

Tibet | Kulturreise

## Über die «verbotene Grenze»

Auf dem Landweg von Lhasa nach Kathmandu; via Everest Base Camp



13x



4900



1

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez



## Reiseübersicht

Jahrhundertlang galt Tibet für Ausländer als das «Verbotene Land». Viele Entdecker und Abenteurer versuchten die heilige Stadt Lhasa zu erreichen. Sogar Sven Hedin, dem wohl grössten Himalayakenner, blieb es verwehrt, den sagenumwobenen Potala-Palast zu sehen. Die «Stadt der Götter» und eine der faszinierendsten Klosterkulturen erwarten die Reisenden. Vor allem aber die Heiterkeit und Herzlichkeit der Tibeter sind ein tief gehendes Erlebnis. Erfüllen Sie sich einen Jugendtraum, und erleben Sie die Faszination und das Geheimnis Tibets.

## Höhepunkte

- Einzigartige tibetische Kultur und Natur
- Lhasa, die historische Hauptstadt Tibets
- Spektakuläre Überlandfahrt von Lhasa nach Kathmandu
- Ausflug zum Mt. Everest Base Camp
- Überquerung des Himalaya

## Reiseprogramm - 15 Tage

<b>Tag 1-2</b>	Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt
<b>Tag 3</b>	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
<b>Tag 4</b>	Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Tsetang
<b>Tag 5</b>	Tsetang: Wiege der tibetischen Kultur
<b>Tag 6</b>	Tsetang - Lhasa: Besuch des ersten Kloster Tibets
<b>Tag 7-8</b>	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)
<b>Tag 9</b>	Lhasa: Tagesausflug zum Kloster Ganden
<b>Tag 10</b>	Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See
<b>Tag 11</b>	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster
<b>Tag 12</b>	Shigatse - Rongbuk: Fantastische Himalaya-Kette mit dem Mt. Everest
<b>Tag 13</b>	Rongbuk - Kyirong: Erkundung des Everest Base Camp
<b>Tag 14</b>	Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu
<b>Tag 15</b>	Flug Kathmandu - Zürich

## Detailprogramm

### Tag 1-2

#### Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt

Flug von Zürich nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag. Beim Anflug geniessen Sie einen ersten Blick auf das grüne Kathmandu-Tal. Am Flughafen werden Sie von unserem Partner abgeholt. Auf der Fahrt in Ihr Hotel erhalten Sie einen ersten Eindruck von Kathmandu. Am Nachmittag entdecken Sie die lebendige Altstadt und besuchen den Tempelberg Swayambunath.



Hotel  
Shambaling Boutique  
Hotel <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
Deluxe Room



7 zu buchbare Erlebnisse



1300m ü. M.

### Tag 3

#### Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan

Am Morgen besuchen Sie Pashupatinath, das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals mit seinen Verbrennungsstätten. Anschliessend fahren Sie in die alte Königsstadt Patan, die für ihre Tempelanlagen und traditionellen Handwerkskünste bekannt ist. Vielleicht kommt Ihnen das eine oder andere bekannt vor, denn hier wurden viele Filmszenen aus Bertolucci's "Little Buddha" gedreht.



Hotel  
Shambaling Boutique  
Hotel <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
Deluxe Room



F



7 zu buchbare Erlebnisse



1300m ü. M.

### Tag 4

#### Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Tsetang

Ihr Flug nach Tibet über das Himalayagebirge darf zu Recht als einer der spektakulärsten Flüge in der Zivilluftfahrt bezeichnet werden. Nach etwa einer Flugstunde landen Sie in Tibet auf dem Gongkhar Airport. Entlang des Tsangpo Flusses (Brahmaputra) fahren Sie in die auf 3200m ü.M. gelegene Stadt Tsetang.



1.5 Stunden



Hotel  
Tsetang Hotel <sup>\*\*\*(\*)</sup>



F / M / A



3200m ü. M.

### Tag 5

#### Tsetang: Wiege der tibetischen Kultur

Tsetang und die beiden angrenzenden Täler werden häufig als "Wiege der tibetischen Kultur" bezeichnet. Hier lebten einst die mythologischen Urahnen der Tibeter. Im Chonggye Tal besuchen wir die alten Königsgräber der ersten tibetischen Könige, u.a. von Songtsen Gampo aus dem 8. Jh.. Das Yarlung Tal ist berühmt durch den Yumbhu Lakhang, die älteste Festung Tibets.



