



VON SHANGHAI ÜBER LHASA NACH CHENGDU

Faszinierende Bahnreise zu den buddhistischen Heiligtümern im Land der Nomaden, Yaks und hohen Berge

Highlights

- ▶ Pulsierende Megametropole Shanghai erleben
- ▶ Fahrt mit dem Himmelszug in die heilige Stadt Lhasa
- ▶ Prunkvolle Klöster Gyantse, Shalu, Shigatse und Sakya
- ▶ Unterwegs auf dem Friendship Highway über Panoramapässe mit Sicht auf den tibetischen Himalaya
- ▶ Besuch der weltgrößten Panda-Aufzuchtstation in Chengdu

Fakten

Dauer:	15 Tage
Teilnehmer:	6-12
Reiseleitung:	deutsch
Schwierigkeit:	▲▲▲▲▲
Übernachtung:	🏠 ▲ 🚗 🚂
Tourcode:	TIBDAS

ab 4440 EUR inkl. Flug

Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gern weiter.

Martin Schramm

Teamleitung Verkauf Asien

Telefon: +49 351 31207-354

E-Mail: m.schramm@diamir.de

DAS BESONDERE AN DIESER REISE

- ▶ Übernachtung nahe dem Mount Everest mit Blick auf dessen gigantische Nordwand

Termine 2024/2025

Heute buchen und 3% Frühbucherrabatt auf die Reisetermine ab dem 18.05.2025 erhalten!

08.09.2024 - 22.09.2024	4640 EUR (EZZ: 490 EUR)	<input type="checkbox"/>		Buchbar
18.05.2025 - 01.06.2025	4440 EUR (EZZ: 540 EUR)	<input type="checkbox"/>	DE	Buchbar
07.09.2025 - 21.09.2025	4640 EUR (EZZ: 540 EUR)	<input type="checkbox"/>	DE	Einzelzimmerzuschlag sparen: ½ Doppelzimmer <input type="checkbox"/> buchbar Buchbar

Zusatzkosten

- ▶ Rail & Fly 1. Klasse: 150 EUR (ab 01.11.2024: 170 EUR)
- ▶ Rail & Fly 2. Klasse: 80 EUR (ab 01.11.2024: 90 EUR)
- ▶ Lichterfahrt durch Shanghai (2. Tag), vor Ort buchbar: ab 200 CNY

Reiseverlauf



1. Tag

Anreise

Flug nach Shanghai.



2. Tag

Ankunft in Shanghai

Ankunft in der Weltmetropole Shanghai. Abholung vom Flughafen und Transfer ins Hotel. Je nach Ankunftszeit unternehmen Sie einen ersten Rundgang über den weltberühmten Bund, der Uferpromenade mit Blick auf die weltberühmte Skyline des Bankenviertels Pudong. Am Abend erwartet Sie ein traditionelles Begrüßungssessen. Übernachtung im Hotel. Optional: Am Abend können Sie eine Lichterfahrt durch Shanghai unternehmen. Buchbar bei Ihrem Guide.

 Golden River View Hotel  1×A



3. Tag

Shanghai: Altstadt, Yu-Garten, Jinmao Tower, Flug nach Xining

In Shanghai gehen Gestern und Heute Hand in Hand. Neben der modernen Skyline gibt es in Shanghai auch eine Reihe älterer Sehenswürdigkeiten, wie z. B. den Jade-Buddha-Tempel, zu entdecken. Bummeln Sie durch die historische Altstadt mit ihrem Labyrinth aus kleinen Gassen und genießen Sie den Spaziergang durch den Yu-Garten, eines der schönsten Beispiele klassisch-chinesischer Gartenkunst. Ebenso steht mit dem Jinmao Tower eines der beeindruckendsten Bauwerke Shanghais auf dem Programm. Von der Aussichtsplattform hoch oben in der 88. Etage haben Sie einen spektakulären Rundblick auf Shanghai. Im Anschluss fahren Sie zum Flughafen und fliegen nach Xining. Transfer zum Hotel. Übernachtung im Hotel.

 1×(F/M)



4. Tag

Xining und Beginn der Fahrt mit dem Himmelszug

Nach dem Frühstück fahren Sie zum Kloster Kumbum, eines der sechs bedeutendsten Klöster des tibetischen Buddhismus außerhalb Tibets. Nach dem Mittagessen erfolgt der Transfer zum Bahnhof und die Fahrt mit dem Himmelszug beginnt. Ihr Gepäck nehmen Sie mit in das Schlafabteil im Zug. Übernachtung im Schlafabteil im Zug.

 1×(F/M)



5. Tag

Fahrt mit dem Himmelszug, Ankunft in Lhasa

960 km der insgesamt 1956 km langen Strecke befinden sich in über 4000 m Höhe. 530 km der Strecke führen über Permafrostgebiete. Sie überqueren den Tanggula-Pass auf 5072 m sowie den höchsten Tunnel der Erde, den Fenghuo Shan auf 4905 m. Die Ankunft in Lhasa (3650 m) erfolgt gegen Mittag. Sie quartieren sich im Hotel ein und haben Zeit für einen ersten Spaziergang in der tibetischen Hauptstadt. Bei jeder Aktivität sollte ab heute ständig eine Flasche Mineralwasser in Ihrer Reichweite sein. Regelmäßiges Trinken unterstützt den Körper enorm bei der Höhenanpassung. Übernachtung im Hotel.

