

MARCO POLO

Tibet

Für Traveller
ab 35



Traumziel Dach der Welt

Auf dem Dach der Welt zu balancieren ist ein Abenteuer: von herausfordernd scharfer Sichuan-Küche über schneidende Höhenluft zu mystischer Bergeinsamkeit und spektakulären Naturerlebnissen. Wir entdecken Klöster und Paläste, Buddhismus und Spiritualität, atemberaubende Pässe und die Mutter des Universums – den Mt. Everest. Das Abenteuerlichste aber ist, eine neue Weltsicht zu gewinnen. Merke: Nicht nach dem Uhrzeiger leben. Aber im Uhrzeigersinn, im Fluss der Zeit.

1. Tag | Flug nach China Nachmittags Flug von Frankfurt nach Chengdu (Flugdauer ca. 9,5 Std.).

2. Tag | Chengdu *Sweet n' spicy* Morgens Ankunft in Chengdu. Marco Polo Scout Jinjin erwartet uns. Ihr Mittel gegen Jetlag ist bärenstark: ein Besuch bei den knuffigen Pandas in Sichuans artgerechtem Aufzucht- und Forschungszentrum. Nach dem Check-in im Hotel ein erster Check in Chengdu? Jinjin hat Tipps für eine Entdeckungstour rund um den Tianfu-Platz. Am Abend treffen wir uns alle wieder. So süß die erste Begegnung des Tages war, so scharf ist die letzte: Chili, Pfeffer, Sichuanpfeffer – ein heißer Mix beim Abendessen, der unser Team zusammenschweißt. (A)

3. Tag | Chengdu – Nyingchi *Soft and smooth* Kurzer morgendlicher Flug ins osttibetische Nyingchi: Um uns nur ein paar verschnittene Siebentausender, wir bleiben auf 3000 m – soft and smooth zum Eingewöhnen. Zur kulturellen Akklimatisierung führt uns unser neuer Scout Kunzang ins religiöse Tibet ein. Wir besuchen die Klöster Lamaling und Buchu Lhakhang – roter Faden unserer Reise: die Gewänder der Mönche des Gelbmützenordens. Nachmittags zum heiligen Berg Bön Ri, wo Tibets Ur-Religion wurzelt. Ob sie in den Buddhismus eingeflossen ist wie der Nyang-Chu in den Brahmaputra? Das Naturschauspiel, mit dem sich diese beiden Flüsse vereinigen, fasziniert uns jedenfalls! (F/A)

4. Tag | Nyingchi – Draksum-Tso *Am heiligen See* Per Bus rollen wir durchs Kongpo-Tal und schrauben uns höher. Auf den Weiden zottelige Yaks – echte Allrounder. Die Urviecher liefern Milch, Fleisch, Leder, Wolle, Brennstoff. Unser Tagesziel: der türkisblaue heilige See Draksum-Tso (3538 m) mit dem Inseitentempel Tsodzong. (F/A)

5. Tag | Draksum-Tso – Lhasa *Kopf und Seele* Kulissenwechsel! Auf gut ausgebauter Straße rauschen wir Richtung Hauptstadt. Am Mila-Pass knacken wir die Fünftausendermarke. Oben schnuppern wir Höhenluft und knipsen die Gebetsfahnen, die im unerbittlichen Wind knattern. Nach kargen Landstrichen dann schließlich die tibetische Kapitale – überragt vom Potala, einst Winterpalast des Dalai Lama. Nachmittags erste Orientierungsrunde mit Scout Kunzang, der uns beim Kultgetränk im Teehaus mit Tipps fürs Abendessen versorgt. Tibetisch für Anfänger: Thukpa, die Pilgervariante einer Nudelsuppe. (F)

6. Tag | Lhasa *Pilgerweg und Potala* Auf dem Pilgerweg Barkhor fädeln wir uns in den Zug der Gläubigen ein und umrunden im Uhrzeigersinn (!) den Jokhang-Tempel. Unser Weg ist das Ziel: gelebte Rituale, rote Mönchsgewänder, Devotionalienstände am Straßenrand. Tages-Highlight der Potala-Palast – großartig! Wer mag, lässt die Impressionen anschließend einfach nachwirken. Oder zieht solo durch die Altstadtgassen. Wie wär's zum Tagesausklang mit einem Lhasa Beer im Tashi 1, einer der wenigen Traveller-Locations? Gut, dass in Lhasa früh die Lichter ausgehen: Wir haben genug erlebt, um eine lange Nacht darüber zu schlafen. (F)

7. Tag | Lhasa *Magische Sieben* Keine sieben Jahre, aber der siebte Tag in Tibet bringt uns den Dalai Lama nah: mit Ramoche-Tempel und Sommerpalast Norbulingka. Wer mag, mischt sich unter die Einheimischen im Park, denn der Nachmittag ist frei! Neugierige begleiten den Scout zum Sera-Kloster. Wir verfolgen die Debattierkunst der Mönche unter freiem Himmel und umrunden das Kloster – im Uhrzeigersinn! Zum Abendessen sind alle wieder vereint – am tibetischen Familientisch: Zur kulinarischen Völkerverständigung gibt's Maultaschen, hier Momos genannt. Und die falten wir mit unseren Gastgebern gemeinsam. Lustig und lecker! (F/A)

