

China Reise 2010 von Yunnan nach Tibet

-Eine Kultur- und Naturreise-

Reiseroute:

Peking • Kunming • Lijiang • Zhongdian (Shangri-La) • Lhasa • Tsetang • Gyangtse • Xigatse • Xining • Shanghai

Die Reise beginnt in der zauberhaften Provinz Yunnan mit den grandiosen Landschaften und dem bunten Völkergemisch in Südwest-China. Eine Wanderung durch den berühmten Steinwald bei Kunming, der einer der landschaftlichen Höhepunkte Chinas ist, wird Sie begeistern. Ebenso faszinierend ist Lijiang, Heimat der Naxi-Nationalität und gleichzeitig Weltkulturerbe. Sie bewundern die Tigersprungschlucht am Oberlauf des Yangtze-Flusses – eine der tiefsten Schluchten der Welt. Von der legendären Region um Zhongdian (Shangri-La) fliegen Sie nach Tibet, auf das Dach der Welt.

In Tibet gibt es eine Fülle von Kulturschätzen und atemberaubende Naturlandschaften. Einer der Höhepunkte der Reise wird der Besuch des Potala Palastes in Lhasa sein. Außer Lhasa besuchen Sie die schönsten Städte und Regionen Tibets, fahren durch grandiose, scheinbar endlose Landschaften mit schneebedeckten Bergen, unzähligen Flüssen und Schluchten, Hochgebirgseen und endlosen Steppen. Gegen Ende der Reise fahren Sie 25 Stunden auf der höchstgelegenen Bahnstrecke der Welt nach Xining. Bevor Sie nach Hause fliegen, haben Sie die Möglichkeit in Shanghai die Expo 2010 zu besuchen.

Das Programm ist so gestaltet, dass Sie sich von Anfang an langsam an die Höhe gewöhnen können. So haben Sie am Anfang eine Höhe von 1890 m in Kunming, dann eine Höhe von 2600 m in Lijiang und in Zhongdian erreichen Sie 3282 m. Lhasa befindet sich 3700 m über Meeresspiegel. Auf dem Weg nach Gyangtse passieren Sie den Karo-Paß auf 5010 m. Der heilige Nam-Go-See, den Sie ebenfalls besuchen, liegt auf 4678 m Höhe.

Reiseverlauf:

Samstag 29.05.2010	Am Abend Linienflug mit Air China CA932 um 20:15 Uhr von Frankfurt/Main nach Beijing
Sonntag 30.05.2010 A*	Beijing – Kunming Ankunft in Beijing gegen 12:00. Weiterflug nach Kunming mit CA 1431 um 16:05. Ankunft in Kunming um 19:30. Transfer zum Hotel. Kunming ist die Hauptstadt der Provinz Yunnan und wird als die Stadt des ewigen Frühlings bezeichnet.
Montag 31.05.2010 FMA*	Kunming Am Vormittag Ausflug zum Steinwald (Shi Lin, ca 90 Kilometer) im autonomen Gebiet von Lunan, der Heimat der nationalen Minderheit der Sani-Yi, einer der bekanntesten und populärsten Sehenswürdigkeiten der Yunnan Provinz. Auf über 27.000 Hektar bietet sich hier ein einmaliges Naturwunder. Diese Karstformation entstand vor etwa 270 Millio-

