



**So., 24.05.20 - So., 14.06.20 | 22 Tage ab € 2.899,-**

**Erlebnisreise**

# **Nepal und Tibet**

**Auf das Dach der Welt**

## **Highlights**

- › leicht zu bewältigende Wanderungen durch spektakuläre Natur
  - › verschiedene Aktivitäten im Chitwan N.P.
    - › die schönsten Klöster Tibets
- › jeweils 3 Übernachtungen in Pokhara und Lhasa
  - › Momo-Kochkurs im Chitwan N.P.

Wir reisen quer durch das Himalaya-Gebirge auf spektakulären Wegen von Nepal bis auf das „Dach der Welt“ in das autonome Gebiet Tibet – immer die mächtigen Achttausender im Blick! Unsere Reise beginnt in Nepal, wo wir uns genügend Zeit nehmen, um das Kathmandu-Tal mit seinen alten Königsstädten Patan, Bhaktapur und natürlich Kathmandu zu entdecken. Im beschaulichen Pokhara genießen wir drei Nächte lang das milde Klima und die tolle Landschaft, bevor wir im Anschluss im Chitwan-Nationalpark zu Fuß, im Kanu und im Jeep auf die Pirsch gehen. Dann beginnt unsere beschwerliche, aber faszinierende Überlandreise nach Tibet. Wir erleben Shigatse und Gyantse mit den Klöstern Tashilhunpo und Palkhor und tauchen ein in die Ruhe dieser heiligen Orte. Absoluter Höhepunkt dieser Reise ist Lhasa: Bauwerke wie den Potala-Palast oder Jokhang-Tempel wird wohl kein Reisender jemals vergessen.

### Tag 1 - So., 24.05.20 Deutschland – Kathmandu

#### Auf geht's!

Mit der Bahn erreichst du innerhalb Deutschlands kostenfrei und umweltfreundlich deinen Abflughafen Frankfurt. Du fliegst über Chengdu nach Kathmandu.

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

### Tag 2 - Mo., 25.05.20 Kathmandu

#### Willkommen in Nepal!

Du kommst am Vormittag in Kathmandu (1.400 m) an und wirst am Flughafen von deinem Reiseleiter empfangen. Nach einem kurzen Transfer erreichen wir unser zentral gelegenes Hotel. Hier hast du erst einmal Zeit für dich und kannst nach dem langen Flug etwas entspannen. Oder du machst einen Abstecher in das quirlige Viertel Thamel, das nur wenige Gehminuten entfernt ist. Am Abend laden wir dich für ein erstes Kennenlernen zu einem Welcome Drink an die Hotelbar ein.

**Fahrstrecke:** 10 km | **Übernachtung:** Le Himalaya\*\*\*, Manaslu\*\*\* oder Fairfield by Marriott\*\*\*(\*) in Kathmandu | **Mahlzeiten:** gemäß Bordservice

### Tag 3 - Di., 26.05.20 Kathmandu

#### Das kulturelle Herz Nepals

Sei gespannt auf einen abwechslungsreichen Tag in Kathmandu! Wir fahren nach dem Frühstück zum Swayambhunath-Tempel: Von hier genießen wir einen herrlichen Blick über das Kathmandu-Tal und lernen eine der wichtigsten buddhistischen Tempelanlagen des Landes kennen. Eine kurze Fahrt bringt uns dann in das Herz der Stadt, zum berühmten Durbar Square. Der Platz hat trotz des verheerenden Erdbebens

im April 2015 nichts von seiner Einzigartigkeit eingebüßt und so erkunden wir zu Fuß die historischen Bauwerke, Paläste und Tempel, die sich hier aneinanderreihen. Gegen Mittag fahren wir weiter in die alte Königsstadt Patan. Wir entdecken die vielen Kunsthandwerksläden auf unserem Rundgang. Am späten Nachmittag sind wir wieder zurück im Hotel und es bleibt eventuell noch etwas Zeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

**Fahrstrecke:** 30 km | **Übernachtung:** Le Himalaya\*\*\*, Manaslu\*\*\* oder Fairfield by Marriott\*\*\*(\*) in Kathmandu | **Mahlzeiten:** F

