world insight



Fr., 02.04.27 - Di., 20.04.27 | 19 Tage ab € 3.699,-

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

Stand November 2026

Änderungen vorbehalten

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 Gurung. Komm mit auf eine Reise, die ihresgleichen sucht.

Tag 1 - Fr., 02.04.27
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 - Sa., 03.04.27
Kathmandu

Willkommen in Nepal!

Du kommst in der Regel im Laufe des Vormittags in Kathmandu (1.355 m ü. NN) an und wirst am Flughafen von deiner WORLD INSIGHT-Reiseleitung herzlich begrüßt. Nach einem kurzen Transfer erreichen wir unser Hotel. Wenn es die Ankunftszeit erlaubt, unternehmen wir gemeinsam mit unserer Reiseleitung einen Orientierungsspaziergang. Restaurants und kleine gemütliche Cafés, in denen du bei 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*** (*) oder Fairfield bei Marriott*** in Kathmandu | Mahlzeiten: gemäß Bordservice**

Tag 3 - So., 04.04.27
Kathmandu – Patan – Kathmandu

Das kulturelle Herz

Kathmandu wartet darauf entdeckt zu werden: Eine kurze Fahrt bringt uns zur Swayambhunath-Tempelanlage. Sie ist eine 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 unser 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 nepalesische Metallarbeiten fertigen. Unsere Reiseleitung kennt die besten Adressen. Am Abend sind wir zurück in Kathmandu.

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

Tag 4 - Mo., 05.04.27
Kathmandu – Bhaktapur – Kathmandu

Königsstadt Bhaktapur

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)! Am Vormittag stehen dann 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 unserer Reiseleitung 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 ü. NN) unterwegs. 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 unserer Reiseleitung mit den Künstlern ins Gespräch. Am Abend sind wir zurück im Hotel in Kathmandu.

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

Tag 5 - Di., 06.04.27
Kathmandu – Bandipur

Über sich windende Serpentinenstraßen

Heute steht uns mit ca. sechs Stunden eine lange, aber abwechslungsreiche Fahrt bevor. Unser Weg führt über kurvige Serpentinenstraßen an Reisterrassen und Zuckerrohrplantagen vorbei. 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 ü. NN). 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 angesagt.

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

Tag 6 - Mi., 07.04.27
Bandipur – Astam – Dhampus

Wanderung zu den Gurung

Eine ca. dreieinhalbstündige Fahrt bringt uns in das kleine Örtchen Astam (1.400 m ü. NN), das mitten in die Bergwelt eingebettet ist. Die Natur lässt sich am besten zu Fuß erkunden und so schnüren wir unsere Wanderschuhe (2,5-3 Std., leicht bis mittelschwer). Von Astam führt unser Weg durch herrliche Rhododendron-Wälder, vorbei an Reisterrassen und bunten Gebetsfahnen hinauf in das kleine Dorf Dhampus (1.650 m ü. NN). Hier lebt die Minderheit der Gurung, die ihre Traditionen und Bräuche nach wie vor an die jüngeren Generationen weitergibt und damit ihre einzigartige Kultur bewahrt. 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 7 - Do., 08.04.27
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 ü. NN). 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 Aabas*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 8 - Fr., 09.04.27
Pokhara

