world insight®

Di., 29.04.25 - So., 18.05.25 | 20 Tage ab € 3.499,-

Erlebnisreise

Nepal und Tibet

Auf das Dach der Welt

Highlights

› überland von Kathmandu nach Lhasa fahren

› mit Abstecher zum Aussichtspunkt des Mt. Everest Basecamps

› in den Klöstern Tashilhunpo und Palkhor tief in die Glaubenswelt der Tibeter eintauchen

› die alten Königsstädte Patan, Bhaktapur und Kathmandu erleben

› unter die Gläubigen auf dem Pilgerpfad Barkhor in Lhasa mischen

Bei dieser erlebnisreichen Reise ist zweifellos der Weg das Ziel. Unsere teils beschwerliche, aber faszinierende und berührende Überlandfahrt von Kathmandu nach Lhasa führt uns quer durch das Himalaya-Gebirge auf das "Dach der Welt". Mächtige Achttausender, im Wind wehende Gebetsfahnen und ein Abstecher zum Aussichtspunkt des Mt. Everest Basecamps liegen dabei auf unserem Weg. Wir entdecken faszinierende Klöster in Shigatse und Gyantse, sind beeindruckt von der Schönheit des Yamdrok-Sees und begegnen den Tibetern auf Augenhöhe, wenn wir uns unter die Gläubigen auf dem Pilgerpfad mischen. Noch bevor wir uns auf den Weg nach Tibet machen, entdecken wir in Nepal die alten Königsstädte Patan, Bhaktapur und Kathmandu intensiv. Wir wandern vorbei an herrlichen Reisterrassen und erhalten einen Einblick in die Kultur der Newar und Gurung. Komm mit auf eine Reise, die ihresgleichen sucht.

Tag 1 - Di., 29.04.25
Flug nach Kathmandu

Auf geht's!

Dank der inkludierten Rail&Fly-Fahrkarte kannst du innerhalb Deutschlands kostenfrei und umweltfreundlich mit der Bahn zum Flughafen anreisen. Von hier startet in der Regel am frühen Nachmittag dein Flug über Chengdu nach Kathmandu.

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

Tag 2 - Mi., 30.04.25
Kathmandu

Willkommen in Nepal!

Du kommst in der Regel im Laufe des Vormittags in Kathmandu (1.400 m) an und wirst am Flughafen von deiner WORLD INSIGHT-Reiseleitung herzlich begrüßt. Nach einem kurzen Transfer erreichen wir unser zentral gelegenes Hotel. Wenn es die Ankunftszeit erlaubt, machen wir gemeinsam mit unserem Reiseleiter einen Orientierungsspaziergang. Restaurants und kleine gemütliche Cafés, in denen du mit einem Snack oder einem Drink das Treiben beobachten kannst, befinden sich in unmittelbarer Gehweite zum Hotel. Am Abend laden wir dich für ein erstes Kennenlernen zu einem Welcome Drink ein.

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) in Kathmandu | Mahlzeiten: gemäß Bordservice**

Tag 3 - Do., 01.05.25
Kathmandu – Patan – Kathmandu

Das kulturelle Herz

Kathmandu wartet darauf entdeckt zu werden: Eine kurze Fahrt bringt uns zum Swayambhunath-Tempel. Er ist einer der wichtigsten spirituellen Orte Nepals und wird täglich von unzähligen Pilgern heimgesucht. Wir mischen uns unter sie und umrunden den Stupa im Uhrzeigersinn. Anschließend bleibt Zeit den Stupa mit den alles sehenden Augen fotografisch in Szene zu setzen. Von hier sind es dann nur wenige Kilometer bis in das Herz der Stadt zum berühmten Durbar Square. Wir erkunden die historischen Bauwerke, Paläste und Tempel, die sich hier aneinanderreihen, zu Fuß. Hier findet sich auch ein geeignetes Restaurant für euer Mittagessen. Am Nachmittag fahren wir dann in ca. einer halben Stunde in die alte Königsstadt Patan – hier geht es deutlich ruhiger zu als in der Hauptstadt. Wir spazieren über den Durbar Square, passieren den Königspalast, bewundern verschiedene Tempel wie den Krishna-Tempel und den Goldenen Tempel von außen und bummeln durch die Gassen. Besonders stolz sind die Einwohner auf ihre Kunsthandwerker, die feine nepalesischen Metallarbeiten fertigen. Unsere Reiseleitung kennt die besten Adressen. Am Abend sind wir zurück in Kathmandu.