### Tag 4 - Mi., 27.05.20 Kathmandu – Bandipur

#### Über sich windende Serpentinstraßen

Es geht heute schon gegen 07:30 Uhr los, denn wir haben ca. fünf Stunden (reine Fahrtzeit) zum Bergstädtchen Bandipur (1.000 m) vor uns. Über sich windende Serpentinstraßen geht es vorbei an Reisterrassen, Zuckerrohrplantagen, Hängebrücken und kleinen Dörfern am Wegesrand. Auf dem Trishuli-Fluss haben wir zur Mittagszeit die Möglichkeit zu einem leichten White Water Rafting (optional). Je nach Verkehr kommen wir bereits am Nachmittag in Bandipur an und du kannst den überschaubaren Ort mit seinen prächtigen Häuserfassaden aus dem 19. Jh. noch wunderbar zu Fuß erkunden.

**Fahrstrecke:** 150 km | **Übernachtung:** Übernachtung: Bandipur Village Resort\*\*\* oder Durbar Himalaya\*\*\* in Bandipur | **Mahlzeiten:** F

### Tag 5 - Do., 28.05.20 Bandipur – Pokhara

#### Grüner Mittelpunkt

Früh aufstehen lohnt sich auch heute: Lass dich vom Sonnenaufgang vor atemberaubender Bergkulisse verzaubern, nach einer anstrengenden,

aber kurzen Wanderung (ca. 1-2 Stunden, leicht) auf den nahegelegenen Aussichtspunkt! Nach dem wohlverdienten Frühstück schlendern wir gemeinsam durch das schöne Örtchen Bandipur. Dann fahren wir weiter in den geografischen Mittelpunkt des Landes, nach Pokhara am Phewa-See (900 m). Hier hast du genug Zeit die Vielzahl an Restaurants, Bars und Souvenirläden in Ruhe an der Uferzone des Phewa-Sees zu erkunden. Unsere Unterkünfte befinden sich an der „Lakeside“, so dass du diese in wenigen Gehminuten erreichen kannst.

**Fahrstrecke: 80 km | Übernachtung: Pokhara Batika\*\*\* oder White Pearl\*\*\* in Pokhara | Mahlzeiten: F**

### Tag 6 - Fr., 29.05.20 Pokhara

#### Nepalesisches Dorfleben

Heute fahren wir nach dem Frühstück bis zum Dörfchen Kalimati, von dem es nur noch ein ca. 15-minütiger Treppenaufstieg zum Weltfriedens-Stupa ist. Von hier genießen wir einen wundervollen Blick über Pokhara und die Annapurna-Gebirgszüge. Wir nehmen uns genügend Zeit zur Erkundung der Gegend, bis wir mit unserer leichten Wanderung zum Dorf Kalabang beginnen (ca. 3,5 Std., leicht). Pünktlich zum Mittagessen erreichen wir das kleine Gurung-Dorf. Hier lernen wir viel über das Dorfleben, treffen mit etwas Glück auf den Bürgermeister und vergrößern unser Wissen über den Reisanbau. Gegen 17:00 Uhr treten wir unsere knapp einstündige Rückfahrt nach Pokhara an, so dass wir den Abend noch gemütlich am See ausklingen lassen können.

**Fahrstrecke: 50 km | Übernachtung: Pokhara Batika\*\*\* oder White Pearl\*\*\* in Pokhara | Mahlzeiten: F**

### Tag 7 - Sa., 30.05.20 Pokhara

#### Malerische See-Idylle

Der Tag beginnt mit einer Bootsfahrt auf dem Phewa-See. Wenn es windstill ist und die Seeoberfläche glatt, erfreuen wir uns am Spiegelbild des Machapuchare, dem sogenannten „Fischschwanz“-Berg. Im International Mountain Museum informieren wir uns im Anschluss über die spannende Bergsteiger-Geschichte der Himalaya-Region. Gegen Mittag sind wir wieder zurück im Hotel und dir bleibt der restliche Tag für eigene Erkundungen. Vielleicht bummelst du einfach an der schönen Promenade entlang oder genießt bei dem milden Klima ein leckeres Everest Bier.

**Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Pokhara Batika\*\*\* oder White Pearl\*\*\* in Pokhara | Mahlzeiten: F**

### Tag 8 - So., 31.05.20 Pokhara - Chitwan

#### Immergrüner Regenwald

Heute verlassen wir die Berge und tauchen ein in die immergrüne Welt des Regenwaldes! Unsere Fahrt in den Süden des Landes dauert fünf bis sechs Stunden, so dass wir den Chitwan-Nationalpark gegen Mittag erreichen. Nach dem Mittagessen erklärt uns ein Parkranger das Programm des Folgetages und worauf wir achten sollen. Das Safari-Programm richtet sich nach dem aktuellen Wetter, den örtlichen Gegebenheiten und der jeweiligen Unterkunft, von der das Programm organisiert wird. So werden wir heute wahrscheinlich noch ein Dorf des Tharu-Volkes besuchen. Ansonsten wartet dieser Ausflug morgen auf uns. Gewiss ist, dass du die Zeit inmitten der vielfältigen Natur genießen wirst!

**Fahrstrecke: 160 km | Übernachtung: Jungle Villa Resort\*\*\* oder Safari Narayani Resort\*\*\* am Chitwan-Nationalpark | Mahlzeiten: F, M, A**

### Tag 9 - Mo., 01.06.20 Chitwan-Nationalpark

#### Auf Pirsch!

Du erlebst heute die reichhaltige Flora und Fauna in Nepals ältestem Nationalpark ganz intensiv! Den ganzen Tag über erwarten dich abwechslungsreiche Aktivitäten wie eine Kanufahrt auf dem Rapti-Fluss, eine Jeep-Safari und eine Pirschwanderung durch den Dschungel. Sei gespannt, was du alles zu sehen bekommst, denn neben Krokodilen und einer Vielzahl verschiedener Vögel haben auch Schlangen, Lippenbären und Elefanten hier ihr Zuhause. Die Chancen stehen ebenfalls gut, eines der über 600 Panzernashörner, für die der Park bekannt ist, in freier Wildbahn zu sehen. Begleitet werden wir dabei immer von einem englischsprachigen Parkranger, der sich mit den örtlichen Gegebenheiten bestens auskennt. Unser Reiseleiter übersetzt gerne! Zur Mittagszeit wartet noch ein besonderes Highlight auf uns: Wir lernen während eines Momo-Kochkurses, wie man die köstlichen nepalesisch-tibetischen Teigtaschen herstellt und verzehren diese im Anschluss natürlich auch!

**Fahrstrecke: - | Übernachtung: Jungle Villa Resort\*\*\* oder Safari Narayani Resort\*\*\* am Chitwan-Nationalpark | Mahlzeiten: F, M, A**

## Tag 10 - Di., 02.06.20 Chitwan – Kathmandu

### Aus der Natur zurück in die Hauptstadt

Nach dem Frühstück verlassen wir das Tiefland und erreichen nach ungefähr sechs Fahrstunden wieder Kathmandu. Die restlichen Stunden des Tages gehören dir!

**Fahrstrecke: 170 km | Übernachtung: Le Himalaya\*\*\*, Manaslu\*\*\* oder Fairfield by Marriott\*\*\*(\*) in Kathmandu | Mahlzeiten: F**

