - Lhasa-Dromalhakang – Lhasa – Xining – Kokonorsee – Shanghai – Suzhou – Shanghai -Zürich

REISEPROGRAMM

1. Tag: Zürich – Delhi (Indien)

12.40 h Flug mit Swiss LX=146 nach Delhi

23.50 h Ankunft in Delhi

2. Tag: Delhi (Indien) – Kathmandu (Nepal)

-/M/A

Aufenthalt im Transit in Delhi.

06.30 h Flug mit 9W264 nach Kathmandu.

08.15 h Ankunft in Kathmandu.

Empfang durch den Agenten und Transfer zum Hotel.

Nachmittags Ausflug nach Bhaktapur. Schwerpunkt der Stadtbesichtigung sind u.a. der Königspalast mit dem berühmten goldenen Tor, die wertvollen holzgeschnitzten Fenster, mit Nyatpola können Sie die höchste Pagode Nepals bewundern. Vom Stadtteil der Töpfer aus, die auf einem grossen Platz allerlei Schalen und Töpfe fertigen und zum Trocknen aufstellen, erreichen Sie den Dattatreya-Tempel und am Pujahari Math sehen Sie das berühmte Pfauenfenster. Sie werden auch Gelegenheit haben, sich mit den Arbeiten der deutschen Entwicklungshilfe ein Bild zu machen, die hier seit vielen Jahren mit Restaurierungsarbeiten einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der wertvollen alten Kunstdenkmäler in Nepal leistet. Rückfahrt nach Kathmandu. Abendessen in einem Spezialitätenrestaurant „Thamel House“.

3. Tag: Kathmandu (Nepal)

F/M/A

Die Stadtbesichtigung Kathmandus beginnt mit dem Besuch bei der Kumari, einem kleinen Mädchen, das als lebende Inkarnation der Göttin Durga verehrt wird. Am Durbar Square Besichtigung des Vishnu-Tempels, einer 3-stöckigen Pagode aus dem Jahr 1668, des Shiva-Tempels, des Kasthamandap-Tempels, der mit der Stadtgründung im 12. Jahrhundert seinen Ursprung hat, und des kleinen goldenen Schreins von Ganesha. Weiter geht es an Kala Bhairab und Jagnath Tempel vorbei zum Hanuman Dhoka am alten Königspalat. Besuch des

Palastes und wenn der Turm offen ist, können Sie von oben einen herrlichen Blick über die Stadt geniessen. Von der Taleju-Pagode führt der Weg durch Asan Tole zum Machendranath-Tempel, vorbei an vielen kleinen Läden. Ferner besuchen wir Swayambhunath, eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen der Welt. Auf der Spitze eines Hügels, 150 m über dem Talkessel gelegen, bietet sich dem Besucher ein prächtiger Rundblick über Stadt und Tal.

4. Tag: Kathmandu (Nepal) – Zhangmu (China /Tibet)

F/M/A

Fahrt mit dem Bus entlang einem Fluss, der bei Kanufahrern beliebt ist, hinauf auf die Berge und über die Friendship Bridge nach China. Uhr zwei Stunden vorstellen, denn nun haben wir Beijing Zeit! Mittagessen im Border Land Resort bei Kodari. Übernachtung in Zhangmu in einem einfachen Hotel.

5. Tag: Zhangmu - Tingri

F/M/A

Spektakuläre Fahrt über den Nyalam Pass (3'800 m) und über den Lalung Pass (5'050 m) nach Tingri. Die Strasse führt durch karges Hochland, vorbei an Nomaden und Yakherden und zeigt ein Tibet, wie man es sich erträumt hat. Bei klarem Wetter können wir den Mount Everest sehen. Sicher aber besuchen wir bei Cho Oyu den rekonstruierten Pesaling Gompa, einst Meditationshöhle des Dichterheiligen Milarepa (1040-1123). Er gehört zu den Gründungsvätern der Rotmützenschule, verband wie Padmasambhava die neue buddhistische Lehre mit den alten magischen Praktiken der Bönpo-Tradition und ist vor allem durch seine Gedichte populär geblieben. Dargestellt wird Milarepa stets mit einer Hand am Ohr um der inneren Stimme zu lauschen. Abendessen und Übernachtung in Tingri.