	<p>nen Jahren, als die Erdkruste sich hob und das ursprünglich vorhandene Meer absinken ließ. Wege, Treppen und Brücken führen durch das Labyrinth der bizarren, bis zu 30 m hohen Gebilde. Auf dem Rückweg Besuch eines Dorfs der Sani-Minderheit. Am Nachmittag Fahrt zu den Westbergen, von wo aus man einen herrlichen Blick über Kunming und den Danchi See genießt. Anschließend besuchen Sie das Nationalitätendorf von Yunnan, das gegenüber dem Westberg liegt. Dort wurden 25 verschiedene Dörfer der nationalen Minderheiten im Maßstab 1:1 nachgebaut.</p>
<p>Dienstag 01.06.2010 FMA*</p>	<p>Kunming – Lijiang Frühmorgens Flug nach Lijiang. Lijiang, auch als das „orientalische Venedig“ bezeichnet, liegt in einem malerischen Tal in der Nähe der tibetischen Grenze. Die Stadt wurde wegen ihrer gut erhaltenen Struktur, einer harmonischen Mischung von Elementen aus verschiedenen Kulturen und eines alten, hochkomplexen, genialen Wasserversorgungssystems, das immer noch gut funktioniert, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Durch die Altstadt namens Dayanzhen ziehen sich Kanäle und enge Gassen. Sie besuchen die Residenz des Bürgermeister Mu, die in der Yuan-Zeit (1271-1368) erbaut wurde. Heute umfasst die Residenz eine Fläche von 260.000 m². Anschließend besuchen Sie den Wangu-Turm auf dem Löwen-Berg, von dem Sie einen wunderbaren Blick auf die Altstadt haben. Danach machen Sie einen Bummel durch die Altstadt und spazieren entlang am Teich des Schwarzen Drachens (Heilongtan), in dem sich die Gipfel des Jade-drachen-Schneegebirges spiegeln, die etwa 15 km nördlich von Lijiang entfernt liegen. Zum Tagesende besuchen Sie das Dongba-Museum, in dem Sie mehr über das Volk der Naxi lernen, seine urchimliche Schrift, seine alte Musik, seine Malerei und seine Gebräuche.</p>
<p>Mittwoch 02.06.2010 FMA*</p>	<p>Lijiang Am Vormittag Ausflug zum Suhezhen, früher Sitz der Mu-Residenz. Bevor die alte Stadt Dayan erbaut wurde, war Suhezhen das Zentrum der Politik und Wirtschaft von Naxi. Sie machen einen Bummel durch die alte Stadt. Anschließend besuchen Sie im Dorf Baisha, ein Naxi-Dorf, den Dabaoji-Tempel mit den 53 Malereigruppen aus der Mingzeit (zwischen dem 14. und 17. Jahrhundert), verteilt über etliche kleine Tempel. Die Bilder demonstrieren die Verschmelzung von Daoismus, Buddhismus, des Tibetischen Buddhismus und der lokalen Naxi-Dongba Kultur. Sie stellen das tägliche Leben in religiösen Bildern dar. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.</p>
<p>Donnerstag 03.06.2010 FMA*</p>	<p>Lijiang - Zhongdian Fahrt von Lijiang nach Zhongdian (auch bekannt unter dem Namen Shangri-La). Zhongdian liegt 198 km nördlich von Lijiang in der Nähe der tibetischen Grenze, auf einer Höhe von ca. 3.200 m über dem Meeresspiegel. Bis zum ersten</p>