## Tag 11 - Mi., 03.06.20 Kathmandu und Bhaktapur

### Bodnath, Pashupatinath und die Königsstadt Bhaktapur

Unser Tipp für den heutigen Morgen: Unternimm einen Himalaya-Rundflug, der dich bis zum Mount Everest und zurück bringt (optional)! Zum Frühstück bist du dann wieder in der Unterkunft. Nach dem Frühstück fahren wir zum buddhistischen Heiligtum Bodnath. Tibetische Pilger strömen scharenweise hierher, um den 40 m hohen Stupa zu umrunden. Wir tun es ihnen gleich und tauchen selbst gänzlich in die spirituelle Atmosphäre ein. Im Anschluss geht es nach Pashupatinath am Westufer des Bagmati-Flusses: Die Anlage wird täglich von zahlreichen hinduistischen Gläubigen aufgesucht, die hier ihre verstorbenen Angehörigen in einer feierlichen Verbrennungszereemonie bestatten. Gelebter Hinduismus pur! Auf dem Weg nach Bhaktapur (1.300 m) halten wir dann in Thimi: Wir schauen uns auf dem Töpferplatz um, wo im Handumdrehen kleine Kunstwerke geformt werden. Dann entdecken wir Bhaktapur bei einem gemeinsamen Spaziergang (ca. 1-2 Std., leicht) und erleben in der alten, charmanten Königsstadt bäuerliches und religiöses Leben wie vor 300 Jahren. Der Abend gehört im Anschluss dir! Restaurants und kleine gemütliche Cafés, in denen du den Tag ausklingen lassen kannst, befinden sich in unmittelbarer Gehweite unserer einfachen Unterkunft.

**Fahrstrecke: 40 km | Übernachtung: Vajra Guest House\*\* oder Khwapa Chen\*\* in Bhaktapur | Mahlzeiten: F**

## Tag 12 - Do., 04.06.20 Bhaktapur – Kathmandu

### Freie Zeit in den Königsstädten

Der Morgen gehört dir! Zieh auf eigene Faust durch die Gassen Bhaktapurs und genieße die besondere Atmosphäre der kleinen Königsstadt. Gegen Mittag fahren

wir wieder zurück nach Kathmandu und freuen uns auf einen freien Nachmittag, der zu individuellen Erkundungen, Shopping oder einfach zum Relaxen einlädt. Erst am Abend treffen wir uns wieder und verabschieden uns bei einem gemeinsamen Thali-Essen von Nepal und seinen Einwohnern.

**Fahrstrecke: 20 km | Übernachtung: Le Himalaya\*\*\*, Manaslu\*\*\* oder Fairfield by Marriott\*\*\*(\*) in Kathmandu | Mahlzeiten: F, A**

## Tag 13 - Fr., 05.06.20 Kathmandu – Syafrubesi

### Auf zur Grenze!

Wir starten schon früh, denn der Fahrtag ist lang und wir wollen gegen 18:00 Uhr unseren Übernachtungsort Syafrubesi (1.400 m) erreichen. Anfangs sind die Straßenverhältnisse noch recht gut, je näher wir dem Grenzgebiet kommen, desto schlechter wird der Straßenzustand und desto häufiger werden wir von Polizeikontrollen angehalten. Syafrubesi ist ein kleines Städtchen, das Ausgangspunkt von Trekkings in die Langtang-Region ist. Wer sich noch nach ein wenig Wärme sehnt, kann je nach Ankunftszeit einen Spaziergang zu einer heißen Quelle unternehmen (optional).

**Fahrstrecke: 150 km | Übernachtung: einfaches Gästehaus in Syafrubesi | Mahlzeiten: F**

## Tag 14 - Sa., 06.06.20 Syafrubesi – tibetische Grenze – Kerung

### Border Crossing!

Wir setzen unsere Fahrt heute gegen 07:00 Uhr fort. Zwei Stunden lang fahren wir ein letztes Mal durch nepalesische Landschaft, bevor wir die 2017 eröffnete Grenze erreichen. Der Grenzübertritt erfolgt zu Fuß, auf der tibetischen Seite empfängt uns der tibetische Reiseleiter mit einem lokalen Bus. Die Grenzformalitäten dauern in der Regel eine Stunde, dann erklimmen wir während einer abenteuerlichen letzten Fahrstunde den Grenzort Kerung (3.000 m). Von Zeit zu Zeit ereignen sich in dieser Region Erdbeben, so dass es im Ausnahmefall vorkommen kann, dass wir von der Grenze zu Fuß zu unserer Unterkunft gelangen müssen (ca. 2 Std.). Nach dem Mittagessen schauen wir uns gemeinsam im Ort um und erkunden sowohl den Marktplatz als auch das örtliche Kloster. Für den Abend hat unser Reiseleiter ein paar Restaurantvorschläge parat, da unsere Unterkunft über keinen Restaurantbetrieb verfügt.

