world insight



Di., 28.03.28 - So., 16.04.28 | 20 Tage ab € 3.550,-

Erlebnisreise

China und Tibet

Mit der Lhasa-Bahn auf das Dach der Welt

Highlights

› über Nacht nach Tibet auf einer der spektakulärsten Bahnstrecken der Welt

› UNESCO-Weltkulturerbestätten: Verbotene Stadt in Beijing, Longmen-Grotten bei Luoyang, Terrakotta-Armee bei Xi'an und Potala-Palast in Lhasa

› Wanderung auf der Großen Mauer abseits der Touristenströme

› tibetisch-buddhistische Kultur im Labrang-Kloster von Xiahe und das legendäre Shaolin-Kloster in Dengfeng

› die eindrucksvolle Glaubenswelt der Tibeter hautnah erleben

Spektakuläre Landschaften begleiten uns auf unserer Fahrt mit der Lhasa-Bahn. Wir passieren den größten Salzsee Chinas, durchqueren menschenleere Weiten und blicken auf beeindruckende 7.000 Meter hohe Berggipfel. In Tibet erleben wir die Alltags- und Glaubenswelt in Lhasa, Shigatse und Gyantse hautnah, sind tief beeindruckt von der Schönheit des Yamdrok-Sees und begegnen den Tibetern auf Augenhöhe, wenn wir uns unter die Gläubigen auf dem Pilgerpfad mischen. Doch auch außerhalb Tibets erwarten uns spannende Höhepunkte: Wir tauchen in die kaiserliche Vergangenheit in der Verbotenen Stadt von Beijing ein, wandern abseits der Touristenpfade auf der Großen Mauer und besuchen das legendäre Shaolin-Kloster in Dengfeng – die Wiege des Zen-Buddhismus und des Kung Fu. In Xi'an bestaunen wir die weltberühmte Terrakotta-Armee, bevor wir in Xiahe im Labrang-Kloster erneut der lebendigen tibetisch-buddhistischen Kultur begegnen. Erlebe mit uns das Reich der Mitte und das Dach der Welt auf Augenhöhe!

Tag 1 - Di., 28.03.28
Flug nach Beijing

Dein Abenteuer Ostasien beginnt

Dank der inkludierten Rail&Fly-Fahrkarte kannst du innerhalb Deutschlands kostenfrei und umweltfreundlich mit der Bahn zum Flughafen anreisen. Von dort aus starten wir in der Regel am frühen Nachmittag nach Beijing.

Fahrstrecke: - | Übernachtung: Flugzeug | Mahlzeiten: gemäß Bordservice

Tag 2 - Mi., 29.03.28
Beijing

Ni hao!

Am frühen Morgen landen wir in Chinas Hauptstadt. Die Fahrt durch den dichten Verkehr zu unserem Hotel dauert etwa anderthalb Stunden. Im Hotel angekommen, stärken wir uns zunächst mit einem Frühstück. Da die Zimmer um diese Uhrzeit noch nicht bezugsfertig sind, unternehmen wir eine erste, entspannte Entdeckungstour: Wir spazieren zum Himmelstempel und durch die sogenannten Hutongs von Beijing – ein Labyrinth aus engen Gassen mit alten Häusern und idyllischen Innenhöfen. Der "Temple of Heaven" dient auch heute noch symbolisch als Bindeglied zwischen Himmel und Erde. Im Gegensatz zum Labyrinth der Hutongs prägen gerade Linien und symmetrische Ordnung das Wahrzeichen der Stadt. Viele Einheimische treffen sich hier am Morgen für ihre täglichen Aktivitäten: Tanzen, Schach spielen oder Tai-Chi. Die Tour endet am Houhai-See, wo wir euch Zeit lassen, um auf eigene Faust durch die umliegenden Restaurants, Cafés und Shops zu bummeln. Am frühen Nachmittag kehren wir zum Hotel zurück: Die Zimmer sind nun bereit für den Check-In. Erholt euch von der Anreise!

Fahrstrecke: 60 km | Übernachtung: Campanile Beijing Lize* in Beijing | Mahlzeiten: gemäß Bordservice, F**