Fahrstrecke: 25 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) in Kathmandu | Mahlzeiten: F**

Tag 4 - Fr., 02.05.25
Kathmandu – Bhaktapur – Kathmandu

Königsstadt Bhaktapur

Am Vormittag stehen gleich zwei Highlights auf dem Programm: Unzählige Tempel, Statuen und gelebter Hinduismus erwarten uns in Pashupatinath am Westufer des Bagmati-Flusses. Die Anlage wird täglich von zahlreichen hinduistischen Gläubigen aufgesucht, die hier ihre Angehörigen in einer feierlichen Verbrennungszeremonie bestatten. Wir schauen uns gemeinsam mit unserem Reiseleiter um und beobachten das bunte Treiben. Im Anschluss beeindruckt uns nach einer kurzen Fahrt das buddhistische Heiligtum Bodnath. Tibetische Pilger strömen scharenweise hierher, um den 40 Meter hohen Stupa zu umrunden. Wir tun es ihnen gleich

und tauchen selbst gänzlich in die spirituelle Atmosphäre ein. In unmittelbarer Umgebung gibt es zahlreiche Restaurants, von denen man einen herrlichen Blick auf das Heiligtum hat und die sich bestens für euer Mittagessen eignen. Eine knappe Stunde sind wir im Anschluss bis in die charmante Königsstadt Bhaktapur (1.400 m) unterwegs. Wenn wir durch die Gassen schlendern, erleben wir bäuerliches und religiöses Leben wie vor 300 Jahren. Hier waschen Frauen ihre Wäsche noch an öffentlichen Stellen, Bauern bieten ihre überschaubare Ernte an und Gläubige eilen von Tempel zu Tempel. Wir entdecken unter anderem den Durbar Square mit Königspalast, die beeindruckenden Tempelwächter am Nyatapola-Tempel und das Herz der Stadt, den Dattatreya Square. Mit dem Pfauenfenster erleben wir dann nepalesische Holzschnitzkunst par excellence. Außerdem stöbern wir durch die besten Holzschnitzwerkstätten Nepals und kommen mithilfe unseres Reiseleiters mit den Künstlern ins Gespräch. Am Abend sind wir zurück im Hotel in Kathmandu.

Fahrstrecke: 35 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) in Kathmandu | Mahlzeiten: F**

Tag 5 - Sa., 03.05.25
Kathmandu – Bungamati – Kirtipur – Khokana – Kathmandu

Spannende Newar-Kultur

Wenn du möchtest, kannst du mit einem optionalen Rundflug zum Mt. Everest in den Tag starten und die majestätischen Berge aus der Vogelperspektive erleben (nur vor Ort buchbar)! Nach dem Frühstück zieht es uns heute raus aus der trubeligen Hauptstadt: Im Ort Bungamati (1.335 m) erfahren wir von unserer Reiseleitung, was es mit dem Regengott auf sich hat, bevor wir in Kirtipur (1.400 m) durch das Gassengewirr der gut erhaltenen Altstadt schlendern. Die Stadt wurde einst von der Minderheit der Newar, die heute vor allem im Kathmandu-Tal zu finden ist, besiedelt. Ihre einmalige Kultur hat Kirtipur stark geprägt. Bei der Besichtigung der Tempel Uma-Maheshvar und Bagh Bhairab kommen wir schließlich in den Genuss eines grandiosen Panoramablicks über Kathmandu und einer der am besten erhaltenen Pagoden im Newar-Stil. Von hier sind es nur wenige Kilometer ins das Örtchen Khokana (1.300 m). Es ist bekannt für sein Senföl – hier können wir mit Hilfe unserer Reiseleitung einen Einblick in einen Familienbetrieb bekommen. Mitbringsel gefällig? Am frühen Abend fahren wir zurück nach Kathmandu.

Fahrstrecke: 40 km | Übernachtung: Tibet* oder Tibet International*** (*) in Kathmandu | Mahlzeiten: F**

Tag 6 - So., 04.05.25
Kathmandu – Bandipur

Über sich windende Serpentinenstraßen

Heute steht uns mit ca. sechs Stunden eine lange, aber abwechslungsreiche Fahrt bevor. Unser Weg führt über sich windende Serpentinenstraßen vorbei an Reisterrassen und Zuckerrohrplantagen. Wir entdecken eine Hängebrücke, passieren kleine Dörfer am Wegesrand, stärken uns zu Mittag in einem kleinen Restaurant und genießen den Ausblick auf den uns begleitenden Fluss. Am Nachmittag erreichen wir das Bergstädtchen Bandipur (1.000 m). Auf unserem gemeinsamen Bummel bewundern wir die einzigartigen Häuserfassaden, die Bandipur seiner früheren strategischen Lage auf der Handelsroute zwischen Indien und Tibet zu verdanken hat. Auch hier sind die Ausblicke auf die majestätische Bergwelt bei gutem Wetter fantastisch – Zeit zum Genießen.