6. Tag: Tingri - Sakya - Shigatse

F/M/A

Fahrt Richtung Shigatse und Besuch des Klosters Sakya. Der Name Sakya bezeichnet auch eine Schule des tibetischen Buddhismus, die um 1071 entstand und ihre Missionare mit viel Erfolg bis in die ferne Mongolei schickte. Im 13. und 14. Jh. wurde Sakya mit Unterstützung der nun in China herrschenden Mongolenkaiser das politische und kulturelle Zentrum Tibets oder anders herum: die Sakya Äbte waren wie einige Jahrhundert später die Dalai Lamas sowohl geistliche wie auch weltliche Herrscher. Im gut erhaltenen Südkloster bewundern wir wertvolle alte Bronzen, reichgeschmückte Altäre und die typischen rot weiss bemalten Festungsmauern. Abendessen und Übernachtung in Shigatse.

7. Tag: Shigatse - Shalu - Gyantse

F/M/A

Am Vormittag unternehmen wir einen ausgedehnten Rundgang durch das grosse Kloster Tashilumpo, dessen goldene Dächer weit über die Talschaft leuchten. Die Anlage wurde 1447 von einem Schüler Tsongkhapas, dem Gründer des Gelbmützenordens gestiftet, ist ein wahres Schatzhaus tibetischer Kunst und Sitz des Panchenlama.

Am Nachmittag Fahrt zum Kloster Shalu, gegründet 1322 von Büton Tinpotsche und Zentrum tantrischer Lehren sowie der Magie. Hier bestaunen wir die türkisgrünen Glasurziegeldächer, die alten Wandmalereien und Bronzefiguren, erinnern uns vielleicht aber auch an den deutschen Lama Govinda, der in seinem berühmten Reisebuch "Der Weg der weissen Wolke" das Kloster Shalu als Ausbildungsstätte der Tranceläufer preist und der diese Kunst auch selber ausgeübt hat. Anschliessend Weiterfahrt nach Gyantse zur Übernachtung.

8. Tag: Gyantse

F/M/A

Besuch des sehr gut erhaltenen Kumbum Klosters und der angeblich schönsten Stupa des ganzen Tibets. Am Nachmittag Aufstieg zur Dzong Festung, berühmt für die Schlacht zwischen Tibetern und britischen Invasoren unter Younghusband. Anschliessend Bummel durch die pittoreske Altstadt.

9. Tag: Gyantse - Tsetang**F/M/A**

Fahrt auf einer spektakulären Bergstrasse, vorbei am Yandrokyum See und Gletschern ins Yarlung Tal, der Wiege der tibetischen Kultur.

10. Tag: Tsetang**F/M/A**

Das sich vom Tsangpo-Fluss nach Süden erstreckende Yarlungtal gab der ersten tibetischen Königsdynastie im 7.- 9.Jh. den Namen. Bei Tschonggye haben sich die gewaltigen Grabhügel der frühen tibetischen Könige erhalten, die bisher noch nicht geöffnet worden sind. Wir steigen auf den Grabhügel des berühmten ersten Königs Songtsen-Gampo, an den ein kleiner Gedächtnistempel erinnert. Vor einem anderen Königsgrab steht noch ein monumentaler Steinlöwe, eines der seltenen Beispiele früher tibetischer Bildkunst. In einem Seitental sehen wir das kürzlich wieder aufgebaute "älteste Bauwerk Tibets", Yumbulhakhang, ein wie eine Burg auf hohem Fels errichteter Sakralbau, dessen turmartige Anlage heute in Tibet einzigartig ist. Unterwegs Stopp in einem Dorf und Besuch einer Tibeter Familie, die sich dank einem staatlichen Hilfsprogramm und wie viele andere Bauern ein neues, jedoch durchaus traditionelles Haus leisten konnte. Auf dem Dach steht neben den Gebetsfahnen eine Satellitenschüssel.

11. Tag: Tsetang - Samye - Lhasa**F/M/A**

Fahrt entlang dem Brahmaputra, unterwegs Besuch von Samye. Das älteste Kloster Tibets, das um 770 von Padmasambhava gegründet wurde, überrascht durch seine einmalige Architektur. Die Anlage ist einem Mandala nachgebildet, von einem Ring kleiner Stupas umgeben und verbindet in ihrem Haupttempel indische, tibetische und chinesische Baukunst. Hier treffen wir Mönche der Nyingmapa-Schule, die noch immer der mystischen Schule Padmasambhavas folgen, ebenso hauste in Samye ein wichtiger Orakelpriester, der im 17. Jh. allerdings seinen Einfluss ans Staatsorakel in Lhasa abgeben musste. Abendessen und Übernachtung in Lhasa.