**Fahrstrecke: 50 km | Übernachtung: einfaches Gästehaus Kerung Pema in Kerung | Mahlzeiten: F**

### **Tag 15 - So., 07.06.20 Kerung – Shegar**

#### **Faszinierendes Hochplateau**

Nachdem der Wecker heute schon gegen 06:00 Uhr geklingelt hat, gehen wir am Morgen gemeinsam mit unserem Reiseleiter zu dem Restaurant, wo für uns das Frühstück vorbereitet ist. Dann fahren wir weiter und erreichen heute endlich das tibetische Hochland. Wir verabschieden uns von der grünen Berglandschaft, überwinden den Kongdang-La Pass (5.000 m) und finden uns in der vegetationsarmen Landschaft des tibetischen Hochplateaus wieder. Begleitet von der spektakulären Aussicht auf die Himalaya-Gebirgszüge fahren wir ungefähr sieben Stunden auf gut ausgebauter Straße. Dann erreichen wir unseren Übernachtungsort Shegar (4.300 m), von dem wir bei gutem Wetter, einen beeindruckenden Ausblick auf den Mt. Everest haben.

**Fahrstrecke: 350 km | Übernachtung: einfaches Gästehaus Everest in Shegar | Mahlzeiten: F**

### **Tag 16 - Mo., 08.06.20 Shegar – Shigatse**

#### **Kloster Tashilhunpo**

Wir dringen weiter in die endlose Weite des tibetischen Hochlands vor. Via Lhatse (4.050 m) und dem Pass Gyatchu (5.220 m) fahren wir weiter durch diese faszinierende Region und erreichen Shigatse (3.800 m) nach ungefähr fünf Fahrstunden. Hier erkunden wir nach Ankunft am Nachmittag eines der Highlights unserer Reise: das nahegelegene Kloster Tashilhunpo. Es gehört zu den bedeutendsten Großklöstern Tibets und ist noch heute die Residenz des Panchen Lama. Auch weil es während der Kulturrevolution kaum beschädigt wurde, bezeichnen es viele als eines der schönsten Klöster Tibets. Wir streifen in den Gassen und Klostergebäuden umher – hinter jeder Ecke eröffnet sich ein neuer faszinierender Anblick. Am Abend genießen wir die Rückkehr in die Zivilisation, schlendern entlang der Geschäfte und Restaurants der zweitgrößten Stadt Tibets und freuen uns auf die Nacht im komfortablen Hotel.

**Fahrstrecke: 220 km | Übernachtung: Manasarovar\*\*\* in Shigatse | Mahlzeiten: F**

### **Tag 17 - Di., 09.06.20 Shigatse – Gyantse**

#### **Berühmter Kumbum**

Wir freuen uns über einen kurzen Fahrtag von nur ungefähr zwei Stunden. Zur Mittagszeit sind wir schon in Gyantse (4.000 m). Wir widmen uns ausführlich der Besichtigung des Palkhor-Klosters. Innerhalb des riesigen Klosterkomplexes haben sich 18 kleinere Klöster angesiedelt. Schon von Weitem sichtbar ist der Kumbum-Stupa. Der terrassenförmige Stupa und sein goldener Turm beeindrucken durch seine Komplexität und viele farbige Buddha-Darstellungen. Wenn im Anschluss noch etwas Zeit bleibt, können ganz Unermüdliche noch hinauf zur Festung von Gyantse. Der Aufstieg ist zwar schweißtreibend, aber lohnenswert! Zum Abendessen gibt es wieder eine Auswahl an fußläufig gelegenen Restaurants.