Tag 3 - Do., 30.03.28
Beijing

Das Herz Pekings

Am Morgen fahren wir mit dem öffentlichen Bus in das traditionsreiche Viertel Qianmen. Von dort aus spazieren wir zum imposanten Tian'anmen-Platz. Die Ausmaße des Platzes des Himmlischen Friedens sind gigantisch, und dennoch findet man kaum einen Fleck, der nicht von Menschen bevölkert ist – Chinas Städte sind bevölkerungsreich, was keine Neuigkeit ist, aber ein Umstand, an den wir uns erst gewöhnen müssen. Gleich gegenüber erwartet uns die beeindruckende Verbotene Stadt, wo wir einen geschichtlichen Exkurs unternehmen, der uns in die Ming- und Qing-Dynastie zurückversetzt. Wir durchstreifen unzählige Hallen, Höfe, Pavillons und Wandelgänge. Nach der Besichtigung geht es weiter zum nahegelegenen Jingshan-Park, wo wir einen kleinen Hügel erklimmen. Von oben bietet sich uns ein fantastischer Ausblick über die Dächer der Verbotenen Stadt – ein echtes Highlight! Danach fahren wir mit dem öffentlichen Bus zurück zum Hotel. Der Rest des Tages steht dir zur freien Verfügung – diese niemals schlafende Stadt bietet unzählige Möglichkeiten: Erhasche ein Schnäppchen in einer der vielen Shopping-Malls, tauche ein in die mystische Atmosphäre eines der zahlreichen Tempel oder wie wäre es mit einem Spezialitäten-Abendessen (optional), zum Beispiel der berühmten Peking-Ente?

Fahrstrecke: 50 km | Übernachtung: Campanile Beijing Lize* in Beijing | Mahlzeiten: F**

Tag 4 - Fr., 31.03.28
Beijing – Gubeikou

Vom Sommerpalast zur Großen Mauer

Am Morgen fahren wir zu einem Meisterwerk chinesischer Gartenbaukunst, dem ehemaligen Sommerpalast.

Wir flanieren durch den kaiserlichen Garten zu den mit Tempeln und Pagoden gespickten Hügeln, von denen man einen fantastischen Blick auf den riesigen See und, bei klarem Wetter, auch auf die Stadt hat. Anschließend machen wir einen Fotostopp im Olympischen Dorf und fahren danach mit dem Bus gute zweieinhalb Stunden nach Gubeikou, wo uns morgen ein weiteres Highlight erwartet – die majestätische Chinesische Mauer. Nachdem wir unser Gästehaus bezogen haben, wird gemeinsam geschnippelt, gefaltet und gelacht – wir lernen, wie man traditionelle chinesische Dumplings selbst zubereitet.

Fahrstrecke: 190 km | Übernachtung: Gästehaus in Gubeiko | Mahlzeiten: F, A

Tag 5 - Sa., 01.04.28
Gubeikou – Beijing – Nachtzug nach Zhengzhou

Ein chinesisches Sprichwort

... sagt: "Es ist kein wahrer Held, der nicht auf die Große Mauer gestiegen ist." Also lasst uns Helden sein! Frühaufsteher haben die Möglichkeit, bereits vor dem Frühstück auf die Mauer zu steigen und den herrlichen Sonnenaufgang zu erleben. Nach dem Frühstück fahren wir zum Abschnitt der Mauer in Jinshanling und schnüren unsere Wanderschuhe. Wir wandern (ca. 4 Std., mittelschwer) auf der Großen Mauer, abseits der Touristenströme, von Jinshanling bis Simatai West. Die herrlichen Ausblicke entschädigen für das manchmal anstrengende Auf und Ab. Zurück im Gästehaus stärken wir uns mit Hausmannskost und erfrischen uns bei einer Dusche. Am Nachmittag fahren wir mit dem Bus zurück nach Beijing, um am Abend den Schnellzug nach Zhengzhou zu nehmen. Wir beziehen unsere 4-Bett-Abteile und reisen über Nacht zu unserem nächsten spannenden Ziel.

Fahrstrecke: 150 km (700 km im Zug) | Übernachtung: Zug | Mahlzeiten: F, M

Tag 6 - So., 02.04.28
Zhengzhou – Dengfeng – Luoyang

Shaolin-Mönche und Kung-Fu

Am frühen Morgen kommen wir in Zhengzhou an und fahren zunächst zu unserem Hotel, wo wir erst einmal frühstücken. Nach dem Frühstück machen wir uns auf den etwa zweistündigen Weg zum Shaolin-Kloster in Dengfeng, dem Ursprungsort des Kung-Fu. Auf Chinesisch bedeutet „Gongfu“ die Fähigkeit, durch viel Anstrengung etwas zu erreichen. Erst in den 1970er-Jahren wurde der Begriff in Amerika durch Filme als Bezeichnung für eine Kampfsportart populär. Dass sich Kung-Fu dennoch mit der friedfertigen Religion des Buddhismus verträgt, erfahren wir bei unserem Besuch im Kloster und in der angrenzenden Kung-Fu-Schule – unter anderem beim Besuch einer beeindruckenden Kung-Fu-Show. Beeindruckt von den Fähigkeiten der Mönche und Novizen nutzen wir die etwa eineinhalbstündige Busfahrt zurück nach Luoyang, um uns in Ruhe die geschossenen Fotos anzuschauen. In Luoyang angekommen, spazieren wir durch die Altstadt und essen anschließend gemeinsam zu Abend.