12. Tag: Lhasa**F/M/A**

Wir beginnen die Besichtigung von Lhasa mit Jokang, dem wichtigsten Heiligtum des Tibet, spazieren über den Barkor Pilgerweg und gönnen uns eine Teepause im Kloster der fröhlichen Nonnen, wo wir die wahrhaft abenteuerliche Geschichte der 15. Dalai Lamas hören. Lunch in einem lokalen Restaurant mit Momos, den hochbeliebten tibetischen Teigtaschen. Am Nachmittag Besuch des Sommerpalastes des Dalai Lama, gelegen in einem weitläufigen Park und populäres Ausflugsziel. Abendessen mit Folklore Darbietungen.

13. Tag: Lhasa**F/M/A**

Besuch des Potala, Winterresidenz des Dalai Lama, einstiges Verwaltungszentrum, Schatzhaus, Ruhestätte vieler Dalai Lamas und Wahrzeichen des Tibet. Zu sehen sind neben den goldglänzenden Grabstupas, vielen Kapellen, kostbarer Ritualgegenständen, Skulpturen und Fresken auch die Privaträume des Dalai Lama. Mittagessen in einem lokalen Restaurant, am Nachmittag Besichtigung von Nechung, der Residenz des ehemaligen Staatsorakels, wo den negativen Gottheiten noch immer viel Schnaps geopfert wird und des Drepung Klosters.

Am Nachmittag wohnen wir im Debattierhof des Sera Klosters einer eindrucklichen Show bei: hundert oder mehr junge Mönche üben sich in religiösen Streitgesprächen, werfen gute Antworten in den Himmel, springen in die Luft, lachen und scherzen. Anschliessend Besuch des neuen, vorbildlich gestalteten Museums.

14. Tag: Lhasa - Dromalhakang - Lhasa**F/M/A**

Tagesausflug zum Dromalhakang Kloster, dem Hauptsitz der Kadampa Schule. Das Kloster liegt versteckt in einem abgelegenen Tal, wird von westlichen Touristen kaum besucht und ist bekannt für die Verehrung tantrischer Gottheiten. Wir dürfen die Mahakalas sehen, was

uns sonst vielerorts verwehrt ist, lauschen den Trommelwirbeln und den Rezitationen der Mönche und geniessen die unberührte Landschaft.

15. Tag: Lhasa - Xining

F/M/A

Vormittags Transfer zum Bahnhof und Fahrt in einem Abteil der 1. Klasse nach Xining, Mahlzeiten und Übernachtung im Zug. Die Fahrt mit der Eisenbahn, an deren Verwirklichung kaum jemand geglaubt hat, führt über einen mehr als 5000 Meter hohen Pass, vorbei an Seen und Schneebergen und ist erstaunlich bequem: Klimaanlage, Druckausgleich, individuelles Videoprogramm, Sauerstoff, Tee und guter Speisewagen sind vorhanden. Ein Erlebnis der Sonderklasse.

16. Tag: Xining

F/M/A

Gegen Mittag Ankunft in Xining, Transfer zum Hotel und Mittagessen. Am Nachmittag Sightseeing Tour mit grosser Moschee und Kumbum Kloster. Die weitläufige Anlage, wo gegen tausend Mönche hausen, ist berühmt als Geburtsstätte von Tsongkapa, dem Begründer der Gelbmützenschule und verwirrt durch eine grosse Zahl von Stupas, Sutra Hallen, Gedenkstätten, Kapellen, Höfen, Mönchswohnungen, aber auch durch Besonderheiten wie einer Sammlung monumentaler Butterornamente, Tanzmasken und Ritualgegenständen. Für chinesische Touristen und Pilger ein wichtiger Ausflugsort.

Für Frau Kägi: Transfer zum Flughafen und Flug nach Shanghai. Empfang und Transfer ins Hotel.

17. Tag: Xining - Kokonor-See - Shanghai

F/M/A

Ausflug zum grössten Salzsee Chinas oder - wenn möglich - zum Geburtshaus des 14. Dalai Lama, das von einem seiner Neffen betreut wird. Gegen Abend Flug nach Shanghai.