Hotel  
Tsetang Hotel <sup>\*\*\*(\*)</sup>



F / M / A



3200m ü. M.

### Tag 6

#### Tsetang - Lhasa: Besuch des ersten Kloster Tibets

Kurz nach Tsetang überqueren Sie mit einer Motorfähre den breiten Brahmaputra (tib. Tsangpo) und staunen über die mächtigen Sanddünen. Sie besuchen Samye, das erste Kloster Tibets, gegründet im Jahr 779 durch den grossen buddhistischen Meister Padmasambhava. Anschliessend fahren Sie in die auf 3600m ü.M. gelegene tibetische Hauptstadt Lhasa, den "Thron der Götter".



Hotel  
Kyichu Hotel <sup>\*\*\*</sup>



F / M / A



3600m ü. M.

**Tag 7-8****Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)**

Für viele Entdecker, Forscher und Abenteurer war Lhasa, die verbotene Stadt, eines der grössten Ziele. Doch nur wenige erblickten den Potala. Sie werden während 2 Tagen Zeit haben, Lhasa und die Umgebung zu erforschen. Auf dem Programm stehen der Potala Palast und Norbu Lingka, die beiden Residenzen der Dalai Lamas; der Jokhang, Tibets heiligster Tempel und wichtigste Pilgerstätte; die grossen Klöster Drepung und Sera sowie die lebendige Altstadt mit dem Barkhor, dem alten und bis heute bedeutenden Markt.



Hotel  
Kyichu Hotel \*\*\*



F / M / A



3600m ü. M.

**Tag 9****Lhasa: Tagesausflug zum Kloster Ganden**

Dem Kyichu Fluss entlang fahren Sie nach Ganden. Das Kloster wurde 1416 von Tsongkhapa gegründet und ist religiöses Zentrum der Gelbmützen-Schule. Es gibt nur wenige Orte, wo sich die Zerstörungswut der Roten Garden so zeigte wie hier. Inzwischen erfolgte der Wiederaufbau und die Pilger reisen wieder von weit her nach Ganden. Ein schöner Pilgerweg führt um das hochgelegene Kloster.



ca. 3 Std. / 120km



Hotel  
Kyichu Hotel \*\*\*



F / M / A



3600m ü. M.

**Tag 10****Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See**

Die Strasse windet sich über den 4800m hohen Kamba Pass. Vor Ihnen liegt auf 4400m Höhe der riesige Yamdrok See und Sie verstehen, warum er Türkissee genannt wird. Dem Ufer entlang und über den 5000m hohen Karo Pass gelangen Sie nach Gyantse, der drittgrössten historischen Stadt Tibets. Sie besuchen das Kloster Gyantse mit dem eindrücklichen und grossen Kumbum Stupa.



5 Std. / 270km



Hotel  
Gyantse Hotel \*\*\*



F / M / A



4000m ü. M.

**Tag 11****Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster**

Nach kurzer Fahrt erreichen Sie Shigatse. Das Tashilünpo Kloster ist der Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets, dem Panchen Lama. Zusammen mit vielen Pilgern schlendern Sie durch die riesige Klosteranlage. Danach besuchen Sie den Markt von Shigatse.



2-3 Std. / 95km



Hotel  
Shigatse Hotel \*\*\*



F / M / A



3900m ü. M.

**Tag 12****Shigatse - Rongbuk: Fantastische Himalaya-Kette mit dem Mt. Everest**

Auf einer langen Fahrt tauchen Sie ein in die unendliche Weite Tibets. Nach Shekar verlassen Sie den "Friendship-Highway". Auf dem Pang Pass (5100m) haben Sie bei gutem Wetter eine fantastische Sicht auf die Himalaya-Kette mit den 8000ern Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Sie fahren dem Mt. Everest entgegen und erreichen Rongbuk, das auf 4900m höchstgelegene Kloster



Hotel  
Rongbuk Hotel \*\* \*\*



F / M / A



4900m ü. M.

in Tibet.

**Tag 13**

**Rongbuk - Kyirong: Erkundung des Everest Base Camp**

Nur 6 km weiter ist das Mt. Everest Base Camp. Auf einer Wanderung geniessen Sie die Aussicht zur Nordwand des Mt. Everest, die von bleibender Erinnerung sein wird.