Fahrstrecke: 140 km | Übernachtung: Rezen Hotel Wuduo* in Luoyang | Mahlzeiten: F, A**

Tag 7 - Mo., 03.04.28
Luoyang – Longmen-Grotten – Xi'an

100.000 Buddha-Statuen

Die Longmen-Grotten beeindrucken mit einer nahezu endlos erscheinenden Zahl von Nischen, Urnen, Steintafeln und kunstvoll gemeißelten Statuen. Heute Vormittag nehmen wir uns ausgiebig Zeit für die Besichtigung und lassen die filigranen Felsenbildhauereien auf uns wirken. Genaues Hinschauen lohnt sich: Manche Figuren sind kaum größer als zwei Zentimeter und entgehen leicht dem ersten Blick. Am frühen Nachmittag heißt es dann: „Einsteigen, bitte!“ – es geht im Hochgeschwindigkeitszug nach Xi’an. Für die rund 400 Kilometer benötigen wir nur etwa eineinhalb Stunden, aufgrund des Feierabendverkehrs dauert der Transfer zum Hotel anschließend fast genauso lang. Zum Abschluss des Tages bummeln wir gemeinsam durch das lebhafte muslimische Viertel. An unzähligen Garküchen und Straßenständen kannst du dich kulinarisch durchprobieren – eine geschmackliche Reise entlang der alten Seidenstraße.

Fahrstrecke: 55 km (380 km im Zug) | Übernachtung: Titan Times* in Xi'an | Mahlzeiten: F**

Tag 8 - Di., 04.04.28
Xi'an

Eine Armee aus Ton

Bewegung tut gut und so lassen wir uns heute Morgen in einem nahegelegenen Park von einem Lehrmeister in die Kunst des Tai-Chi einweisen. Die Einheimischen werden sich freuen und sich uns vielleicht sogar spontan anschließen. Fast 2.000 Jahre lang war Xi'an als Hauptstadt der Provinz Shanxi das Machtzentrum Chinas. Entsprechend

groß ist die Vielzahl der kunsthistorischen Hinterlassenschaften. Die bekannteste darunter ist die Terrakotta-Armee – eine Soldatenarmee aus Ton, die wir uns natürlich nicht entgehen lassen. Mit dem Bus geht es in etwa eineinhalb Stunden nach Westen, bis wir schließlich vor ihr stehen: Zum Schutz in einer riesigen Halle untergebracht, blicken wir auf menschengroße Tonkrieger, die alle unterschiedliche Ausrüstungen und Gesichtszüge haben. Im angeschlossenen Museum und durch die Erzählungen unserer Reiseleitung erleben wir die Qin-Dynastie hautnah. Anschließend Rückfahrt nach Xi'an.

Fahrstrecke: 80 km | Übernachtung: Titan Times* in Xi'an | Mahlzeiten: F, A**

Tag 9 - Mi., 05.04.28
Xi'an – Lanzhou – Xiahe

Beeindruckende Bergwelt

Heute heißt es früh aufstehen, denn wir fahren etwa drei Stunden mit dem Zug nach Lanzhou. Da die Stadt touristisch eher unauffällig ist, zieht es uns weiter nach Xiahe. Unterwegs besichtigen wir die buddhistische Felsentempelanlage Bingling, die für ihre Felsgrotten, Skulpturen und Wandmalereien bekannt ist und nur per Boot über den Stausee des Liujiaxia-Damms erreichbar ist. Auf unserer etwa vierstündigen Busfahrt dringen wir immer weiter nach Westen vor und genießen den beeindruckenden Anblick der majestätischen Bergwelt, die an uns vorbeizieht. Umgeben von imposanten Gipfeln besticht das malerische Klosterdorf Xiahe vor allem durch das heilige Labrang-Kloster, dessen Besuch morgen auf dem Programm steht. Nach der langen Fahrt tut Bewegung gut: Mische dich unter die Gläubigen auf dem etwa drei Kilometer langen Pilgerpfad, der das Kloster umgibt. Wer es aktiver mag, nimmt den äußeren Pfad, der am westlichen Ende des Klosters beginnt und über einen steilen Bergrücken führt. Dort wirst du mit bunten Gebetsfahnen und einem atemberaubenden Blick auf das Kloster belohnt.