Fahrstrecke: 140 km | Übernachtung: Bandipur Village Inn* oder The Durbar Himalaya**(*) in Bandipur | Mahlzeiten: F**

Tag 7 - Mo., 05.05.25
Bandipur – Phedi – Dhampus

Wanderung zu den Gurung

Eine ca. fünfstündige Fahrt bringt uns in das kleine Örtchen Phedi (1.170 m), das mitten in der Bergwelt liegt. Die Natur lässt sich am besten zu Fuß erkunden und so schnüren wir unsere Wanderschuhe (2,5-3 Std., leicht bis mittelschwer). Von Phedi führt unser Weg durch herrliche Rhododendron-Wälder, vorbei an Reisterrassen und bunten Gebetsfahnen hinauf in das kleine Dorf Dhampus (1.650 m). Hier lebt die Minderheit der Gurung, die ihre Traditionen und Bräuche nach wie vor an die jüngeren Generationen weitergibt und damit ihre einzigartige Kultur aufrechterhält. Wir schauen uns gemeinsam das Dorf und seine Umgebung an und lernen mithilfe unserer Reiseleitung die Dorfgemeinschaft kennen. Weil Dhampus auch Ausgangspunkt für Trekkings in die Annapurna-Region ist, schnuppern wir hier richtige Bergluft und können bei gutem Wetter traumhafte Ausblicke auf die Schneespitzen des Machapuchare, die Annapurna-Gebirgsgruppe und den Dhaulagiri genießen. Zum Abendessen stehen einige Restaurants in Gehweite zur Verfügung.

Fahrstrecke: 90 km | Übernachtung: Gästehaus in Dhampus | Mahlzeiten: F

Tag 8 - Di., 06.05.25
Dhampus – Pokhara

Fruchtbares Pokhara

Nach dem Frühstück und einem – bei gutem Wetter – herrlichen Sonnenaufgang werden wir von unserem Bus abgeholt. Nach einer ca. anderthalbstündigen Fahrt tauschen wir dann den Bus gegen die Wanderschuhe. Wir wandern (2,5-3 Std., leicht) durch herrliche Landschaft mit wunderschönen Ausblicken auf Pokhara und die umliegenden Berge, überqueren eine Hängebrücke und erreichen schließlich Nirmal Pokhari. Von hier ist es nur noch eine kurze Fahrt bis nach Pokhara (822 m). Die Stadt am Phewa-See heißt uns mit ihrem recht milden Klima und der fruchtbaren, grünen Landschaft willkommen. Unsere Unterkunft befindet sich nahe der sogenannten Lakeside, sodass du an deinem freien Nachmittag in wenigen Gehminuten die Uferzone mit einer Vielzahl an Restaurants, Bars und Souvenirläden erreichst.

Fahrstrecke: 20 km | Übernachtung: White Pearl* oder Majheri Resort&Spa*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 9 - Mi., 07.05.25
Pokhara

Faszinierender Sonnenaufgang

Noch im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg, denn wir wollen den Sonnenaufgang vom kleinen Bergdorf Kahu Danda (1.600 m) erleben! Unser Bus bringt uns bis fast auf den Gipfel und bei hoffentlich guter Sicht erleben wir das faszinierende Naturschauspiel. Zurück im Hotel wartet dann das Frühstück auf uns, bevor wir gestärkt zum Bootsanleger an der Lakeside spazieren und bei einer Bootsfahrt die Ruhe genießen. Wenn es windstill ist und die Seeoberfläche glatt, erfreuen wir uns am Spiegelbild des Machapuchare, dem sogenannten Fischschwanz-Berg. Im Anschluss stehen weitere gemeinsame Entdeckungen auf dem Programm. Am Davis Fall erfahren wir von unserer Reiseleitung mehr über die Legenden, die sich um diesen Wasserfall ranken, wir erkunden die mystische Gupteswor-Höhle, in die sich der Davis Fall ergießt, und tauchen beim Tempel Bindhyabasini, der der Schutzpatronin der Stadt gewidmet ist, in die spirituelle Atmosphäre ein. Dann machen wir einen Abstecher zur Seti-Schlucht, in der sich der Wildwasserfluss an der engsten Stelle eindrucksvoll durch die Schlucht presst, und genießen den Ausblick ins Tal. Im International Mountain Museum informieren wir uns zum Abschluss über die spannende Bergsteiger-Geschichte der Himalaya-Region. Vielleicht bummelst du heute Abend einfach an der schönen Promenade entlang oder genießt bei dem milden Klima ein leckeres Everest Bier.