Nach einer Fahrt auf der Lhasa-Kathmandu Friendship-Highway, zweigt die gute Strasse ab in Richtung Peiko Tso. Der einstmalige Grenzübergang von Zhangmu ist seit dem Jahr 2015 geschlossen. So haben Sie die Gelegenheit auf einer für Touristen neuen Routen an die Grenze nach Nepal zu reisen. Kyirong liegt an der Grenze zu Nepal und ist bekannt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyirong führte eine der wichtigsten Handelsrouten von Nepal nach Tibet: so knüpft der Grenzort jetzt wieder an diese wichtige Epoche in der Vergangenheit an.



5 - 6 h / 325km



Hotel



F



2300m ü. M.

**Tag 14**

**Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu**

Heute überqueren Sie die Grenze zwischen Tibet und Nepal zu Fuss. Auf der anderen Seite werden Sie von unserem nepalesischen Partner erwartet. Durch die subtropische Hügellandschaft fahren Sie auf einer abenteuerlichen (schlechter Zustand) Strasse - vorbei an Reisterrassen und hübschen Dörfern - weiter bis nach Kathmandu.



ca. 6 bis 7 Std. / 160km



Hotel  
Shambaling Boutique  
Hotel <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
Deluxe Room



F



7 zu buchbare Erlebnisse



1300m ü. M.

**Tag 15**

**Flug Kathmandu - Zürich**

Heute heisst es Abschied nehmen. Fahrt zum Flughafen und Abflug nach Zürich, wo wir am Abend ankommen.



F

## Termine & Preise

### 15 Tage Gruppenreise

- 12.07.2026 - 26.07.2026 ab CHF 6'870 **[Noch freie Plätze]**
- 26.09.2026 - 10.10.2026 ab CHF 6'870 **[Noch freie Plätze]**

### Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar ab CHF 6'250

### Beste Reisezeit

April bis Oktober ist die beste Reisezeit für Tibet. Die regenarmen Monate Mai/Juni und September/Oktober sind besonders gut für Trekkings und Expeditionen geeignet. Das Klima in Tibet ist während des Tages oft sommerlich warm. In der Nacht können die Temperaturen aber stark sinken. Niederschläge und Sandstürme sind immer möglich.

### Reiseanforderungen

Während dieser Reise sind wir in Tibet zwischen 3500m ü.M. und bis auf 5300m ü.M. unterwegs. Die Reise beinhaltet auch einige lange Überlandfahrten. Wie bei allen Reisen in dieser Höhe wird eine gewisse Robustheit sowie eine gesunde Herz- und Kreislauf-Funktion vorausgesetzt. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

## Weitere optionale Erlebnisse

Bitte beachten Sie, dass je nach Auswahl der hier aufgeführten zusätzlichen Erlebnisse weitere Reisetage notwendig sind. Alternativ können auch die im Reiseprogramm inkludierten Standarderlebnisse entsprechend ersetzt oder gekürzt werden.

### Kathmandu: Everest Mountain Flight

Kommen Sie den höchsten Bergen dieser Erde so nahe wie sonst nur die Bergsteiger kommen! Der ca. 45 minütige Rundflug führt Sie ganz in die Nähe von berühmten Gipfeln wie u.a. dem Cho Oyu, dem Pumo-Ri, Nupste, Lhotse und natürlich dem Berg der Berge - dem Mount Everest!

Der Rundflug mit Shuttle-Service zum Hotel findet am frühen Morgen täglich bei schönem Wetter statt. Die Flugzeuge verfügen über ca. 20 Sitzplätze mit großen Panorama-Fenstern. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie.

Im Preis inbegriffen

- Transfers
- Mountainflights

### Kathmandu: Khukuri-Making Workshop mit einem nepalesischen Schmied

Khukuris: Die Waffe der Wahl und die Ikone der Gurkha-Krieger und gleichzeitig der Stolz für Ihr Volk auf der ganzen Welt. Das Khukuri - Messer ist als Kriegswaffe bekannt, doch heute ist es vor allem ein "Multi-Utility-Werkzeug" in nepalesischen Haushalten auf dem Land, wo es u.a. auch zum Hacken von Brennholz, Bauen, Graben oder zum Schneiden von Gemüse verwendet wird.

Die Khukuris gibt es in verschiedenen Größen: In diesem Workshop werden Sie eine Mini-Version dieser Klinge herstellen. Der grundlegende Prozess besteht darin, ein rohes Eisenstück in die richtige Form zu schneiden/hämmern, die Klinge zu schleifen und den Holzgriff herzustellen.