	<p>Halt im Dorf Shigu sind es ca. 70 km. Hier besuchen Sie die erste Biegung des Yangtze. Danach geht es nochmals ca. 70 km zur Tigersprung-Schlucht im oberen Abschnitt des Yangtze, der hier Goldsand (Jinsha) Fluß heißt. Diese Schlucht ist eine der steilsten Schluchten der Welt. Der Yangtze bahnt sich hier seinen Weg zwischen den Haba Bergen und dem Jadedrachen Schneeberg. Bei gutem Wetter können Sie in die Schlucht hinabsteigen.</p> <p>Einfaches Mittagessen an der Schlucht. Im Anschluss daran führt die Reise weiter nach Zhongdian, auch bekannt als „Little Tibet“. Die Region um Shangri-La liegt in einer zauberhaften Landschaft zwischen schneebedeckten Bergen, tiefen Schluchten, Hochgebirgsseen, Grassteppen und Urwäldern. Hier im Nordosten der Provinz Yunnan leben mehrere Nationalitäten, darunter Tibeter, Han-Chinesen, Naxi, Yi und Bai. Das Wort "Shangri-La" stammt ursprünglich aus dem Tibetischen und bedeutet "das Land der Heiligtümer und des Friedens".</p> <p>Nach der Ankunft machen Sie einen Bummel in der malerischen alten Stadt und der versteckten Schriftkammer mit buddhistischen Skulpturen etc. Untergebracht ist sie in einem rekonstruierten Tempel mit einer Reihe von Ausstellungshallen, in denen alte Fotos der Stadt ausgestellt sind.</p>
<p>Freitag 04.06.2010 FMA*</p>	<p>Zhongdian Heute Vormittag besuchen Sie den Napa See, das Hochland und das tibetische Sumzanlin Kloster. Am Nachmittag gibt es eine 4-stündige Wanderung durch das Naturschutzgebiet Pudacuo Park, bestehend aus Bita-See und Shudu-See.</p>
<p>Samstag 05.06.2010 FMA*</p>	<p>Zhongdian - Tsetang Vormittags ca. zweistündiger Linienflug von Zhongdian über das großartige Hochgebirge Ost-Tibets nach Lhasa, der Hauptstadt Tibets. Vom Flugplatz Gongkar, der auf 3.572 m Höhe liegt, sind es etwa 100 km bis Lhasa. Wir aber fahren nach Tsetang (90 km, 3.500 m Höhe) am Ufer des Yarlung-Tsangpo-Flusses, der in Indien den Namen Brahmaputra trägt. Im Jahre 1352 wurde der Ort Tsetang vom mächtigen Herrscher der Pamotrupa-Dynastie gegründet. Die restliche Zeit des Tages steht Ihnen zur Akklimatisierung zur freien Verfügung.</p>
<p>Sonntag 06.06.2010 FMA*</p>	<p>Tsetang Vormittags expeditionsartiger Ausflug zum Kloster Samye, dem ältesten Kloster Tibets aus dem 8. Jahrhundert. Das Kloster liegt in einer von Sanddünen geprägten Landschaft, wobei das Kloster und die Umgebung - gleich einer Oase - von grünen Pflanzen umsäumt ist. Das Samye Kloster liegt auf der nördlichen Seite des Yarlung-Tsangpo, etwa 40 km von Tsetang entfernt. Es gilt als Abbild des Universums im buddhistischen Sinne. Das berühmte Bauwerk enthält tibetische, han-chinesische und indische Baustile. Nachmittags besichtigen Sie in Tsetang den ältesten Palast Tibets, den</p>