Fahrstrecke: 45 km | Übernachtung: White Pearl* oder Majheri Resort&Spa*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 10 - Do., 08.05.25
Pokhara

Weltfriedensstupa und eine Wanderung

Heute müssen wir nicht so früh raus und starten etwas später mit unseren Besichtigungen. Eine kurze Fahrt bringt uns ins Dorf Kalimati (930 m). Von hier ist es nur ein ca. 15-minütiger Treppenaufstieg zur Weltfriedensstupa, von der wir bei gutem Wetter einen tollen Blick über Pokhara und die Annapurna-Gebirgszüge genießen können. Im Anschluss wandern wir (ca. 2,5 Std., leicht) durch die herrliche Natur nach Kalabang (1.200 m). Das Dorf ist eine Gurung-Siedlung, in der wir mit Hilfe unserer Reiseleitung viel über deren Kultur, das Dorfleben und den Reisanbau erfahren. Am frühen Nachmittag bringt uns der Bus zurück ins Hotel und der restliche Nachmittag ist frei, um letzte Besorgungen zu machen, bevor wir morgen unsere spannende Überlandfahrt nach Lhasa beginnen.

Fahrstrecke: 25 km | Übernachtung: White Pearl* oder Majheri Resort&Spa*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 11 - Fr., 09.05.25
Pokhara – Trisuli

Auf nach Tibet

Unsere teils beschwerliche, aber faszinierende und berührende Überlandfahrt nach Lhasa beginnt. Wir starten schon früh, denn die Fahrt ist mit knapp sieben Stunden lang, doch die an uns vorbeiziehende Landschaft entschädigt. Wir passieren Dörfer und Flüsse und beobachten vom Bus aus das ländliche Leben. Am späten Nachmittag erreichen wir schließlich unser Hotel in Trisuli (500 m). Nachdem wir eingecheckt haben, vertreten wir uns bei einem gemeinsamen Spaziergang die Beine.

Fahrstrecke: 180 km | Übernachtung: Siddharta Water Tower* oder Harati Crown*** in Trisuli | Mahlzeiten: F**

Tag 12 - Sa., 10.05.25
Trisuli – Jilong

Border Crossing!

Je näher wir dem Grenzgebiet kommen,

desto schlechter wird der Zustand der Straße, daher starten wir erneut früh. Auf serpentinenartigen, kaum geteerten Straßen nähern wir uns der Grenze und gewinnen zunehmend an Höhe. Vergesst daher nicht, ausreichend Wasser zu trinken. Auch wenn wir heute nur 70 Kilometer bis zur Grenze zurücklegen müssen, brauchen wir insgesamt zwischen vier und fünf Stunden. Wenn wir dann die Grenze erreicht haben, verabschieden wir uns von unserem nepalesischen Fahrer und überqueren zusammen mit unserem nepalesischen Reiseleiter, der uns auch in Tibet begleiten wird, und unserem Gepäck zu Fuß (insgesamt ca. 15 Minuten Fußweg, Träger können vor Ort engagiert werden) die Grenze. Die Grenzformalitäten nehmen in der Regel ein bis drei Stunden in Anspruch und wir müssen uns darauf einstellen, dass unser Gepäck in Tibet geöffnet und ausgiebig durchsucht wird. Wenn wir es dann endlich geschafft haben, werden wir von unserem englischsprachigen, tibetischen Reiseleiter herzlich begrüßt. Dann dauert es nur noch ca. eine Stunde im Bus bis zu unserem Hotel in Jilong (2.600 m) – und die Straßen sind im Gegensatz zur nepalesischen Seite hervorragend. Um uns noch ein wenig die Beine zu vertreten, spazieren wir gemeinsam durch den Ort und schauen im Kloster Parba Lhakang vorbei. Für den Abend hat unsere Reiseleitung ein paar Restaurantvorschläge parat, da unsere Unterkunft über kein Restaurant verfügt.

Fahrstrecke: 95 km | Übernachtung: Jilong in Jilong | Mahlzeiten: F**

Tag 13 - So., 11.05.25
Jilong – Shegar

Die 8.000er dieser Welt

Unser Frühstück nehmen wir in einem nahegelegenen Restaurant ein. Im Anschluss machen wir uns auf den Weg zu unserem Tagesziel Shegar. Wir fahren insgesamt ca. sechseinhalb Stunden und gewinnen stetig an Höhe. Doch die Straßen sind erstaunlich gut und wir können uns an der vorbeiziehenden Landschaft und den unzähligen im Winde wehenden Gebetsfahnen gar nicht sattsehen. Wir sind hier bereits auf dem Tibetischen Hochplateau, das von einer unendlichen Weite, einer vegetationsarmen Landschaft und der beeindruckenden Bergwelt geprägt ist. Bei gutem Wetter genießen wir spektakuläre Ausblicke auf die schneebedeckte Himalaya-Gebirgskette – unter ihnen die 8.000er Mt. Cho Oya (8.201 m) und Mt. Xishapagma (8.012 m). Unterwegs halten wir daher immer wieder für Fotostopps und vertreten uns am Peicucuo-See ein wenig die Beine (auch wenn die dünner werdende Luft unsere Schritte deutlich verlangsamt). Unser einfaches Hotel in Shegar (4.350 m) erreichen wir am späten Nachmittag. Von hier können wir bei gutem Wetter einen ersten Blick auf den Mt. Everest werfen.