Fahrstrecke: 350 km (660 km im Zug) | Übernachtung: Overseas Tibetan* in Xiahe | Mahlzeiten: F, A**

Tag 10 - Do., 06.04.28
Xiahe

Von spirituellen Klöstern zu wilden Schluchten

Am Vormittag spüren wir die mystische Atmosphäre, die uns auch in Tibet erwarten wird. Die Klosteranlage Labrang gleicht einer kleinen Stadt – hier finden sich unzählige Kapellen, Unterkünfte für einst 4.000 Mönche, Tempelhallen und sechs Klosterschulen. Quietschende Gebetsmühlen, der Klang tibetischer Langhörner, der schwere Duft der Yakbutterlampen und die Mantras der Mönche begrüßen uns. Am Nachmittag besuchen wir die weitläufigen Ganjia-Grasslands, die mit ihrer unberührten Natur und herrlichen Ausblicken beeindrucken. Bei einem entspannten Spaziergang genießen wir die Ruhe der Landschaft und lassen die besondere Atmosphäre der Hochebene auf uns wirken. Anschließend erkunden wir das Takkar-Kloster, einen spirituellen Rückzugsort mit traditioneller Architektur und friedvoller Stimmung. Danach führt uns der Weg zur beeindruckenden White Cliff Gorge, wo wir gemütlich durch die Umgebung schlendern und die imposante Schlucht mit ihren markanten weißen Felsformationen aus der Ferne betrachten.

Fahrstrecke: 40 km | Übernachtung: Overseas Tibetan* in Xiahe | Mahlzeiten: F, A**

Tag 11 - Fr., 07.04.28
Xiahe – Xining

Durch tibetische Höhen

Am Vormittag hast du Zeit zur freien Verfügung. Anschließend machen wir uns auf den Weg nach Xining. Die ca. fünf- bis sechsstündige Fahrt führt durch abwechslungsreiches, bergiges Terrain, wir machen im Yellow River Valley am Longwu-Fluss einen Fotostopp und es eröffnen sich immer wieder spektakuläre Ausblicke auf das tibetische Hochland. Erst am Abend erreichen wir Xining (2.275 m ü. NN). Bei Dunkelheit lohnt ein Blick auf die mit hellem Neonlicht angestrahlte Dongguan-Moschee, die wir morgen ausführlich besuchen werden.

Fahrstrecke: 240 km | Übernachtung: Xining Mansion* in Xining | Mahlzeiten: F**

Tag 12 - Sa., 08.04.28
Xining – Lhasa-Bahn

Auf der höchsten Bahnstrecke der Welt nach Tibet

Die zu den größten Moscheen Chinas zählende Dongguan-Moschee lassen wir uns natürlich nicht entgehen. Auch wenn wir die Gebetshalle als Nicht-Muslime nicht betreten dürfen, fasziniert uns schon die umliegende Anlage. Nach einem gemeinsamen Mittagessen in einem lokalen Restaurant, decken wir uns gemeinsam für die nächsten 22 Stunden in der Lhasa-Bahn mit Getränken und Snacks ein. Denke daran, während der

Fahrt viel zu trinken, das erleichtert dem Körper die Anpassung an die Höhe. Planmäßig steigen wir am Nachmittag in den Zug, beziehen unsere 4-Bett-Abteile und fiebern der Fahrt zum Dach der Welt entgegen. Zunächst reisen wir entlang des Qinghai-Sees, der auf 3.196 m über dem Meeresspiegel liegt und der größte Salzsee Chinas ist. Danach durchqueren wir die Wüstenlandschaft des Tsaidam-Beckens, wo sich eine 32 km lange „Salzbrücke" befindet – ein echtes Naturwunder! Weiter geht es über die menschenleeren Weiten des Qinghai-Tibet-Plateaus mit einer Höhe von mehr als 4.000 m und entlang des ganzjährig schneebedeckten Kunlun-Gebirges. Schließlich überqueren wir den 4.800 m hohen Kunlun-Pass und passieren die erste Yangtze-Brücke. Hier entspringen die Quellen der drei größten Flüsse Chinas: Yangtze, Huanghe und Lancang. Auch wenn wir uns an der Landschaft nicht sattsehen können, macht uns schließlich die Dunkelheit einen Strich durch die Rechnung. (In Ausnahmefällen nutzen wir den Zug, der erst am späten Abend fährt, und kommen an Tag 13 entsprechend später an.)

Fahrstrecke: 1.980 km im Zug | Übernachtung: Zug | Mahlzeiten: F, M

Tag 13 - So., 09.04.28
Lhasa

Willkommen in der Sonnenstadt

Über Nacht nähern wir uns stetig unserem Ziel Lhasa (3.650 m ü. NN) – doch wir verlassen den Zug noch nicht, und das ist auch gut so, denn von der vorbeiziehenden Landschaft können wir einfach nicht genug bekommen. Den Tanggula-Pass, die höchste Bahnstation der Welt auf 5.070 Metern, Scheitelpunkt der Strecke und zugleich Grenze zum autonomen Gebiet Tibet, passieren wir vermutlich noch im Dunkeln. Mit Tagesanbruch erhaschen wir dann die ersten Blicke auf das Gebirgsmassiv des Transhimalaya. Atemberaubende Aussichten auf die über 7.000 Meter hohen Gipfel begleiten uns eine Weile. Die Bahnstrecke führt weiter durch die tibetische Hochebene, bevor wir am frühen Nachmittag nach einer aufregenden Zugfahrt auf „nur" noch 3.650 Metern in Lhasa ankommen. Nach einer kurzen Busfahrt freuen wir uns auf eine erfrischende Dusche im Hotel. Anschließend kannst du eigenständig zu Fuß in die Altstadt aufbrechen und eine völlig fremde, aber faszinierende Welt kennenlernen.