8. Tag | Lhasa – Gyantse *Im Passgang* Bye, Lhasa, auf bald! Duffelbag packen, im Shop mit Snacks eindecken und schon startet unser Roadmovie, eine Serie echter Höhepunkte: der Pass Kampa-La (4794 m), der türkis schimmernde See Yamdrok-Tso, ein schneebedeckter Karo-La auf 5039 m Höhe. Dann wieder abwärts nach Gyantse (3980 m), wo wir uns für zwei Nächte einnisten. (F)

9. Tag | Gyantse *Klöster und Klänge* Auftakt: ein Nonnenkloster und die Klosteranlage Palkhor Chöde. Stockwerk um Stockwerk geht's um ihren Stupa – die Lauffrich-

17 TAGE | CHINA - TIBET

ab **3339 €**

17 Reisetage (So – Di)

ST5551

14.5. – 30.5. 10.9. – 26.9. 15.10. – 31.10. 29.10. – 14.11.

Höchsteilnehmerzahl: 21 Gäste
Mindestteilnehmerzahl (S. 113): 10 Gäste

Im Reisepreis enthalten

- Bahnreise zum/vom Abflugsort in der 2. Klasse von jedem Bahnhof in Deutschland und Österreich (S. 110)
 - Linienflug mit Air China (Economy, Tarifklasse K) von Frankfurt nach Chengdu und zurück, nach Verfügbarkeit, sowie Flug- und Sicherheitsgebühren (ca. 135 €)
 - Linienflüge (Economy) mit Air China von Chengdu nach Nyingchi und von Lhasa nach Chengdu
 - Transfers, Ausflüge und Fahrten in landesüblichem Reisebus
 - Bahnfahrt von Shigatse nach Lhasa
 - Unterbringung im Doppelzimmer in den genannten Hotels
 - Mahlzeiten wie im Tagesprogramm spezifiziert (F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen)
 - Eintritte
 - Reiseliteratur (ca. 15 €)
 - Deutsch sprechende, zwischen Chengdu und Tibet wechselnde Marco Polo Reisebegleitung
- Nicht enthaltene Extras: Weitere Eintritte und zusätzliche Ausflüge und Veranstaltungen, die als Gelegenheit, Möglichkeit oder Wunsch beschrieben sind.

Klimaschonend reisen mit Marco Polo

Wir kompensieren die entstehenden Emissionen in Höhe von 3,57 t CO₂e vollständig (Anreiseanteil 78 %).

Zusätzlich buchbare Extras

Ausflug Drak Yerpa

39 € SDRA

Reisepreis ab €

Doppelzimmer	3339	3499
Einzelzimmerzuschlag	599	599

Hotels

Änderungen vorbehalten

Ort	Nächte/Hotel	Landeskategorie
Chengdu	1 Dorsett Grand	★★★★
Nyingchi	1 Minshan	★★★
Draksum-Tso	1 Zhuti	★★★
Lhasa	3 Kyichue	★★(*)
Gyantse	2 Yuthok	★★★
Lhatse	1 Ibis	★★(*)
Shelkar	2 Everest	★★(*)
Shigatse	1 Manasarovar	★★★(*)
Lhasa	2 Four Points	★★★★

Weitere wichtige Informationen

Reisepass erforderlich. Das Visum für China muss aufgrund behördlicher Bestimmungen von jedem Teilnehmer persönlich in einem von der Botschaft der Volksrepublik China akkreditierten Visabesorgungszentrum beantragt werden (ab 125 €). Die Einreiseerlaubnis für Tibet beantragt Marco Polo für alle Gäste. Aktuelle Hinweise zu Einreisebedingungen, Impfvorschriften und zu unserem Hygienekonzept erhältst du im Internet unter der Rubrik „Sicherheit | Gesundheit | Einreise“ bei jeder Reise oder in deinem Reisebüro. Siehe auch Seite 108 – 110. Das Formblatt zur vorvertraglichen Unterrichtung über deine Rechte bei einer Pauschalreise, unsere AGB, Hinweise zu Datenschutz, Barrierefreiheit und Rücktrittsversicherungen findest du ab Seite 110. Alle Seitenverweise beziehen sich auf den Katalog Marco Polo YOUNG LINE TRAVEL 2023.

Weitere Flugmöglichkeiten

z.B. AF STR

Tagesaktuelle Preise nach Verfügbarkeit für die genannten und weitere Abflugorte in unserem Reservierungssystem ab €

Zubringerflüge mit Lufthansa, Austrian, Swiss

Basel	390	Frankfurt	0	Münster	340
Berlin	340	Hamburg	340	Nürnberg	340
Bremen	340	Hannover	340	Stuttgart	340
Dresden	340	Leipzig	340	Wien	340
Düsseldorf	340	München	340	Zürich	390

Nonstop-Flüge nach/von Chengdu sind grau unterlegt (Stand August 2022).