	<p>Yumbu Lhakhar, aus der Zeit des Turpo-Königreichs. Der Aufstieg zur Burg Yongbulakang wird belohnt durch die fantastische Aussicht ins fruchtbare Yarlung-Tal.</p>
<p>Montag 07.06.2010 FMA*</p>	<p>Tsetang – Gyantse Frühmorgens landschaftlich spektakuläre Fahrt vorbei an den Himalaya-Giganten nach Gyantse (370 km). Es geht durch das eindrucksvolle Tsangpo-Tal und über den 4.797 m hohen Kampa-La-Pass mit seiner Aussicht auf den heiligen Yamdruk-See. Sie passieren den auf 4.482 m Höhe gelegenen türkisfarbenen, drittgrößten See Tibets. Unterwegs Besuch des Klosters Mindroling, eines der größten und wichtigsten der Nyingmapa-Schule und Fahrt über den Karo-Paß mit 5.010 m. Mindroling bedeutet Platz der vollkommenen Befreiung. Am Nachmittag erreichen Sie Gyantse, die drittgrößte Stadt Tibets mit 8.000 Einwohnern, welche auf einer Höhe von 4.100 m liegt. Der Ort war einst das Tor Tibets zu Indien und Nepal und ist heute noch ein bedeutender Umschlagplatz für Yak- und Schafswolle. Die Stadtgeschichte beginnt im Jahre 1365 mit der Ernennung von Nangchen Phagpa Päl zum Gouverneur durch den mongolischen Yuan-Kaiser Togan Temür.</p>
<p>Dienstag 08.06.2010 FMA*</p>	<p>Gyantse – Shigatse (Xigatse) Sie besichtigen vormittags das Pälkhor-Kloster mit der eindrucksvollen Stufenpagode des Kumbums, das einzigartige Kumbum Chörten aus dem Jahre 1440. Dieser Chörten wurde ähnlich der monumentalen Stupas in den Ländern südlich der Himalayakette auf allen vier Seiten mit den "Alles sehenden Augen Buddhas" ausgestattet. Im Anschluss geht die Fahrt weiter vorbei an grünen Hochweiden nach Shigatse (90 km). Unterwegs besuchen Sie das Zhalu-Kloster. Shigatse, die zweitgrößte Stadt Tibets, liegt auf einer Höhe von 3.900 m an der Mündung des Nyangchu in den Tsangpo. In Shigatse besichtigen Sie Tashilhunpo-Kloster. Diese Anlage wurde um 1447 erbaut und diente bis Mitte des 17. Jahrhundert dem Panchen Lama als Wohnsitz. Der jetzige Panchen Lama residiert zwei Monate im Jahr in Tashilhunpo. Höhepunkt dieses Klosterbesuchs ist die größte Buddha-Statue Tibets, eine aus 11.000 kg Kupfer und 229 kg Gold angefertigte Statue. Hier befindet sich auch das imposante Grab des vierten Panchen Lama. Anschließend machen Sie einen Spaziergang durch die Altstadt und über den am Fuße des Mittelberges liegenden Markt.</p>
<p>Mittwoch 09.06.2010 FMA*</p>	<p>Shigatse – Lhasa Am Vormittag geht die Fahrt zurück nach Lhasa. Sie durchqueren eine eindrucksvolle Landschaft und passieren das einmalige Tal des Yarlung Tsangpo.</p>

<p>Donnerstag 10.06.2010 FMA*</p>	<p>Lhasa Ganztägige Besichtigungen in Lhasa: vormittags Jokhang und nachmittags Potala. Jokhang (erbaut 647) ist der heiligste Tempel in Tibet und das Ziel unzähliger Pilger. Von seinen goldenen Dächern bieten sich grandiose Ausblicke. Bummel auf dem Freimarkt Barkhor, den ein heiliger Umwandlungsweg, der Jokhang, umgibt. Der Potala Palast ist der grandioseste Bau in Tibet Gebiet und Wahrzeichen der heiligen Stadt Lhasa. Die ehemalige Winterresidenz der Dalai Lamas beherrscht das Stadtbild.</p>
<p>Freitag 11.06.2010 FMA*</p>	<p>Lhasa Vormittags besuchen Sie das Drepung Kloster, 8 km nordwestlich von Lhasa. Drepung ist benannt nach einem Kloster in Indien, war das Zentrum der Gelbmützensekte (Gelupka-Sekte) und bedeutet Reishaufen. Nachmittags fahren Sie zum Kloster Sera. Sera, der Wildrosenhof, zählt zu einem der sechs Meisterklöster der Gelugpa Sekte. Sie haben Gelegenheit, Debatten der Lamas zu erleben. Öffentliche religiöse Debatten gehören zur Ausbildung der Mönche. Anschließend besichtigen Sie Norbulingka. Die 40 Hektar große Juwel-Parkanlage diente ab der Mitte des 18. Jahrhunderts als Sommerresidenz der Dalai Lamas.</p>
<p>Samstag 12.06.2010 FMA*</p>	<p>Lhasa – Nam-co See Tagesausflug zum heiligen See Nam-co. Der See ist 1.940 qkm groß, liegt auf einer Höhe von 4.678 m und ist damit der am höchstgelegene See der Welt.</p>
<p>Sonntag 13.06.2010 F*</p>	<p>Lhasa – Xining Morgens Transfer zum Bahnhof und Zugfahrt nach Xining (4-Bett-Abteil). Ganze 25 Stunden fahren Sie über Naqu, Golmud, nach Xining, der Hauptstadt der Provinz Qinghai am nordöstlichen Rande des Qinghai-Tibet-Plateaus (2.275 m). Die 1.956 km lange Bahnstrecke von Lhasa nach Xining gilt als höchste gelegene Bahnstrecke der Welt. Der Zug fährt durch Landschaften mit schneebedeckten Bergen, unzähligen Flüssen und Schluchten, Hochgebirgsseen und endlosen Steppen. Immer wieder sehen Sie Herden von Yaks, Schafen, Pferden und Wildtieren sowie Vögeln, mit etwas Glück auch die Herden von "white-lipped deer", die überwiegend in den Steppen des Qinghai-Tibet-Hochlands auf einer Höhe von 3.500 bis 5.000 m leben. Eine Übernachtung im Zug.</p>
<p>Montag 14.06.2010</p>	<p>Xining – Shanghai Nach der Ankunft des Zuges am Vormittag fahren Sie direkt vom Bahnhof zum Flughafen und fliegen anschließend nach Shanghai. In Shanghai ist ein schönes Hotel in günstiger zentraler Lage gebucht. Vom Hotel aus kann man zu Fuß zum Bund, der Altstadt mit Yu-Garten und Teehaus, zur Nanjing-Lu und dem Volksplatz gehen. Am Volksplatz liegen u.a. das Geschichtsmuseum, das Stadtplanungsmuseum, das</p>