Fahrstrecke: 280 km | Übernachtung: Everest in Shegar | Mahlzeiten: F**

Tag 14 - Mo., 12.05.25
Shegar – Mt. Everest Basecamp – Shigatse

Dem Mt. Everest ganz nah

Unser Tag beginnt früh, denn wir haben eine lange Fahrt vor uns. Doch heute wartet mit dem Aussichtspunkt am Mt. Everest Basecamp auch ein großes Highlight der Reise. Auf unserer ca. dreistündigen Fahrt mit dem Bus dringen wir weiter in die endlose Weite des tibetischen Hochlands vor. Nachdem wir den ersten Aussichtspunkt des Mt. Everest Basecamps erreicht haben, steigen wir für eine kurze Fahrt in einen öffentlichen Elektrobus um. Dann sind es nur noch ca. zehn Minuten zu Fuß bis wir den 2. Aussichtspunkt des Mt. Everest Basecamps erreichen. Bei gutem Wetter bieten sich uns hier im wahrsten Sinne atemberaubenden Ausblick auf den heiligen Berg. Da wir uns hier bereits auf 5.364 m befinden und die Luft entsprechend dünn ist, wird jede noch so kleine Bewegung zu einer recht großen Anstrengung. Daher ist unser Aufenthalt auch zeitlich sehr begrenzt und wir kehren nach ca. fünf bis zehn Minuten mit dem Elektrobus zurück zum Ausgangspunkt. Von hier sind es dann nochmal ca. sechs Stunden Fahrt: Wir passieren die Pässe Lhatse (4.050 m) und Gyatchu La (5.220 m), halten unterwegs immer wieder für Fotostopps an und um uns ein wenig die Beine zu vertreten und erreichen schließlich am frühen Abend Shigatse (3.900 m). Wer Lust hat, erkundet den Pilgerpfad des Klosters Tashilhunpo, taucht ein in gelebte Spiritualität und begegnet unglaublich freundlichen Menschen. Die Entdeckung des Klosters steht dann am Folgetag auf dem Programm. Am Fuße des Dzongs von Shigatse gibt es außerdem einen kleinen Markt, der sich bestens eignet, um Souvenirs zu ergattern. Hier ist Handeln gefragt! Gebetsmühlen und -ketten oder auch die kunstvollen Thangka-Gemälde kann man erstehen.

Fahrstrecke: 440 km | Übernachtung: Tashi Choeta* in Shigatse | Mahlzeiten: F**

Tag 15 - Di., 13.05.25
Shigatse – Gyantse

Kloster Tashilhunpo

Ohne Frage: Die Besichtigung des Klosters Tashilhunpo ist ein weiteres Highlight unserer Reise – es gehört zu den bedeutendsten Großklöstern Tibets und ist noch heute die Residenz des Panchen Lama! Weil das Kloster während der Kulturrevolution kaum beschädigt wurde, bezeichnen es viele als eines der schönsten Tibets. Wir streifen in den Gassen und Klostergebäuden umher – hinter jeder Ecke eröffnet sich ein neuer faszinierender Anblick. Im Anschluss machen wir uns auf dem berühmten Friendship-Highway auf Richtung Gyantse, das wir nach ca. zwei Stunden erreichen. Immer wieder passieren wir kleinere oder größere Pässe und sind verzaubert von den im Wind wehenden Gebetsfahnen. Wenn es die Situation erlaubt, halten wir unterwegs in einem tibetischen Dorf und schauen uns gemeinsam mit unserer Reiseleitung um. Am Nachmittag erreichen wir dann Gyantse (3.900 m) und 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: Yuto* in Gyantse | Mahlzeiten: F**