**Fahrstrecke: 90 km | Übernachtung: Gyantse\*\*\* in Gyantse | Mahlzeiten: F**

### **Tag 18 - Mi., 10.06.20 Gyantse – Lhasa**

#### **Ankunft bei den Göttern**

Noch zwei Pässe müssen wir heute überqueren, dann sind wir schon fast in der Sonnenstadt Lhasa (3.650 m). Bunte im Wind wehende Gebetsfahnen säumen unseren Weg über den Karo-La Pass (5.200 m). Je nach Wetterlage haben wir von hier eine spektakuläre Aussicht auf den türkis-schimmernden Yamdrok Tso-See. Natürlich halten wir auch am See (4.500 m), vertreten uns ein wenig die Beine und suchen nach dem besten Fotomotiv. Wenn wir dann den Kamba-La Pass (4.990 m) überquert haben, sehen wir schon das Tal von Lhasa in der Ferne. Wir erreichen Lhasa schließlich gegen 18:00 Uhr. Schon bei unserem ersten Bummel durch die abendliche Stadt spüren wir den Zauber des Götterortes.

**Fahrstrecke: 260 km | Übernachtung: Kyichu\*\*\* oder Mandala\*\*\* in Lhasa | Mahlzeiten: F**

### **Tag 19 - Do., 11.06.20 Lhasa**

#### **Debattierende Mönche**

Nach der langen und sicherlich auch anstrengenden Überlandreise kannst du heute erst einmal ausschlafen! Wir treffen uns erst gegen 11:00 Uhr. Zunächst besuchen wir die alte Sommerresidenz des Dalai Lama, den Norbulingka. Dann stehen zwei der drei „Säulen des tibetischen Staates“ auf unserem

Programm: Die außerhalb der Stadt gelegenen Klöster Drepung und Sera. Im Kloster Drepung, zu Deutsch Reishaufen, säumen die weißen Gebäude die hügelige Landschaft. Nach der Entdeckung des Klosters beobachten wir das bunte Treiben auf dem Pilgerpfad und saugen die mystische Atmosphäre ein. Im Kloster Sera tauchen wir in den Gebetsräumen und Kapellen abermals in die geheimnisvolle Atmosphäre ein. Dann wohnen wir einem zugegebenermaßen eigentümlichen Spektakel bei: In einem schattigen Innenhof versammeln sich jeden Nachmittag bis zu 100 Mönche und üben sich im Debattieren. Lautes Klatschen und wildes Gestikulieren gehören einfach dazu. Zurück im Hotel gehört der Abend dir: Unser Hotel liegt so zentral, dass du bequem zu Fuß die Altstadt, den Nachtmarkt und viele kleine Restaurants und Cafés erreichst.

**Fahrstrecke: 30 km | Übernachtung: Kyichu\*\*\* oder Mandala\*\*\* in Lhasa  
| Mahlzeiten: F**

### Tag 20 - Fr., 12.06.20 Lhasa

#### Prächtiger Potala-Palast

Gelebte Spiritualität, die uns in ihren Bann zieht, erwartet uns heute. Doch gerade in Lhasa werden auch stets die Einflüsse der Chinesen deutlich. Der Potala-Palast empfängt uns standesgemäß und wir sind beeindruckt von dem imposanten Bauwerk. Die vielen Treppen hinauf zum Palast machen uns bewusst, dass wir uns auf fast 4.000 m Höhe befinden. Doch wir haben Zeit und halten immer wieder an, um nach Luft zu schnappen. Die vielen Gänge und Zimmer 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 dessen Pilgerpfad Barkhor, der jeden Tag von unzähligen Gläubigen aufgesucht wird. Früh am Abend kehren wir zurück ins Hotel.

**Fahrstrecke: 30 km | Übernachtung: Kyichu\*\*\* oder Mandala\*\*\* in Lhasa  
| Mahlzeiten: F**

### Tag 21 - Sa., 13.06.20 Lhasa – Deutschland

#### Freizeit in Lhasa und Rückkehr

Du hast heute noch den ganzen Vormittag in Lhasa Zeit, denn der Rückflug via Chengdu geht erst am späten Nachmittag. In Chengdu erwartet dich ein etwas längerer Aufenthalt von ca. sechs Stunden, dann

geht es weiter nach Frankfurt, wo du am Morgen des 22. Tages landest. Umweltfreundlich und innerhalb Deutschlands kostenfrei erreichst du mit der Bahn anschließend deinen Heimatort.

**Fahrstrecke: 50 km | Übernachtung: Flugzeug | Mahlzeiten: F, gemäß Bordservice**

### Tag 22 - So., 14.06.20 Deutschland

#### Heimreise

Du landest am Morgen in Deutschland. Gute Heimreise!