Freigeipäck und Sitzplatzreservierung s. S. 109.

nung haben wir schon im Blut! In der Altstadt: Tempel, Kühe und Yakfladen, die als Brennstoff getrocknet werden. Dann lernen wir die Sennah-Schleife kennen – nein, kein weiterer Hochgebirgspass, sondern eine besondere Technik des Teppichknüpfens. Nachmittags frei. Extrafrei fühlt sich, wer mit Kunzang zu der Bergfestung Dzong hinaufkraxelt! Und schon wartet das Abendessen im Himalaya-Style. (F/A)

10. Tag | Gyantse – Lhatse **Gerstensaft und Geisteskraft**

MARCO POLO LIVE

Brauen beim Bauern Wir tragen gerne noch mal zum interkulturellen Austausch bei: Chang Beer – klingt wie Schankbier. Hier haben aber weder Hopfen noch Malz etwas verloren! Wir packen kräftig mit an beim Brauen, dann folgt – natürlich – das Tasting.

Danach Besuch einer Gerstenmühle, in der Tsampa, der Grundstoff für Tibets Kraftnahrung, entsteht. Weiter durchs Hochtal des Flusses Nyang-Chu und Stopp beim Kloster Shalu, einst Ausbildungszentrum für Tranceläufer. Aufgepasst, wenn Kunzang von deren legendärer Ausdauer berichtet! Nachahmungswillige? Nein danke, wir nehmen doch lieber den Bus zum Berg der Berge und erreichen schließlich das Provinzstädtchen Lhatse. (F/A)

11. Tag | Lhatse – Shelkar **Straße der Freundschaft** Früh raus für den Peak und Schritt für Schritt zum höchsten Punkt unserer Reise, dem Pass Gyatso-La (5248 m). Lässt sich der Mt. Everest blicken? Fast genauso gespannt halten wir nach Nomaden Ausschau – und sie vielleicht nach uns! Ob in einem Nomadenzelt ein Yakbuttertee auf uns wartet? Weiter über die Landstraße, den Friendship Highway, nach Shelkar, unserer Basis auf 4310 m für zwei Nächte. (F/M/A)

12. Tag | Shelkar **Mutter des Universums** Der geografische Höhepunkt unserer Reise hat einen Namen: Mt. Everest. Bergsteigerstau, Müllberg – beschämende

Themen. Wir schonen die Natur und uns auch: Uns bringt nämlich der Bus hinauf zum Kloster Rongbuk (4980 m), wo wir auf den perfekten Ausblick hoffen. So oder so: Dieser Ort ist ein ganz besonderer, wie wir beim Mittagessen im Kloster-Gästehaus merken. Rückkehr nach Shelkar. (F/M/A)

13. Tag | Shelkar – Shigatse **Ende der Einsamkeit** Abschied von unserer Himalaya-basis. Unterwegs machen wir einen Abstecher zum Kloster Phuntsoling inmitten schroffer Bergwelt. Dann eine letzte stille Teepause am Ufer des Brahmaputra. Denn Shigatse, die zweitgrößte Stadt Tibets, ist eine andere Welt. Geschäftig – und überraschend modern, nachdem China die wirtschaftliche, touristische und industrielle Entwicklung Tibets entschlossen vorantreibt. (F)

14. Tag | Shigatse – Lhasa **Mit der Himmelsbahn** Wir frühstücken mitten unter Tibetern – frisches Balep, tibetisches Brot, und herzhaftes Beilagen. Anschließend zum Highlight von Shigatse, dem Kloster Tashilunpo: Hier residiert regelmäßig der Panchen Lama, hoher Würdenträger des tibetischen Buddhismus und im Gegensatz zum Dalai Lama nicht im Exil. Auf unserer Rückreise nach Lhasa kommen wir dem Himmel nah: Mit der höchstgelegenen Eisenbahnstrecke der Welt erschließt sich China die Region. Und wir rauschen per Zug in die Hauptstadt. Feines Finale: komfortables Hotel, schickes Abschiedessen. (F/A)

15. Tag | Lhasa **Freizeit** Ein letzter Streifzug durch die Gassen? Ein Abschiedstee? Gar ein Käsekuchen im Summit Café? Oder last call for action with Kunzang – ihm nach zu den spektakulär gelegenen Meditationshöhlen von Drak Yerpa (39 €). Kleiner Trip auf dem Trail zum Felsenkloster inklusive.

16. Tag | Rückflug von Lhasa Abschiedsrunde durch die Gassen von Lhasa? Mittags ruft der 60 km entfernte Flughafen. Nachmittags zweistündiger Flug nach Chengdu und nach Mitternacht Weiterflug nach Frankfurt (Flugdauer ca. 10,5 Std.). (F)

17. Tag | Ankunft in Europa Landung am Morgen.