🏠 1×A



6. Tag

Lhasa: Potala-Palast, Jokhang und Barkhor, Norbulingka

Heute erleben Sie das unvergleichliche Flair der tibetischen Hauptstadt. Sie besichtigen zuerst den berühmten Potala-Palast und die Sommerresidenz Norbulingka. Am Nachmittag erleben Sie dann tief religiöse Rituale und jahrhundertealte Pilgertraditionen der Tibeter beim Betreten des Jokhang-Tempels. Dieses bedeutende Heiligtum wird auf dem geschäftigen Pilgerweg Barkhor umrundet. Übernachtung im Hotel.

🏠 1×(F/M)



7. Tag

Lhasa und Umgebung: Klöster Drepung und Nechung und Fahrt über Yamdrok-See nach Gyantse

Die Besichtigung der berühmten Klosteruniversität Drepung und des Sitzes des Staatsorakels von Nechung bilden die Höhepunkte des zweiten Tages in und um Lhasa. Ihre Route führt Sie langsam in Richtung Himalaya-Hauptkamm und nepalesischer Grenze. Zunächst geht es zu dem von den Tibetern als heilig verehrten Yamdrok-See. Auf dem Weg dahin überqueren Sie den 4640 m hohen Pass Kamba La. Von dessen Passhöhe aus eröffnet sich Ihnen ein traumhaft schönes Panorama über den tiefblauen See bis hin zu den schneebedeckten Himalaya-Riesen am Horizont, welche schon zu Bhutan gehören. Am Seeufer können Sie Ihr Lunchpaket genießen. Nach etwa 1 bis 2 Stunden Fahrt gelangen Sie auf den 5036 m hohen Pass Karo La und zum gleichnamigen Gletscher. Am Abend erreichen Sie Gyantse (3950 m). Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 6-7h, 240 km).

🏠 1×(F/M (LB))



8. Tag

Klöster Pelkor Chode und Shalu, Fahrt nach Shigatse

Freuen Sie sich auf die Besichtigung des Klosterbezirks Pelkor Chode mit dem berühmten Gyantse Kumbum aus dem 15. Jahrhundert. Anschließend geht es weiter nach Shigatse (3850 m). Unterwegs machen Sie Halt im Kloster Shalu. Die ältesten heute noch erhaltenen Wandmalereien Tibets sind hier zu bewundern. Shalu war auch für die Ausbildung berühmter Yogis, den Tranceläufern bekannt. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 2-3h, 90 km).

🏠 1×(F/M)



9. Tag

Kloster Tashilhunpo, Fahrt nach Sakya, Kloster Sakya

Besichtigung des Klosters Tashilhunpo – einem weiteren Kloster des Gelukpa-Ordens und früherer Sitz seiner Heiligkeit des Panchen Lama. Während Ihres etwa 2-stündigen Rundganges durch die Anlage haben Sie die Gelegenheit, die riesigen mit Gold bedeckten Grabmale sowie die beeindruckende zentrale Versammlungshalle zu besichtigen. Danach fahren Sie nach Sakya (4280 m) und schauen sich die festungsartige Klosteranlage an, deren Ursprünge bis ins 10. Jahrhundert zurück reichen. Übernachtung im einfachen Hotel. (Fahrzeit ca. 3h, 170 km).

🏠 1×(F/M/A)



10. Tag

Fahrt zum Kloster Rongbuk nahe des Mount-Everest-Basislagers (5150 m)

Von Sakya fahren Sie weiter und biegen im Laufe des Tages vom Friendship Highway in Richtung Süden ab. Die Fahrt führt dann zum berühmten Rongbuk-Kloster (5100 m) nahe des Mount Everest. Auf dem Weg nach Rongbuk überqueren Sie den 5120 m hohen Pang-La-Pass. Mit ein wenig Glück eröffnet sich Ihnen von der Passhöhe ein beeindruckendes Panorama über nicht weniger als vier 8000er, darunter natürlich auch der Mount Everest (8848 m). Übernachtung im einfachen Zelt-Gästehaus. (Fahrzeit ca. 6-7h, 150 km).

🏠 1×(F/M/A)



11. Tag

Kloster Rongbuk und Fahrt nach Shigatse

In der Nähe des Everest-Basislagers (5150 m) können Sie eine kurze Wanderung machen und bei gutem Wetter einen fantastischen Blick auf den höchsten Berg der Erde genießen. Das Lager an sich darf zum Schutz der Expeditionen nicht betreten werden. Je nach Standpunkt ist die Aussicht auf das Basislager verdeckt oder nur von weitem möglich. Vom gesamten Areal aus bietet sich jedoch eine hervorragende Sicht auf die gigantisch dahinter aufragende Everest-Nordwand. Anschließend fahren Sie entlang landschaftlich schöner Strecke über Tingri und Lhatse zurück nach Shigatse. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 8h, ca. 360 km).