	Kunstmuseum und das Shanghai Theater.
Dienstag 15.06.2010 F*	Shanghai Heute besteht die Möglichkeit, die Expo 2010 zu besuchen. Dieser Expobesuch ist nicht Teil des Reiseprogramms.
Mittwoch 16.06.2010 F*	Shanghai Zeit zur Erholung, zur freien Verfügung oder zur Erkundung der Weltstadt der Zukunft - Shanghai.
Donnerstag 17.06.2010 F*	Shanghai – Frankfurt Rückflug nach Frankfurt mit CA935(10:55/18:00).

Preise: **2.950 € im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 450 €**
(ab 10 Personen • 16 Teilnehmer sind gewünscht)

einschließlich folgender Leistungen:

1. Hotels wie ausgeschrieben oder andere gleichwertige Hotels:
Kunming: Jinjiang Hotel****
Lijiang: Lijiang Gucheng Wenyuan Hotel****
Zhongdian: Holy Palace Hotel ****
Lhasa: Tangka Hotel ****
Tsetang: Tsetang Hotel***
Gyangtse: Gyangtse Hotel***
Xigatse: Xigatze Jiumu Hotel****
Shanghai: Donglai Hotel****
2. *Vollpension wie ausgeschrieben (F = Frühstück, M = Mittagsessen, A = Abendessen)
3. Eintrittsgelder für die geplante Besichtigungen
4. deutschsprechende örtliche Reiseleitung
5. alle Transfers laut Programmverlauf
6. alle Flüge im Programm (Langstrecke Flug Frankfurt/ Peking und Shanghai/Frankfurt, und 4 inländischen Flüge)
7. Zugfahrten im 4-Bett-Abteil (Schlafwagen) und Busfahrten (klimatisiert)
8. Reiseversicherung im Inland
9. Flughafengebühren
10. offizielle Genehmigung für die Reise nach Tibet.

von der Leistung ausgeschlossen sind:

- Visagebühr, Trinkgelder und Reiserücktrittsversicherung
- Visa muss individuell beantragt werden, gegebenenfalls Anträge für die gesamte Gruppe möglich

Wichtige Hinweise:

Wegen der Höhenlage Tibets ist die Reise teilweise anstrengend; eine gute körperliche Verfassung ist notwendig. Bitte konsultieren Sie unbedingt Ihren Hausarzt zur Bestätigung Ihrer Höhentauglichkeit. Programm- und Routenänderungen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse oder höherer Gewalt bleiben ausdrücklich vorbehalten!