Tag 16 - Mi., 14.05.25
Gyantse – Lhasa

Märchenhafter Yamdrok-See

Unsere Reise neigt sich dem Ende zu. Auf herrlicher Strecke sind wir heute den ganzen Tag unterwegs: Zu Beginn überqueren wir den Karo La-Pass (5.400 m), der sich majestätisch zwischen den Bergen Nozing Khangsa und Ralung erhebt. Auf unserer Fahrt passieren wir herrliche Landschaften und erfreuen uns am Blick auf den Yamdrok-See, der bei gutem Wetter tiefblau oder türkis schimmert. Mit See und Bergpanorama im Hintergrund geben die im Winde wehenden Gebetsfahnen ein unvergessliches Bild ab. Weil es hier einfach zu schön ist, um direkt weiterzufahren, spazieren wir ein wenig entlang des Ufers und lassen uns Zeit für tolle Fotos. Gegen Mittag stärken wir uns in einem einfachen Restaurant, bevor wir unsere Fahrt entlang des Yamdrok-Sees fortsetzen. Nachdem wir den Khambala-Pass (4.990 m) überquert haben, eröffnet sich vor uns das Tal von Lhasa (3.650 m). Wenn wir unser Hotel am frühen Abend erreichen, sind wir zwar erschöpft von der Fahrt, haben dafür aber unvergessliche Landschaften und Ausblicke genossen. Unser Hotel liegt fußläufig zur Altstadt, in der es eine Vielzahl an Restaurants für euer Abendessen gibt. Spaziert am Abend noch durch die Stadt und spürt den Zauber dieses Götterortes.

Fahrstrecke: 280 km | Übernachtung: Kyichu* in Lhasa | Mahlzeiten: F**

Tag 17 - Do., 15.05.25
Lhasa

Sommerpalast des Dalai Lama

Nach der langen und anstrengenden Überlandreise kannst du etwas länger schlafen, denn wir starten unsere gemeinsamen Besichtigungen erst am späten Vormittag. Gelebte Spiritualität, die uns in ihren Bann zieht, erwartet uns in den nächsten Tagen. Doch gerade in Lhasa werden auch stets die Einflüsse der Chinesen deutlich. Zwar interessieren sie sich nicht wirklich für uns „Langnasen“, dennoch bemerken wir hin und wieder, wie sie ganz nebenbei den Ausführungen unserer Reiseleitung lauschen und deren Inhalt prüfen. Zunächst besuchen wir Norbulingka, die ehemalige Sommerresidenz des Dalai Lama. Das mehrere Bauwerke umfassende Anwesen liegt in einem riesigen Park. Wir schauen uns ausgiebig um und suchen uns im Anschluss ein nettes Plätzchen, um mehr über die Geschichte Tibets zu erfahren. 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: Laufe entlang der mehrspurigen Beijing Road zum Potala-Palast. Beleuchtet sieht er am Abend magisch aus!

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Kyichu* in Lhasa | Mahlzeiten: F**

Tag 18 - Fr., 16.05.25
Lhasa

Prächtiger Potala-Palast

Der Potala-Palast empfängt uns standesgemäß und wir sind beeindruckt von diesem imposanten Bauwerk. Die vielen Treppen hinauf zum Palast machen uns bewusst, dass wir auf fast 4.000 m Höhe sind. Doch wir haben Zeit und halten immer wieder an, um nach Luft zu schnappen. Die vielen Gänge und Zimmer des Palastes laden dann auf einen 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. Hier haben wir erstmal die Möglichkeit, uns zu Mittag zu stärken. Im Anschluss mischen wir uns auf dem Pilgerpfad Barkhor unter die unzähligen Gläubigen. Immer wieder schauen uns neugierige Gesichter an, es wird spontan gelächelt, stumm „gewitzelt“ und in den Augen der Menschen sehen wir eine unglaubliche Wärme. Beeindruckend, wie fest viele Menschen hier im Glauben verankert sind, und welche Anstrengungen sie bei ihren Huldigungen auf dem Pilgerpfad unternehmen. Mitten ins Gedränge wagen wir uns dann auch bei unserem Besuch des Jokhang-Tempels. Die Luft ist schwer vom Geruch der Butterlampen und Weihrauchstäbchen und wir kommen aufgrund der vielen Pilger nur langsam voran. Im Inneren hat unsere Reiseleitung aufgrund der vielen Menschen meist nicht die Möglichkeit, uns mit vielen Informationen zu versorgen. Dennoch ist der Besuch etwas ganz Besonderes. Wenn wir Glück haben, gelingt es unserer Reiseleitung zum Abschluss des Tages, einen Besuch einer kleinen Teppichknüpferei zu arrangieren.

Fahrstrecke: 5 km | Übernachtung: Kyichu* in Lhasa | Mahlzeiten: F**

Tag 19 - Sa., 17.05.25
Lhasa – Rückflug

Bye, bye Tibet!

Der letzte Tag in Lhasa ist frei für eigene Entdeckungen: Bummelt nochmal durch die Altstadt, schießt letzte Bilder vom Potala-Palast, ersteht weitere Souvenirs oder taucht nochmal in die spirituelle Atmosphäre am Jokhang-Tempel ein. In der Regel am frühen Nachmittag werden wir dann zum Flughafen von Lhasa gebracht und treten via Chengdu die Heimreise nach Frankfurt an.