Fahrstrecke: 15 km | Übernachtung: Tsedang* in Lhasa | Mahlzeiten: A**

Tag 14 - Mo., 10.04.28
Lhasa

Prächtiger Potala-Palast

Gelebte Spiritualität, die uns in ihren Bann zieht, erwartet uns in den nächsten Tagen. Doch gerade in Lhasa sind auch die Einflüsse der Chinesen stets spürbar. Zwar interessieren sie sich nicht wirklich für uns „Langnasen", dennoch bemerken wir hin und wieder, wie sie unauffällig den Ausführungen unserer Reiseleitung lauschen und deren Inhalt prüfen. Der Potala-Palast empfängt uns standesgemäß, und wir sind beeindruckt von diesem imposanten Bauwerk. Die vielen Treppen hinauf zum Palast erinnern uns daran, dass wir uns auf 3.700 m Höhe befinden. Doch wir haben Zeit und halten immer wieder an, um Luft zu holen. Die zahlreichen Gänge und Räume laden zu einem Streifzug ein – unfassbar, wie viele kostbare Schätze sich hier befinden! Auch die Altstadt von Lhasa hat sich trotz der vielen architektonischen Veränderungen der letzten Jahre zweifelsohne ihren Charme bewahrt. So entdecken wir den Jokhang-Tempel, der mitten in der Altstadt liegt, und den Pilgerpfad Barkhor, der täglich von unzähligen Gläubigen besucht wird. Immer wieder begegnen uns neugierige Gesichter, es wird spontan gelächelt, stumm „gewitzelt", und in den Augen der Menschen sehen wir eine unglaubliche Wärme. Am späten Nachmittag kehren wir ins Hotel zurück.

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Tsedang* in Lhasa | Mahlzeiten: F, M**

Tag 15 - Di., 11.04.28
Lhasa

Sommerresidenz Dalai Lama

Mit dem Kloster Drepung steht heute eine der drei „Säulen des tibetischen Staates" auf unserem Programm. Herrlich strahlen die weißen Gebäude über die Weite des gebirgigen tibetischen Hochlands! Wir schauen uns ausgiebig um und tauchen anschließend in das bunte Treiben auf dem zugehörigen Pilgerpfad ein. Beim Mittagessen stärken wir uns für weitere Entdeckungen – es geht zur ehemaligen Sommerresidenz des Dalai Lama, dem Palast Norbulingka. Das weitläufige Anwesen mit mehreren Bauwerken liegt inmitten eines riesigen Parks. Wir suchen uns ein schattiges Plätzchen, um mehr über die Geschichte Tibets zu erfahren. Zurück im Hotel gehört der Abend dir: Spaziere entlang der mehrspurigen Beijing Road zum Potala-Palast – in abendlicher Beleuchtung wirkt er geradezu magisch.

Fahrstrecke: 25 km | Übernachtung: Tsedang* in Lhasa | Mahlzeiten: F, M**

Tag 16 - Mi., 12.04.28
Lhasa – Shigatse

Tibetisches Hochland

Es ist Zeit, tiefer in das tibetische Hochland vorzudringen und Lhasa hinter uns zu lassen. Entlang des Yarlung-Zangbo-Flusses führt unsere Reise nach Shigatse (3.800 m ü. NN). Unendliche Weiten, schneebedeckte Berge und ein tiefblauer Himmel begleiten uns. Die Straßen in Tibet sind erstaunlich gut – damit hätten wir nicht gerechnet. Nach unserer Ankunft am späten Nachmittag und einem kurzen Stopp im Hotel erkunden wir den Pilgerpfad rund um das Kloster Tashilhunpo. Wir tauchen ein in gelebte Spiritualität und begegnen unglaublich herzlichen Menschen. Die Besichtigung des Klosters, das zu den bedeutendsten Großklöstern Tibets zählt, steht am Folgetag auf dem Programm. Am Fuße der Festung Shigatse Dzong liegt ein kleiner Markt, der sich hervorragend eignet, um Souvenirs zu ergattern. Hier ist Handeln gefragt! Gebetsmühlen und -ketten, sowie kunstvoll gefertigte Thangka-Gemälde könnt ihr dort erstehen.