Die Herstellung eines Khukuri erfordert viel Geschick und jahrelange Erfahrung! Deshalb wird der Kursleiter Teile des Prozesses übernehmen. (Beachten Sie, dass das Schleifen der Klinge aus Sicherheitsgründen nur vom Gastgeber durchgeführt wird.) Die folgenden Arbeiten können Sie an diesem interessanten Kurs lernen und ausführen: Das Hämmern des Eisens; der erste Schliff; Das Polieren des Messers

Der Kurs dauerte ca. 4 - 5 Stunden.

Preis pro Person

2 Personen

Auf Anfrage

### **Kathmandu, Pokhara: Kunst der Momo Küche : Kochkurs**

Kochkurs: Einführung in die Kunst der Momo Küche

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauern 3 - 4 Std.

**Im Preis inbegriffen**

- Transfers zum/vom Homestay
- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

### **Kathmandu: Lernen Sie die Herstellung von handgemachten Papier kennen**

Lernen Sie die einzigartige Papierherstellung in Nepal kennen. Sie stellen Ihr eigenes handgeschöpftes Papier her und erfahren mehr über die grundlegenden nepalesischen Papierherstellungstechniken wie: Möglichkeiten zur Verbesserung des Basispapiers, Experimentieren mit dem Hinzufügen von lokal Fasern, Pulpe, Blütenblättern, Samen, Maisspelzen, Stroh, Glitter, Hanffasern, Nesselfasern usw.

Das Papier kann mit natürlichen Pflanzenfarben und künstlichen Farbstoffen gefärbt werden. Die Organisation Paperworld Nepal organisiert verschiedene Workshops zu den Themen Papierherstellung, Papierfärben, Buchkunst, Buchdruck.

**Im Preis inbegriffen**

- Transfers
- Kurskosten

### **Kathmandu: Nepalesisches Abendessen mit traditioneller klassischer Volksmusik**

Das Abendprogramm dauert ca. 3 bis 4 Std. und ist ein kulinarisches und kulturelles Erlebnis.

Aufgrund seiner vielfältigen Geographie und Kultur, bietet Nepal auch dem Besucher ein breites Spektrum an spannenden Lebensmitteln und kulturelle Aktivitäten wie z.Bsp das Dal Bhat. Dieses traditionelles Gericht aus Linsen und Gewürze wird mit gedämpftem Reis serviert, dazu essen Sie eine Reihe von würzigen *achaar* (Chutneys) genießen, die alle aus frischen Zutaten hergestellt mit und von hoch talentierten Köchen zubereitet.

Geniessen Sie vor Ort die klassische Volksmusik und die talentierten Tänzer! Die verschiedenen ethnischen Gruppen mit Ihren schöne glitzernden Kostümen und den anmutigen Bewegungen werden

Ihnen in Erinnerung bleiben.

#### Mahlzeiten

- Abendessen

#### Im Preis inbegriffen

- Transfers
- Abendessen, Tanz- und Musikaufführung

### **Kathmandu, Pokhara: Nepalesisches Nationalgericht: Dhal Bat Kochkurs**

Kochkurs: Dhal Bat: "Daal Bhat" ein ausgewogenes und gesundes Gericht aus Reis und Linsensuppe mit Gemüse: Die tägliche Mahlzeit der Bevölkerung Nepals: 75 % der Nepalesen essen Daal Bhat zweimal täglich! Es gibt keinen besseren Weg, die nepalesische Küche kennenzulernen, wenn Sie einen nepalesischen Kochkurs besuchen, der von einem qualifizierten nepalesischen Aama-Koch unterrichtet wird.

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauert 3 - 4 Std.

#### Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay
- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

#### Preis pro Person

2 Personen

**Auf Anfrage**

### **Kathmandu: River Rafting auf dem Trishuli**

Ganztagestour ab/bis Kathmandu. In ca. 3 Std. erreichen Sie den Ausgangspunkt in Chauradi. Während des Raftings wird die Gruppe von einem Guide begleitet. Ein Erlebnis, das Sie nicht verpassen sollten (Klasse 3 bis 4+ in Hochwasser). Geniessen Sie den Fluss, die Schlucht und die schöne Landschaft. Unterwegs machen Sie auf einer Sandbank am Fluss Pause, wo Sie das Mittagessen einnehmen. Raftingdauer: ca. 3 - 4 Std.

#### Mahlzeiten

- Mittagessen

#### Nicht im Preis inbegriffen

Fahrt ab/bis Kathmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprechender Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/ueber-die-verbotene-grenze?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>