Kaffee & Weltfriedensstupa

Heute müssen wir nicht so früh raus und brechen etwas später zu unseren Besichtigungen auf. Eine gute halbe Stunde sind wir mit dem Bus ins Örtchen Kalabang (1.340 m ü. NN) unterwegs. Hier lassen wir den Bus stehen und machen uns zu Fuß auf den kurzen Weg zu einer ganz besonderen Schule (eingeschränkte Besichtigung während Schulferien): Denn hier wird Kaffee angebaut. Nach der Begrüßung zeigen uns die Schülerinnen und Schüler oder eine Lehrkraft, wie der Kaffee angebaut und weiterverarbeitet wird. Außerdem erhalten wir spannende Einblicke in das Bildungssystem Nepals und lassen uns natürlich auch eine Tasse Kaffee schmecken. Im Anschluss erwandern (insgesamt ca. 2,5-3 Std., leicht bis mittelschwer) wir die Gegend: Wir schauen uns gemeinsam im Dorf um, das überwiegend von den Gurung bewohnt wird. Unsere Reiseleitung kann auch hier die Brücken zu den freundlichen Einheimischen bauen und wir erfahren viel über deren Kultur, das Dorfleben und den Reisanbau. Weiter geht es bergauf zum Buddha-Park (1.500 m ü. NN), einem Ort, an den die Einheimischen zum Erholung und für Gebete kommen. Bei gutem Wetter werden wir mit tollen Aussichten auf die Berge belohnt. Im Anschluss spazieren wir bergab bis zu einer großen Shiva-Statue und sind dann mit dem Bus in wenigen Minuten an der Weltfriedensstupa. Von hier haben wir bei gutem Wetter einen fantastischen Blick auf Pokhara, den Phewa-See und die Annapurna-Gebirgszüge. Am frühen Nachmittag bringt uns der Bus zurück ins Hotel. Heute Abend einfach an der schönen Promenade entlangbummeln oder bei dem milden Klima ein leckeres Everest Bier genießen.

Fahrstrecke: 30 km | Übernachtung: White Pearl* oder Aabas*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 9 - Sa., 10.04.27
Pokhara

Faszinierender Sonnenaufgang

Noch im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg, denn wir wollen den Sonnenaufgang vom kleinen Bergdorf Kahu Danda (1.500 m ü. NN) 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 tauchen wir beim Tempel Bindhyabasini, der der Schutzpatronin der Stadt gewidmet ist, in die spirituelle Atmosphäre ein. Im International Mountain Museum informieren wir uns über die spannende Bergsteiger-Geschichte der Himalaya-Region, bevor wir am späten Nachmittag zurück in unser Hotel fahren. Es bleibt also noch Zeit, um letzte Besorgungen zu machen, bevor wir morgen unsere spannende Überlandfahrt nach Lhasa beginnen.

Fahrstrecke: 45 km | Übernachtung: White Pearl* oder Aabas*** in Pokhara | Mahlzeiten: F**

Tag 10 - So., 11.04.27
Pokhara – Trisuli

Auf nach Tibet

Unsere teils beschwerliche, aber faszinierende und berührende Überlandfahrt nach Lhasa startet. 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 ü. NN). 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 11 - Mo., 12.04.27
Trisuli – Jilong

Border Crossing!

Je näher wir dem Grenzgebiet kommen, desto schlechter wird der Zustand der Straße, daher brechen wir erneut früh auf. 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 unserer nepalesischen Reiseleitung, die 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 unserer englischsprachigen, tibetischen Reiseleitung herzlich begrüßt. Dann dauert es nur noch ca. eine Stunde mit dem Bus bis zu unserem Hotel in Jilong (2.600 m ü. NN) – 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 Lhakhang vorbei.

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

Tag 12 - Di., 13.04.27
Jilong – Shegar

Die 8.000er dieser Welt

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zu unserem Tagesziel Shegar (4.220 m ü. NN). Wir fahren insgesamt ca. fünf 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 Oyu und Mt. Shisha Pangma. Unterwegs halten wir daher immer wieder für Fotostopps und vertreten uns am Peikucuo-See ein wenig die Beine (auch wenn die dünner werdende Luft unsere Schritte deutlich verlangsamt). Unser einfaches Hotel in Shegar erreichen wir am Nachmittag. Von hier können wir bei gutem Wetter einen ersten Blick auf den Mt. Everest werfen.

Fahrstrecke: 250 km | Übernachtung: Everest in Shegar | Mahlzeiten: F**

Tag 13 - Mi., 14.04.27
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 zweiten Aussichtspunkt des Mt. Everest Basecamps erreichen. Bei gutem Wetter bietet sich uns im wahrsten Sinne ein atemberaubender Ausblick auf den heiligen Berg. Da wir uns hier bereits auf 5.150 m ü. NN 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 ü. NN) und Gyatchu La (5.220 m ü. NN), halten unterwegs immer wieder für Fotostopps an und um uns ein wenig die Beine zu vertreten und erreichen am frühen Abend schließlich Shigatse (3.800 m ü. NN). 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 können erstanden werden.