Fahrstrecke: 30 km | Übernachtung: Flugzeug | Mahlzeiten: F, gemäß Bordservice

Tag 20 - So., 18.05.25
Ankunft

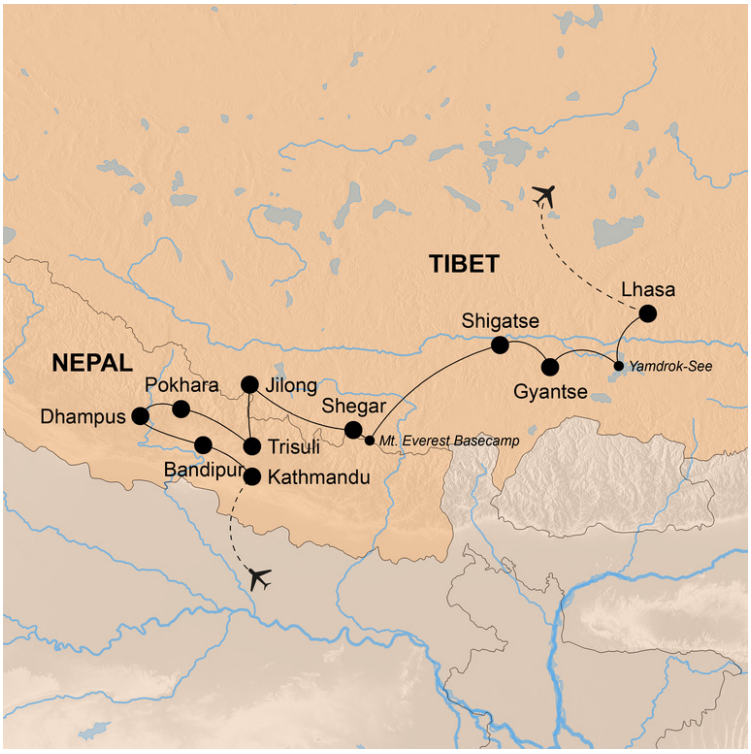
Tibet bleibt im Kopf

Planmäßig am frühen Morgen landen wir in Frankfurt. Innerhalb Deutschlands kostenfrei und umweltfreundlich erreichst du mit der Deutschen Bahn deinen Heimatbahnhof.

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

Reiseverlauf

Tag 1	**Di., 29.04.25**	**Flug nach Kathmandu**: via Chengdu
Tag 2	**Mi., 30.04.25**	**Kathmandu**: Zeit zum Ankommen, Welcome Drink am Abend
Tag 3	**Do., 01.05.25**	**Kathmandu – Patan – Kathmandu**: Besichtigung Swayambhunath-Tempel, Durbar Square, Patan
Tag 4	**Fr., 02.05.25**	**Kathmandu – Bhaktapur – Kathmandu**: Besichtigung Pashupatinath und Bodnath in Kathmandu, Besichtigung Bhaktapur
Tag 5	**Sa., 03.05.25**	**Kathmandu – Bungamati – Kirtipur – Khokana – Kathmandu**: optionaler Rundflug zum Mt. Everest, Besichtigung von Bungamati, Kirtipur und Khokana
Tag 6	**So., 04.05.25**	**Kathmandu – Bandipur**: Fahrt nach Bandipur mit anschließendem Bummel
Tag 7	**Mo., 05.05.25**	**Bandipur – Phedi – Dhampus**: Fahrt nach Phedi, Wanderung nach Dhampus mit Rundgang im Dorf
Tag 8	**Di., 06.05.25**	**Dhampus – Pokhara**: Wanderung nach Nirmal Pokhari, Freizeit in Pokhara
Tag 9	**Mi., 07.05.25**	**Pokhara**: Sonnenaufgang in Kahu Danda, Bootsfahrt auf dem Phewa-See, Besichtigungen um Pokhara mit Davis Fall und Gupteswor-Höhle, Tempel Bindhyabasini und Seti-Schlucht, Besuch des International Mountain Museums
Tag 10	**Do., 08.05.25**	**Pokhara**: Besichtigung der Weltfriedensstupa, Wanderung ins Gurung-Dorf Kalabang, Zeit zur freien Verfügung in Pokhara
Tag 11	**Fr., 09.05.25**	**Pokhara – Trisuli**: Beginn der Überlandfahrt nach Lhasa
Tag 12	**Sa., 10.05.25**	**Trisuli – Jilong**: Tagesfahrt mit Grenzübertritt nach Tibet
Tag 13	**So., 11.05.25**	**Jilong – Shegar**: Tagesfahrt mit Fotostopps durch beeindruckende Landschaften
Tag 14	**Mo., 12.05.25**	**Shegar – Mt. Everest Basecamp – Shigatse**: Tagesfahrt mit Aussichtspunkt des Mt. Everest Basecamps
Tag 15	**Di., 13.05.25**	**Shigatse – Gyantse**: Besichtigung Kloster Tashilhunpo, Fahrt auf dem Friendship-Highway nach Gyantse, Besichtigung Palkhor-Kloster
Tag 16	**Mi., 14.05.25**	**Gyantse – Lhasa**: Fahrt nach Lhasa über die Pässe Kharola und Khampa La, Stopp am Yamdrok-See
Tag 17	**Do., 15.05.25**	**Lhasa**: gemütlicher Start in den Tag, Besichtigung von Norbulinka, Drepung und Sera
Tag 18	**Fr., 16.05.25**	**Lhasa**: Besichtigung Potala-Palast, Pilgerpfad Barkhor, Jokhang-Tempel
Tag 19	**Sa., 17.05.25**	**Lhasa – Rückflug**: zur freien Verfügung, Rückflug via Chengdu am Abend
Tag 20	**So., 18.05.25**	**Ankunft**: am frühen Morgen


