



Tibet

## Osttibet Amdo/Kham – verborgene Täler und einsame Klöster



- 📍 **Auf den Spuren von Alexandra David Neel durch Osttibet**
- 📍 **Das Land der 100.000 Chörten und alten Bön-Klöster**
- 📍 **Die berühmten Klosteruniversitäten von Labrang und Kumbum**
- 📍 **Enge Schluchten, weites Grasland und ursprüngliche Dörfer**
- 📍 **Im Juli Besuch des Reiterfestes in Jyekundo**

Auf dieser Reise durch die einstigen tibetischen Provinzen Amdo und Kham haben Sie die Möglichkeit, tibetische Kultur weitab gängiger Touristenrouten zu erleben. Aufgrund ihrer abgeschiedenen Lage und der historischen Gegebenheiten wurden die tibetischen Regionen Amdo, Banma und Rangtang von Stammesfürsten und regionalen Königen regiert. Die einheimischen Serta-Golok Nomaden galten als gefährliche Räuber. Selbst nachdem Osttibet durch die chinesische Verwaltung für Besucher zugänglich wurde, öffnete sich die Region Ausländern nur zögerlich.

Ihre Reise durch Osttibet beginnt mit dem Besuch von Labrang, einer der größten Klosteruniversitäten Tibets. Über ausgedehntes Grasland, auf dem verstreut die Yakhaarzelte der Nomaden liegen, fahren Sie nach Süden. Weitere kulturelle Höhepunkte sind hier Hezuo, der neunstöckige „Milarepa Lhakhang“ und die Klöster von Kirti und Serti. Allgegenwärtig entlang Ihrer Reiseroute sind die Chörten (buddhistische Reliquien-schreine), weswegen dieses Gebiet auch das Land der hunderttausend Chörten genannt wird. In Amdo besuchen Sie das größte Kloster, es steht in der vorbuddhistischen Bön-Tradition. Enge, grüne Täler, umgeben von bewaldeten Bergen und kleine Dörfer prägen hier das Landschaftsbild.

Im Juli werden Sie einem besonderen Ereignis beiwohnen - dem Reiterfest von Jyekundo!

Mit einem Besuch des Klosters Kumbum nahe Xining endet Ihre Reise durch Osttibet.

## Geplanter Programmablauf:

(Verpflegung: F = Frühstück · M = Mittagessen  
A = Abendessen)

### Tag 1: Anreise

Linienflug mit Lufthansa von Frankfurt nach Peking.

### Tag 2: Flug Peking - Lanzhou

Ankunft in Peking und Weiterflug nach Lanzhou (1.554 m), Hauptstadt der Provinz Gansu. Einst war Lanzhou eine wichtige Station an der Seidenstraße. Der Ort lag im Schnittpunkt der Handelsrouten Richtung Lhasa, Sibirien und Kashgar. Heute ist Lanzhou eine moderne Industriestadt am Gelben Fluss (Huang He). Transfer vom Flughafen zu unserem Hotel für diese Nacht (70 km).

**Übernachtung in einem Hotel; (A)**

### Tag 3: Lanzhou - Xiahe

Die 260 km lange Fahrstrecke von Lanzhou nach Xiahe unterbrechen wir zum Mittagessen in Linxia. Während im ersten Teil unserer Fahrt die Minarette und Moscheen der Hui-Minorität die Dörfer dominieren, tauchen im Laufe des Nachmittags als Merkmal des tibetisch-buddhistischen Kulturkreises die ersten Gebetsfahnen und ein Chörten auf. Nach unserer Ankunft in Xiahe, einem modernen chinesischen Verwaltungsort, fahren wir gleich weiter zu dem direkt an den Ort angrenzenden Kloster Labrang. Wir besichtigen die Hauptversammlungshalle, die sie umgebenden Tempel und den Lingschor, den äußeren Umrundungsweg um die ausgedehnte Klosteranlage mit den zahlreichen Gebetszylindern und Chörten. Das Kloster Labrang Tashi Kyil („Wohnsitz der Lama, an dem sich das Glück häuft“; chin. Labuleng Si) wurde 1709 von Dschamyang Zhepa - „dem Weisen, der selbst dem Gott der Weisheit (Manjushri) ein Lächeln abringt“ - gegründet. Unter ihm entwickelte sich Labrang zum wichtigsten tibetisch-buddhistischen und politischen Zentrum außerhalb Zentral-