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

Tag 14 - Do., 15.04.27
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. Am Nachmittag erreichen wir dann Gyantse (3.970 m ü. NN) 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 finden sich wieder eine Auswahl an fußläufig gelegenen Restaurants.

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

Tag 15 - Fr., 16.04.27
Gyantse – Yamdrok-See – 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 (5.036 m ü. NN), 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 (4.440 m ü. NN), 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 am Ufer entlang 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 Khampa La-Pass (4.800 m ü. NN) überquert haben, eröffnet sich vor uns das Tal von Lhasa (3.650 m ü. NN). 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 unser Abendessen gibt. Spaziert am Abend noch durch die Stadt und spürt den Zauber dieses Götterortes.

Fahrstrecke: 280 km | Übernachtung: Kyichu* oder Saikang***(*) in Lhasa | Mahlzeiten: F**

Tag 16 - Sa., 17.04.27
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 Besichtigung 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 dieser am Abend magisch aus!

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Kyichu* oder Saikang***(*) in Lhasa | Mahlzeiten: F**

Tag 17 - So., 18.04.27
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 mittags erstmal die Möglichkeit uns 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.

Fahrstrecke: 5 km | Übernachtung: Kyichu* oder Saikang***(*) in Lhasa | Mahlzeiten: F**

Tag 18 - Mo., 19.04.27
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 werden wir dann am frühen Nachmittag zum Flughafen von Lhasa gebracht und treten via Chengdu die Heimreise nach Frankfurt an.