Fahrstrecke: 270 km | Übernachtung: Shiga Yangcha Grand* in Shigatse | Mahlzeiten: F, M**

Tag 17 - Do., 13.04.28
Shigatse – Gyantse

Klöster Tashilhunpo und Palkhor

Die heutige Besichtigung des Klosters Tashilhunpo ist ein Highlight unserer Reise – es ist die Residenz des Panchen Lama. Da das Kloster während der Kulturrevolution kaum beschädigt wurde, gilt es heute als eines der schönsten in Tibet. Wir streifen durch die Gassen und Klostergebäude – hinter jeder Ecke eröffnet sich ein neuer, faszinierender Anblick. Anschließend fahren wir etwa eineinhalb Stunden auf dem berühmten Friendship-Highway nach Gyantse (3.970 m ü. NN), der Lhasa mit Nepals Hauptstadt Kathmandu verbindet. Immer wieder passieren wir kleinere und größere Pässe und sind fasziniert von den im Wind wehenden Gebetsfahnen. Unterwegs besuchen wir ein kleines tibetisches Dorf und setzen danach unsere Fahrt nach Gyantse fort. Dort besichtigen wir das prächtige Palkhor-Kloster – ein weitläufiger Komplex, der 18 kleinere Klöster umfasst. Ein besonderer Blickfang der Anlage ist der neunstöckige Kumbum-Stupa. Der Abend in Gyantse gehört dir: Wie wäre es mit einem Spaziergang zur Festung? Von dort bietet sich ein großartiger Blick über die Stadt!

Fahrstrecke: 100 km | Übernachtung: Yutuo* in Gyantse | Mahlzeiten: F, M**

Tag 18 - Fr., 14.04.28
Gyantse – Lhasa

Märchenhafter Yamdrok-See

Unsere Reise neigt sich dem Ende zu. Heute sind wir den ganzen Tag auf einer herrlichen Strecke unterwegs: Es geht über den Karo La-Pass (5.036 m ü. NN) und den Khampa La-Pass (4.800 m ü. NN) zurück nach Lhasa. Unterwegs passieren wir atemberaubende Landschaften und erhaschen am Khampa La-Pass vielleicht einen der schönsten Blicke auf den Yamdrok-See (4.440 m ü. NN), der bei gutem Wetter tiefblau oder türkis schimmert. Mit dem See und dem Bergpanorama im Hintergrund bieten die im Wind flatternden Gebetsfahnen ein unvergessliches Bild. Weil es hier einfach zu schön ist, um direkt weiterzufahren, spazieren wir ein Stück am Ufer entlang und nehmen uns Zeit für beeindruckende Fotos. In dieser malerischen Umgebung machen wir außerdem ein Picknick – mithilfe unserer Reiseleitung haben wir frisches Obst und kleine Snacks eingekauft. Am Abend erreichen wir Lhasa (3.650 m ü. NN) und genießen beim Abschiedsessen noch einmal die köstliche tibetische Küche.

Fahrstrecke: 270 km | Übernachtung: Tsedang* in Lhasa | Mahlzeiten: F, A**

Tag 19 - Sa., 15.04.28
Lhasa – Rückflug

Abschied von Tibet!

Der Vormittag ist heute frei, und du hast die Wahl: Ausschlafen und gemütlich frühstücken, die letzten Souvenirs ergattern oder ein letztes Mal die spirituelle Atmosphäre am Jokhang-Tempel erleben. Am frühen Nachmittag machen wir uns auf den Weg zum Flughafen, denn es heißt Abschied nehmen. Via Chengdu fliegen wir planmäßig am frühen Abend zurück nach Deutschland.

Fahrstrecke: 60 km | Übernachtung: Flugzeug | Mahlzeiten: F, gemäß Bordservice

Tag 20 - So., 16.04.28
Ankunft

Willkommen zurück!

Du landest am frühen Morgen mit vielen neuen Eindrücken im Gepäck am Frankfurter Flughafen. Mit der Bahn gelangst du umweltfreundlich und kostenfrei zu

deinem Heimatbahnhof.