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

## Reiseverlauf

<b>Tag 1</b>	<b>So., 24.05.20</b>	<b>Deutschland – Kathmandu:</b> Flug über Chengdu nach Kathmandu
<b>Tag 2</b>	<b>Mo., 25.05.20</b>	<b>Kathmandu:</b> Ankunft und Freizeit in Kathmandu, Welcome Drink am Abend
<b>Tag 3</b>	<b>Di., 26.05.20</b>	<b>Kathmandu:</b> Swayambhunath-Tempel, Durbar Square, Patan
<b>Tag 4</b>	<b>Mi., 27.05.20</b>	<b>Kathmandu – Bandipur:</b> Serpentinefahrt nach Bandipur
<b>Tag 5</b>	<b>Do., 28.05.20</b>	<b>Bandipur – Pokhara:</b> Wanderung zum Aussichtspunkt in Bandipur und anschließender Stadtbummel, Fahrt nach Pokhara, Freizeit
<b>Tag 6</b>	<b>Fr., 29.05.20</b>	<b>Pokhara:</b> Weltfriedens-Stupa, Wanderung nach Kalabang
<b>Tag 7</b>	<b>Sa., 30.05.20</b>	<b>Pokhara:</b> Bootsfahrt auf dem Phewa-See, International Mountain Museum, Freizeit
<b>Tag 8</b>	<b>So., 31.05.20</b>	<b>Pokhara – Chitwan:</b> Fahrt zum Chitwan N.P., Treffen mit Parkranger und ggf. erste Aktivität im Nationalpark
<b>Tag 9</b>	<b>Mo., 01.06.20</b>	<b>Chitwan-Nationalpark:</b> Safari-Programm im Nationalpark, Momo Kochkurs
<b>Tag 10</b>	<b>Di., 02.06.20</b>	<b>Chitwan – Kathmandu:</b> Rückfahrt in die Hauptstadt und Freizeit
<b>Tag 11</b>	<b>Mi., 03.06.20</b>	<b>Kathmandu und Bhaktapur:</b> Bodnath, Pashupatinath, Thimi und Bhaktapur
<b>Tag 12</b>	<b>Do., 04.06.20</b>	<b>Bhaktapur – Kathmandu:</b> Freizeit in Bhaktapur und Kathmandu
<b>Tag 13</b>	<b>Fr., 05.06.20</b>	<b>Kathmandu – Syafrubesi:</b> lange Fahrt Richtung tibetische Grenze
<b>Tag 14</b>	<b>Sa., 06.06.20</b>	<b>Syafrubesi – tibetische Grenze – Kerung:</b> Grenzübertritt und Weiterfahrt bis Kerung
<b>Tag 15</b>	<b>So., 07.06.20</b>	<b>Kerung – Shegar:</b> Fahrt durch das tibetische Hochland nach Shegar
<b>Tag 16</b>	<b>Mo., 08.06.20</b>	<b>Shegar – Shigatse:</b> Weiterfahrt via Lhatse nach Shigatse, Kloster Tashilhunpo
<b>Tag 17</b>	<b>Di., 09.06.20</b>	<b>Shigatse – Gyantse:</b> Palkhor-Kloster, Kumbum-Stupa
<b>Tag 18</b>	<b>Mi., 10.06.20</b>	<b>Gyantse – Lhasa:</b> Yamdrok Tso-See, Ankunft in Lhasa und erster Bummel
<b>Tag 19</b>	<b>Do., 11.06.20</b>	<b>Lhasa:</b> Norbulingka, Drepung, debattierende Mönche im Kloster Sera
<b>Tag 20</b>	<b>Fr., 12.06.20</b>	<b>Lhasa:</b> Potala-Palast, Jokhang-Tempel, Barkhor
<b>Tag 21</b>	<b>Sa., 13.06.20</b>	<b>Lhasa – Deutschland:</b> Freizeit in Lhasa und Rückflug via Chengdu nach Deutschland
<b>Tag 22</b>	<b>So., 14.06.20</b>	<b>Deutschland:</b> Ankunft in Deutschland