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

Tag 19 - Di., 20.04.27
Ankunft

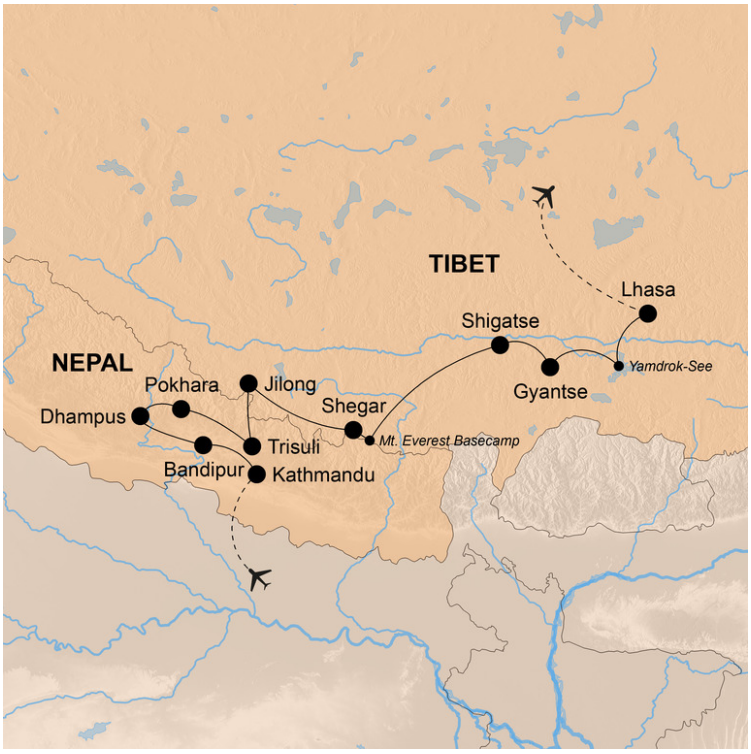
Tibet bleibt im Kopf

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	**Fr., 02.04.27**	**Flug nach Kathmandu**: via Chengdu
Tag 2	**Sa., 03.04.27**	**Kathmandu**: Zeit zum Ankommen, Welcome Drink am Abend
Tag 3	**So., 04.04.27**	**Kathmandu – Patan – Kathmandu**: Besichtigung Swayambhunath-Tempel, Durbar Square, Patan
Tag 4	**Mo., 05.04.27**	**Kathmandu – Bhaktapur – Kathmandu**: optionaler Rundflug zum Mt. Everest, Besichtigung Pashupatinath und Bodnath in Kathmandu, Besichtigung Bhaktapur
Tag 5	**Di., 06.04.27**	**Kathmandu – Bandipur**: Fahrt nach Bandipur mit anschließendem Bummel
Tag 6	**Mi., 07.04.27**	**Bandipur – Astam – Dhampus**: Fahrt nach Astam, Wanderung nach Dhampus mit Rundgang im Dorf
Tag 7	**Do., 08.04.27**	**Dhampus – Pokhara**: Wanderung nach Nirmal Pokhari, Freizeit in Pokhara
Tag 8	**Fr., 09.04.27**	**Pokhara**: Schulbesuch, Wanderung vom Gurung-Dorf Kalabang, Besichtigung der Weltfriedensstupa
Tag 9	**Sa., 10.04.27**	**Pokhara**: Sonnenaufgang in Kahu Danda, Bootsfahrt auf dem Phewa-See, Besichtigungen um Pokhara Tempel Bindhyabasini und Besuch des International Mountain Museums
Tag 10	**So., 11.04.27**	**Pokhara – Trisuli**: Beginn der Überlandfahrt nach Lhasa
Tag 11	**Mo., 12.04.27**	**Trisuli – Jilong**: Tagesfahrt mit Grenzübertritt nach Tibet
Tag 12	**Di., 13.04.27**	**Jilong – Shegar**: Fahrt mit Fotostopps durch beeindruckende Landschaften
Tag 13	**Mi., 14.04.27**	**Shegar – Mt. Everest Basecamp – Shigatse**: Tagesfahrt mit Aussichtspunkt des Mt. Everest Basecamps
Tag 14	**Do., 15.04.27**	**Shigatse – Gyantse**: Besichtigung Kloster Tashilhunpo, Fahrt auf dem Friendship-Highway nach Gyantse, Besichtigung Palkhor-Kloster
Tag 15	**Fr., 16.04.27**	**Gyantse – Yamdrok-See – Lhasa**: Fahrt nach Lhasa über die Pässe Karo La und Khampa La, Stopp am Yamdrok-See
Tag 16	**Sa., 17.04.27**	**Lhasa**: gemütlicher Start in den Tag, Besichtigung von Norbulinka, Drepung und Sera
Tag 17	**So., 18.04.27**	**Lhasa**: Besichtigung Potala-Palast, Pilgerpfad Barkhor, Jokhang-Tempel
Tag 18	**Mo., 19.04.27**	**Lhasa – Rückflug**: zur freien Verfügung, Rückflug via Chengdu am Abend
Tag 19	**Di., 20.04.27**	**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 Impfungen gegen Hepatitis, Typhus, Tollwut und Malariaprophylaxe empfohlen.

Tibet:
Um das 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 Impfungen 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 (vor allem in Nepal) sind, ist einiges an Sitzfleisch vonnöten. In Tibet befinden wir uns meist auf über 3.500 m Höhe, der höchste Punkt liegt bei ca. 5.100 m – bitte beachte dazu unsere Länderinformationen zum Thema Höhenkrankheit. Aktuell finden am Grenzübergang Trisuli Bauarbeiten statt und ein Passieren der Grenze ist nur eingeschränkt möglich. Daher kann es sein (je nach Fortschritt der Bauarbeiten), dass wir einen anderen Grenzübergang nutzen und den Reiseverlauf geringfügig anpassen müssen (Übernachtung in Trisuli würde dann durch einen anderen Ort ersetzt werden). Sollte dies bei deiner Reise der Fall sein, informieren wir dich kurzfristig vor Reiseantritt.

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 landestypischen **-***(*) 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. 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
- 16 Übernachtungen, davon 15 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: 16 x F (F=Frühstück)
- Eintrittsgelder
- Permit für Tibet
- deutschsprachige WORLD INSIGHT-Reiseleitung (in Tibet zusätzliche englischsprachige Reiseleitung; an Tag 18 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 hier gerne den vorläufigen Flugplan der jeweiligen Fluggesellschaft mit. Dieser sieht derzeit wie folgt aus:

Air China:
Frankfurt - Chengdu 14:15 Uhr (Ankunft 06:15 Uhr am Folgetag)
Chengdu - Kathmandu 09:25 Uhr (Ankunft 10:55 Uhr)
Lhasa - Chengdu 17:30 Uhr (Ankunft 19:40 Uhr)
Chengdu - Frankfurt 01:45 Uhr (Ankunft 06:45 Uhr)

Diese Reise wird durchgeführt von
WORLD INSIGHT Südasien