18. Tag: Shanghai

F/M/A

Shanghai, die Stadt des 21. Jahrhunderts ist wahrhaft umwerfend, glitzernd-neu, voller Schwung und Optimismus: allein in Pudong wurden in den letzten 20 Jahren mehr Wolkenkratzer gebaut, als ganz Chicago besitzt. Wir besuchen das grossartige Shanghai Museum, das in modernster Ausstellungstechnik einen Überblick auf 4000 Jahre chinesischer Kultur bietet, das Städteplanungsmuseum und den Tempel des Stadtgottes. Mittagessen in einem lokalen Restaurant, anschliessend Tee-Zeremonie in der Altstadt und Spaziergang über den Bund. Anders als beim japanischen Tee-Zeremoniell kommt es in China weniger auf die Perfektion der Bewegungen als vielmehr auf die Qualität des Tees an.

19. Tag: Shanghai - Suzhou - Shanghai

F/M/A

Ganztägiger Ausflug mit Bus nach Suzhou, Stadt der klassischen Gärten. Wir besichtigen zwei der noblen Anlagen, die Jahrhunderte überdauert haben und als wahre Kunstwerke angesehen werden. Es folgt der Besuch einer Seidenfabrik mit Demonstration, Modeschau und Einkaufsmöglichkeiten. Lunch in Suzhou, Bootsfahrt durch die Kanäle und Rückreise nach Shanghai. Abschiedessen am Shanghai River.

20. Tag: Shanghai – Zürich (Schweiz)

F/-/-

Am Vormittag Transfer zum Flughafen und Rückkehr in die Schweiz.

Verlängerungsprogramm Yunnan (total 26 Tage): ab Kokonorsee anderes Programm – Kunming – Lijiang - Tigersprung Schlucht – Lijiang-Kali-Kunming-Shanghai – Suhour – Shanghai - Zürich

17. Tag: Xining - Kokonor-See - Kunming

F/M/A

Ausflug zum grössten Salzsee Chinas oder - wenn möglich - zum Geburtshaus des 14. Dalai Lama, das von einem seiner Neffen betreut wird. Gegen Abend Flug nach Kunming.

18. Tag: Kunming

F/M/A

Spaziergang in den Westbergen, die steil über dem See aufragen und mit Ehrentoren, Aussichtsterrassen, Pavillons, Tempeln, Skulpturen und Künstlerwerkstätten zu einem Gesamtkunstwerk gestaltet wurden. Besuch bei einem traditionellen Maler und Lunch in einem lokalen Restaurant, am Nachmittag Besuch des goldenen Tempels, des Green Lake Parks und eines Zentrums der einheimischen Handwerkskunst, wo auch Antiquitäten zu finden sind.

19. Tag: Kunming - Lijiang

F/M/A

Transfer zum Flughafen und Flug nach Lijiang, der Bilderbuchstadt der Naxi Minorität. Hier haben sich manche alte Traditionen erhalten, so matriarchalische Bräuche, Schamanentum und die schwierigste Schrift der Welt. Nach der Ankunft Transfer zum Hotel. Mittagessen in einem lokalen Restaurant. Besichtigung der Altstadt mit ihren vielen Brücken und Kanälen, den zahllosen Teestuben, Bars, Verkaufsläden mit einheimischen Handwerksarbeiten und Restaurants. Anschliessend Spaziergang zum Teich des schwarzen Drachens. Abendessen in einem lokalen Restaurant und grosse Minoritäten-Show.

20. Tag: Lijiang

F/M/A

Der heutige Tag ist Ferienfreuden nach chinesischer Art gewidmet. Wir fahren zu den Jade Drachen Schneebergen, zum grössten Magnolienbaum, zu einem Fresko, das den Frieden zwischen den Religionen darstellt, bummeln durch einen Souvenirmarkt und lauschen der Musik traditioneller Kapellen. Lijiang zählt heute zu den beliebtesten Ferienorten des neuen chinesischen Mittelstandes.

21. Tag: Lijiang - Tigersprung Schlucht - Lijiang

F/M/A

Fahrt entlang dem Yangtse zur Tigersprung-Schlucht, die so eng ist, dass sie einst ein Tiger in einem Sprung überquert haben soll. Mittagessen bei der Schlucht.