Fahrstrecke: - | Übernachtung: - | Mahlzeiten: gemäß Bordservice

Reiseverlauf

Tag 1	**Di., 28.03.28**	**Flug nach Beijing**: Hinflug
Tag 2	**Mi., 29.03.28**	**Beijing**: Ankunft am frühen Morgen, Besichtigung Himmelstempel, Hutongs, Houhai-See, freier Nachmittag
Tag 3	**Do., 30.03.28**	**Beijing**: Besichtigung Qianmen-Viertel, Tian'anmen-Platz, Verbotene Stadt, Jingshan-Park, freier Nachmittag
Tag 4	**Fr., 31.03.28**	**Beijing – Gubeikou**: Sommerpalast, Busfahrt nach Gubeikou mit Fotostopp im Olympischen Dorf, Dumpling-Kochkurs
Tag 5	**Sa., 01.04.28**	**Gubeikou – Beijing – Nachtzug nach Zhengzhou**: Wanderung auf der Große Mauer bei Jinshanling, Busfahrt nach Beijing, Nachtzug nach Zhengzhou
Tag 6	**So., 02.04.28**	**Zhengzhou – Dengfeng – Luoyang**: Shaolin-Kloster und Kung-Fu-Schule in Dengfeng, Besuch der Altstadt von Luoyang am Nachmittag
Tag 7	**Mo., 03.04.28**	**Luoyang – Longmen-Grotten – Xi'an**: Longmen-Grotten, Hochgeschwindigkeitszug nach Xi'an, Muslimisches Viertel
Tag 8	**Di., 04.04.28**	**Xi'an**: Tai-Chi im Park, Besichtigung Terrakotta-Armee
Tag 9	**Mi., 05.04.28**	**Xi'an – Lanzhou – Xiahe**: Zugfahrt nach Lanzhou, Besichtigung des Bingling-Tempels, Busfahrt nach Xiahe
Tag 10	**Do., 06.04.28**	**Xiahe**: Besuch des Labrang-Klosters, Spaziergang in den Ganjia-Grasslands, des Takkar-Klosters und der White Cliff-Schlucht
Tag 11	**Fr., 07.04.28**	**Xiahe – Xining**: freier Vormittag, Busfahrt nach Xining, Fotostopp im Yellow River Valley am Longwu-Fluss
Tag 12	**Sa., 08.04.28**	**Xining – Lhasa-Bahn**: Besichtigung Dongguan-Moschee, Fahrt mit der Lhasa-Bahn mit Übernachtung
Tag 13	**So., 09.04.28**	**Lhasa**: Fahrt mit der Lhasa-Bahn, Ankunft am Nachmittag in Lhasa
Tag 14	**Mo., 10.04.28**	**Lhasa**: Besichtigung des Potala-Palastes, des Jokhang-Tempels und des Pilgerpfads Barkhor
Tag 15	**Di., 11.04.28**	**Lhasa**: Besichtigung des Klosters Drepung und des Palastes Norbulingka
Tag 16	**Mi., 12.04.28**	**Lhasa – Shigatse**: Fahrt nach Shigatse, Pilgerpfad des Klosters Tashilhunpo
Tag 17	**Do., 13.04.28**	**Shigatse – Gyantse**: Besichtigung Kloster Tashilhunpo, Fahrt auf dem Friendship-Highway nach Gyanste mit Besuch eines tibetischen Dorfes, Besichtigung des Klosters Palkhor
Tag 18	**Fr., 14.04.28**	**Gyantse – Lhasa**: Fahrt nach Lhasa, Picknick am Yamdrok-See
Tag 19	**Sa., 15.04.28**	**Lhasa – Rückflug**: freier Vormittag, Rückflug via Chengdu
Tag 20	**So., 16.04.28**	**Ankunft**: Ankunft am frühen Morgen


Gubeikou
Beijing
Xining
Lanzhou
Dengfeng
Xi'an
Zhengzhou
Xiahe
Terrakotta-Armee
Luoyang
TIBET
Shigatse
Lhasa
Yamdrok-See
Gyantse
CHINA
Südchinesisches Meer

Einreisebestimmungen & Impfungen

CHINA

Visafreie Einreise - für Aufenthalte von bis zu 30 Tagen ist kein Visum erforderlich.
Mit Wirkung vom 30. November 2024 können deutsche, österreichische und schweizerische Staatsangehörige für Aufenthalte bis zu 30 Tagen für touristische Reisen ohne Visum in die Volksrepublik China einreisen. Diese Regelung wird vorerst bis zum 31. Dezember 2026 gelten.

Reisepass mit Gültigkeit für den Zeitraum des geplanten, visumfreien Aufenthalts. Wir raten allerdings dringend dazu, nur mit einem Reisepass, der noch mindestens sechs Monate nach Reiseende gültig ist, zu reisen.

Insofern die obige visafreie Regelung nicht greift, bspw. bei längerem Aufenthalt, ist ein Visum erforderlich. (Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger)

TIBET

Um das Entry Permit für Tibet kümmert sich unser Team vor Ort. Bitte beachte unbedingt die Hinweise zu den von dir einzureichenden Unterlagen in unseren Landesinformationen für Tibet.

Für die direkte Einreise aus Deutschland sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet oder Aufenthalt von mehr als 12 Stunden im Transit ist eine gültige Gelbfieberimpfung vorgeschrieben. Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A und Polio, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Dengue-Fieber, Hepatitis B, Tollwut, Japanische Enzephalitis und Typhus empfohlen.