## Einreisebestimmungen & Impfungen

Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und Visum erforderlich. Das Visum für Nepal ist auch bei Einreise erhältlich. Hier kann es allerdings zu Wartezeiten kommen, weshalb wir die Vorab-Beantragung empfehlen. Die Beantragung des Permits für Tibet übernimmt unser Team vor Ort. Ebenso erhältst du vor Ort das benötigte Gruppervisum für China. Hierfür benötigen wir zwingend bis 2 Monate vor Abflug eine farbige Reisepasskopie sowie das vollständig ausgefüllte Antragsformular. Leider kann es hier aufgrund kurzfristiger Änderungen der Einreisebestimmungen zu Änderungen im Reiseverlauf kommen.

Keine Impfung vorgeschrieben. Polio-, Tetanus- und Diphtherieauffrischung empfohlen sowie eine Impfung gegen Hepatitis, evtl. Typhusimpfung und Malariaprophylaxe.

## Anforderungen & reisespezifische Hinweise

Für die Reise sind eine normale Kondition und Gesundheit ausreichend. Dies gilt auch für die Wanderungen, auf die im Zweifel verzichtet werden kann. In Tibet befinden wir uns meist auf 4.500 m Höhe, der höchste Punkt liegt bei ca. 5.200 m – bitte beachte dazu unsere Länderinformationen zum Thema Höhenkrankheit.

## Verpflegung

Die Verpflegung auf dieser Reise basiert im Wesentlichen auf Frühstück. Im Chitwan-Nationalpark nehmen wir die Mahlzeiten als Vollpension im hoteleigenen Restaurant ein. Die Mahlzeiten findest du in der Reisebeschreibung mit F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen gekennzeichnet.

## Unterkünfte

Bei dieser Reise übernachten wir in der Regel in gepflegten \*\*\* Hotels, alle mit Bad oder Dusche/WC auf dem Zimmer. In Bhaktapur, Syafrubesi, Kerung und Shegar übernachten wir in sehr einfachen Gästehäusern. Da vor allem in den Gästehäusern die Zimmer nicht immer mit Heizkörpern ausgestattet sind, empfehlen wir die Mitnahme eines Inlets oder Schlafsackes.

## Teilnehmerzahl

6\* bis 14

\*bis

4 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Mindestteilnehmerzahl

## 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 Kathmandu und zurück von Lhasa (andere Abflugorte lt. Ausschreibung; nach Verfügbarkeit buchbar)
- Rail&Fly-Fahrkarte für die Bahnreise zum/vom Abflughafen ab/zu jedem deutschen Bahnhof
- Rundreise mit Charterbus wie in der Reisebeschreibung aufgeführt; Transfers
- 19 Übernachtungen, davon 15 in \*\*\* Hotels im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, 4 in einfachen Gästehäusern (sollten einzelne der in der Reisebeschreibung genannten Unterkünfte einmal nicht verfügbar sein, greifen wir auf möglichst gleichwertige Alternativen zurück)
- Mahlzeiten gemäß Reisebeschreibung: 19 x F, 2 x M, 3 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)

## CO<sub>2</sub> Fußabdruck / Empfohlener Ausgleich

2113 kg CO<sub>2</sub> / 65 €

## Abflugorte

Frankfurt/Main	ohne Zuschlag
Berlin *	199,00 EUR
Dresden*	199,00 EUR
Hamburg*	199,00 EUR
Hannover*	199,00 EUR
Leipzig/Halle*	199,00 EUR
München*	199,00 EUR

\*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:

Flüge mit Air China:

Frankfurt - Chengdu 14:15 06:05+1  
Chengdu - Kathmandu 08:45 09:40

Lhasa - Chengdu 17:05 18:55  
Chengdu - Frankfurt 01:35 06:10

Flüge ab/bis Berlin, Dresden, Hamburg, Hannover, Leipzig und München sind innerdeutsche Lufthansa-Zubringer nach/von Frankfurt und nach Verfügbarkeit buchbar.

Diese Reise wird durchgeführt von  
**WORLD INSIGHT Südasiens**