🏠 1×(F/M/A)



12. Tag

Fahrt nach Lhasa und Besichtigung Kloster Sera

Heute fahren Sie mit dem Bus auf nördlicher Route nach Lhasa. Dort besichtigen Sie das Kloster Sera. Mit ein wenig Glück können Sie die nachmittägliche Debattierübung der Mönche im Innenhof des Klosters miterleben. Mit diesem ebenso eindrucksvollen wie lautstarken Ritual fragen die Mönche sich gegenseitig das im Studium erworbene Wissen ab. Sera gehört, wie auch das Kloster Drepung, zum Gelukpa-Gelbmützen-Orden und beide waren früher in ganz Zentral- und Nordost-Asien als buddhistische Universitäten berühmt. (Fahrzeit ca. 6h, 270 km).

🏠 1×(F/M)



13. Tag

Freizeit in Lhasa – Flug nach Chengdu mit Jinli-Road

Am Vormittag haben Sie noch etwas Zeit, um in den Geschäften Lhasas nach dem passenden Souvenir Ausschau zu halten. Im Anschluss fliegen Sie weiter in die chinesische Metropole Chengdu. Nach Ankunft fahren Sie in das Markviertel von Jinli, wo Sie durch die gemütlich verzweigten Gassen der vielen kleinen Geschäfte, Restaurants und Teehäuser flanieren. Abendessen und Transfer zum Hotel. Übernachtung im Hotel.

🏠 Jinyu Sunshine Hotel 🏠 1×(F/A)



14. Tag

Chengdu: Panda-Aufzuchtstation und Volkspark, Abreise

Nach dem Frühstück besuchen Sie die weltgrößte Panda-Forschungs- und Aufzuchtstation und erfahren interessantes über die Lebensweise der Tiere. Anschließend begeben Sie sich zum Volkspark und schlendern durch die vielen Grünanlagen. Beobachten Sie das Treiben der Bewohner, die sich hier zum Tee trinken, Majjong spielen, Sport treiben oder zum Tanzen treffen. Am Nachmittag erfolgt Ihr Transfer zum Flughafen, von wo Sie Ihre Heimreise antreten.

🚗 1×F



15. Tag

Ankunft in Deutschland

Heimreise.

Leistungen

- ▶ Linienflug ab/an Frankfurt nach Shanghai und zurück von Chengdu mit Air China oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class (nach Verfügbarkeit; Flugzuschlag möglich)
- ▶ Deutsch sprechende Reiseleitung
- ▶ Englisch sprechende Reiseleitung in Xining
- ▶ Inlandsflüge Shanghai – Xining, Lhasa – Chengdu in Economy Class
- ▶ Nachtzugfahrt Xining – Lhasa im Softsleeper (Vierbett-Abteil)
- ▶ alle Fahrten und Transfers laut Programm
- ▶ alle Eintritte laut Programm
- ▶ 10 Ü: Hotel im DZ
- ▶ 1 Ü: Zug (Schlafwagen)
- ▶ 1 Ü: Tented Camp (geräumiges Hauszelt mit Gemeinschafts-WC/Dusche)
- ▶ Mahlzeiten: 11×F, 8×M, 1×M (LB), 6×A

nicht in den Leistungen enthalten

- ▶ nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- ▶ Foto- und Videogenehmigungen
- ▶ Trinkgelder
- ▶ Persönliches



Hinweise

Mindestteilnehmerzahl: 6, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich

Bitte beachten Sie, dass für Diplomaten, Journalisten, Berufssoldaten und hohe Regierungsbeamte keine Tibet-Permits ausgestellt werden und die Einreise nach Tibet damit nicht möglich ist.

In Tibet erlangen Sie einen sehr interessanten Einblick in das Leben der Menschen und bewegen sich ab Shigatse abseits ausgetretener Pfade. Sie sollten sich jedoch auch bewusst sein, dass dieses einmalige Erlebnis mit eingeschränktem Reisekomfort (auch im Himmelszug) verbunden ist. Die Restaurants, Unterkünfte (keine Heizung) und Gemeinschaftstoiletten abseits der Haupttouristenattraktionen sind oft sehr einfach.

Im Potala-Palast ist das Fotografieren verboten. Am Eingang bitte Reisepass bereithalten.

Bei der Übernachtung im einfachen Zelt-Gästehaus nahe dem Kloster Rongbuk ist kein Einzelzimmer möglich.

Sollten Unterkünfte in der Hochsaison, zu Festivals oder Zusatzterminen nicht verfügbar sein, buchen wir eine gleichwertige Alternative für Sie. Dies stellt keinen Minderungsgrund dar.

Anforderungen

Aufgrund der erreichten großen Höhe von über 5000 m in Tibet sind körperliche Gesundheit und Durchhaltevermögen wichtige Voraussetzungen für diese Reise.

Mobilitätshinweis

Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Im Einzelfall sprechen Sie uns bitte an.