Anforderungen & reisespezifische Hinweise

Keine besonderen Anforderungen. Normale Kondition und Gesundheit sind ausreichend. In Tibet befinden wir uns oft auf über 4.000 m Höhe, der höchste Punkt liegt bei ca. 5.100 m – bitte beachte dazu unsere Länderinformationen zum Thema Höhenkrankheit.

Verpflegung

Frühstück ist an fast allen Tagen im Reisepreis enthalten. An einigen Tagen sind zusätzlich weitere Mahlzeiten inklusive. In Tibet haben wir meist auch Mittagessen inkludiert. Für die Fahrt mit der Lhasa-Bahn von China nach Tibet organisiert die Reiseleitung den Einkauf von Verpflegung und Snacks, die während der Zugfahrt verzehrt werden können. Alternativ steht ein Bordrestaurant zur Verfügung. Die Mahlzeiten findest du in der Reisebeschreibung mit F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen gekennzeichnet.

Unterkünfte

Bei unseren Unterkünften in China und Tibet handelt es sich um *** Hotels, alle mit Bad oder Dusche/WC, teilweise mit Klimaanlage. In Gubeikou übernachten wir in einem einfachen Gästehaus. Auch hier haben die Zimmer ein eigenes Bad oder Dusche/WC. Für die Übernachtung im Nachtzug auf der Strecke Beijing–Zhengzhou sind wir im Schlafwagen in einem 4-Bett-Abteil der 1. Klasse (Soft Sleeper) untergebracht. Die Abteile sind solide chinesisch: einfach, aber gemütlich. Man schläft auf Liegen mit frischer Bettwäsche. Für die Lhasa-Bahn nutzen wir in der Regel ebenfalls die 1. Klasse im 4-Bett-Abteil. Da die 1. Klasse trotz rechtzeitiger Reservierung teilweise von Regierung und Militär blockiert wird, müssen wir im Ausnahmefall auf die 2. Klasse mit 6-Bett-Abteilen ausweichen; ansonsten gleichen sich die Klassen. Beide Klassen verfügen über Sauerstoffversorgung. Bei den Nachtzugfahrten kann eine gleichgeschlechtliche Unterbringung nicht garantiert werden.

Teilnehmerzahl

8* bis 16
*bis 4 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Mindestteilnehmerzahl

Einzelzimmerzuschlag

Einzelzimmer	599,00 EUR

½ Doppelzimmer

Bei Buchung eines halben Doppelzimmers: Auf unserer Website findest du die Bedingungen: https://www.world-insight.de/halbesdoppelzimmer

Inkludierte Leistungen

- Linienflug (Economy) mit Air China oder gleichwertiger Fluggesellschaft ab Frankfurt nach Beijing und zurück von Lhasa
- Rail&Fly-Fahrkarte für die Bahnreise zum/vom Abflughafen ab/zu jedem deutschen Bahnhof (Bedingungen siehe www.world-insight.de/rail-fly)

- Rundreise mit Charterbus und Zug wie in der Reisebeschreibung aufgeführt; Transfers
- 17 Übernachtungen, davon 14 in *** Hotels im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, 1 im Gästehaus, 2 im Nachtzug (sollten einzelne der in der Reisebeschreibung genannten Unterkünfte einmal nicht verfügbar sein, greifen wir auf möglichst gleichwertige Alternativen zurück)
- Mahlzeiten gemäß Reisebeschreibung: 17 x F, 6 x M, 7 x A (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Eintrittsgelder
- deutschsprachige WORLD INSIGHT-Reiseleitung
- Permit für Tibet
- deutsche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- 1 hochwertiger Reiseführer deiner Wahl von MairDumont aus unserem Sortiment pro Buchung (nur online einlösbar)
- Passengers friend Flugentschädigungsservice (weitere Informationen siehe https://www.world-insight.de/service/fluginformationen/#c25330)

CO_2 Fußabdruck / Empfohlener Ausgleich

5351 kg CO_2 / 163 €

Abflugorte

Frankfurt/Main*	ohne Zuschlag

*Air China

Fluginformationen

Voraussichtliche Fluggesellschaft:
Air China

Als Reiseveranstalter liegen uns die endgültigen Flugzeiten noch nicht final vor. Für dich als Orientierung teilen wir dir gerne den vorläufigen Flugplan der jeweiligen Fluggesellschaft mit. Dieser sieht derzeit wie folgt aus:

Air China
Frankfurt - Beijing 14.15 Uhr - 05.40 Uhr (Ankunft am Folgetag)
Lhasa - Chengdu 17.40 Uhr - 19.55 Uhr
Chengdu - Frankfurt 01.45 Uhr - 06.45 Uhr

Diese Reise wird durchgeführt von
WORLD INSIGHT Asien