TIBET
Lhasa
Shigatse
NEPAL
Yamdrok-See
Gyantse
Pokhara
Jilong
Shegar
Dhampus
Mt. Everest Basecamp
Trisuli
Bandipur
Kathmandu

Einreisebestimmungen & Impfungen

Nepal:
Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und Visum erforderlich. Das Visum kann online beantragt werden.

Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet vorgeschrieben. Polio-, Tetanus- und Diphtherieauffrischung, eventuell Impfung gegen Hepatitis, Typhus, Tollwut und Malariaprophylaxe empfohlen.

Tibet:
Um die 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.

Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet vorgeschrieben. Polio-, Tetanus- und Diphtherieauffrischung, eventuell Impfung gegen Hepatitis, Typhus, Tollwut und Malariaprophylaxe empfohlen.

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. Da auf der Fahrt von Kathmandu nach Lhasa der Weg das Ziel ist und die Straßen teils sehr schlecht sind, ist einiges an Sitzfleisch vonnöten. In Tibet befinden wir uns meist auf über 3.500 m Höhe, der höchste Punkt liegt bei ca. 5.400 m – bitte beachte dazu unsere Länderinformationen zum Thema Höhenkrankheit.

Verpflegung

Die Verpflegung auf dieser Reise basiert im Wesentlichen auf Frühstück. 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 Dhampus sind wir für eine Nacht in einem einfachen Gästehaus untergebracht. Auch hier erfolgt die Unterbringung in Doppel- bzw. Einzelzimmern, die alle mit einem einfachen Bad oder Dusche/WC ausgestattet sind. In Jilong und Shegar sind die Hotels sehr einfach, die Zimmer sind nicht immer mit Heizkörpern ausgestattet sind. Daher empfehlen wir die Mitnahme eines Schlafsacks.

Teilnehmerzahl

10* bis 14
*bis 4 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Mindestteilnehmerzahl

Einzelzimmerzuschlag

Einzelzimmer	550,00 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 Kathmandu und zurück von Lhasa
- Rail&Fly-Fahrkarte für die Bahnreise in der ersten Klasse zum/vom Abflughafen ab/zu jedem deutschen Bahnhof (Bedingungen siehe https://www.world-insight.de/rail-fly)
- Rundreise mit Charterbus wie in der Reisebeschreibung aufgeführt; Transfers
- 17 Übernachtungen, davon 16 in **–***(*) Hotels und 1 im einfachen Gästehaus, jeweils im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC (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 (F=Frühstück)
- Eintrittsgelder
- Permit für Tibet
- deutschsprachige WORLD INSIGHT-Reiseleitung (in Tibet zusätzlich englischsprachige Reiseleitung; an Tag 19 nur deutsch- oder englischsprachiger Transferguide)
- deutsche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- 1 hochwertiger Reiseführer deiner Wahl von MairDumont aus unserem Sortiment pro Person (nur online einlösbar)
- Passengers friend Flugentschädigungsservice (weitere Informationen siehe https://www.world-insight.de/service/fluginformationen/#c25330)

CO_2 Fußabdruck / Empfohlener Ausgleich

2113 kg CO_2 / 65 €

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 - Chengdu 14:15 Uhr (Ankunft 06:20 Uhr am Folgetag)
Chengdu- Kathmandu 10:10 Uhr (Ankunft 11:05 Uhr)
Lhasa - Chengdu 18:15 Uhr (Ankunft 20:35 Uhr)
Chengdu - Frankfurt 01:35 Uhr (Ankunft 06:20 Uhr)

Diese Reise wird durchgeführt von
WORLD INSIGHT Südasien