22. Tag: Lijiang - Dali

F/M/A

Fahrt nach Dali, unterwegs Besichtigung von Jianchuan und der Karawanserei Sideng bei Shaxi. Jianchuan wurde mit Unterstützung der ETH Zürich perfekt restauriert und vermittelt einen guten Einblick in das Leben von einst.

23. Tag: Dali – Kunming

F/M/A

Am Vormittag Besichtigungen in Dali, wo vor einigen Jahren ein wertvoller Schatz tausendjähriger Kultgegenstände gefunden wurde - sie waren auch schon im Zürcher Rietberg Museum zu sehen. Mittagessen in einem Familienrestaurant. Am Nachmittag Bootsfahrt auf den Erhai See. Transfer zum Flughafen und Abendflug nach Kunming. Empfang und Transfer ins Hotel.

24. Tag: Kunming - Shanghai**F/M/A**

Flug nach Shanghai. Shanghai, die Stadt des 21. Jahrhunderts ist wahrhaft umwerfend, glitzernd-neu, voller Schwung und Optimismus: allein in Pudong wurden in den letzten 20 Jahren mehr Wolkenkratzer gebaut, als ganz Chicago besitzt. Wir besuchen das grossartige Shanghai Museum, das in modernster Ausstellungstechnik einen Überblick auf 4000 Jahre chinesischer Kultur bietet, das Städteplanungsmuseum und den Tempel des Stadtgottes. Mittagessen in einem lokalen Restaurant, anschliessend Tee- Zeremonie in der Altstadt und Spaziergang über den Bund. Anders als beim japanischen Tee-Zeremonie kommt es in China weniger auf die Perfektion der Bewegungen als vielmehr auf die Qualität des Tees an.

25. Tag: Shanghai - Suzhou - Shanghai**F/M/A**

Ganztägiger Ausflug mit Bus nach Suzhou, Stadt der klassischen Gärten. Wir besichtigen zwei der noblen Anlagen, die Jahrhunderte überdauert haben und als wahre Kunstwerke angesehen werden. Es folgt der Besuch einer Seidenfabrik mit Demonstration, Modeschau und Einkaufsmöglichkeiten. Lunch in Suzhou, Bootsfahrt durch die Kanäle und Rückreise nach Shanghai. Abschiedessen am Shanghai River.

26. Tag: Shanghai – Zürich (Schweiz)**F/-/-**

Fahrt mit dem schnellsten Zug der Welt zum Flughafen und um 09.05 h Flug mit Swiss LX=189 nach Zürich
15.55 h Ankunft in Zürich

Hotels während der Rundreise (Änderungen vorbehalten)

Ort	Hotel	Nächte	Landeskategorie
Kathmandu	Yak & Yeti Hotel	2	4
Zhangmu	Zhangmu Hotel	1	3 (bestes lokales Hotel)
Tingri	Everest Hotel	1	3 (bestes lokales Hotel)
Shigatse	Manasarovar Hotel	1	3 (bestes lokales Hotel)
Gyantse	Gyantse Hotel	2	3 (bestes lokales Hotel)
Tsetang	Yarlung Hotel	2	4 (bestes lokales Hotel)
Lhasa	Four Points (Sheraton)	4	4 (in Gehweite zum Jokhang)
Lhasa-Xining	im Zug	1	1. Klasse
Xining *	San Want Hotel	1	5
Shanghai	Huating Hotel & Towers	3	5

Bei Verlängerungsprogramm Yünnan: (ab Sternchen * wie folgt)

* Kunming	Grand Park Hotel	2	5
Lijiang	Treasure Harbour	3	5
Dali	Regent	1	5
Kunming	Grand Park Hotel	1	5
Shanghai	Huating Hotel&Towers	2	5

Preise und Leistungen auf Anfrage. Jede Individualreise wird massgeschneidert und auf Ihre Wünsche angepasst.

Reiseanmeldung an den Veranstalter:

INDO ORIENT TOURS GmbH
Weinbergstrasse 102, CH-8006 Zürich
Tel.: +41 (0) 44 363 01 04
Fax: +41 (0) 44 362 51 07
E:Mail: info@indoorient.ch
Internet: www.indoorient.ch

Es gelten die [Reisebedingungen](#) von INDO ORIENT TOURS GmbH, Zürich.