tibets. Während der Blütezeit des Klosters lebten hier 4000 Mönche, darunter über 50 Tulkus. Die Anlage umfasste 30 große Tempelgebäude, umgeben von den Residenzen der hohen Lamas und den Wohnungen der Mönche. Heute gehören wieder über 2000 Mönche zum Kloster Labrang und viele der von 1958-1976 zerstörten und beschädigten Gebäude sind wieder aufgebaut bzw. restauriert.

**Fahrstrecke ca. 260 km; Hotel in Xiahe; (FMA)**

### Tag 4: Xiahe - Langmusi

Heute fahren wir zuerst ins 60 km entfernte Hezhou (2.800 m; tib.: Heitso) - Sitz der tibetisch-autonomen Präfekten von Süd-Gansu (tib.: Ganlho, deshalb heißt der Ort auch Ganlho Dzong). Hier wird das 1673 von Be Sherab Chöden gegründete Kargyüpa-Kloster Tse-Ü (religiöser Name: Tsogen Ganden Chöling) vom wieder erbauten neunstöckigen Milarepa Lhakhang überragt. Das Kloster wurde 1865 und 1925 von moslemischen Rebellen und 1967 von chinesischen Rotgardisten zerstört, aber immer wieder neu aufgebaut. Nach der Besichtigung der Tse-Ü Gompa folgt eine abwechslungsreiche Fahrt, auf der wir kleine tibetische Dörfer mit ihren Feldern (überwiegend Gerste) und schwarze Yakhaarzelte der Nomaden sehen. Unser heutiges Ziel ist Langmusi (tib.: Tagtshang Lhamo) mit seinen beiden Gelugpa-Klöstern Kirti und Sertri Gompa, die wir am Nachmittag besichtigen werden. Obwohl die auf zwei Hügeln über dem Ort thronenden Klöster von weitem wie eine Einheit wirken, sind sie, genauer betrachtet, getrennt. Da die Provinzgrenze mitten durch den Ort verläuft, gehört Kirti Gompa (auch Sertang Gompa) zur Provinz Sichuan und Sertri Gompa (auch Serchen oder Gerda Gompa) zur Provinz Gansu. Das Kloster Kirti (religiöser Name: Namgyal Dechen Ling) wurde 1731 von Lobsang Tenpe Gyantsen gegründet und war früher wegen einer Shakyamuni-Statue bekannt, welche mit dem berühmten Jowo Shakyamuni im Jokhang-Tempel in

Lhasa identisch gewesen sein soll. Die Sertri Gompa (religiöser Name: Ganden Shedrup Pekar Dröhre Ling) wurde 1748 von Gyantsen Sengge, dem 53. Ganden Tripa, dem nominellen Oberhaupt des Gelugpa-Ordens, gegründet. Durch diese beiden eng mit dem Kloster Labrang verbundenen Klöster entstand hier eine Hochburg des Gelugpa-Ordens mit dementsprechend starkem Einfluss auf das umliegende Nomadenland.

**Gästehaus; (FMA)**

#### Tag 5: Langmusi - Hongyuan

Wir steuern das 80 km entfernte Ruo'ergai (Bezirk: Dzoge) mit dem Kloster Takthsa (chin.: Dazha Si) an. Anschließend setzen wir unsere Fahrt in das von weitem Grasland umgebene Hongyuan (Bezirk: Mewa, 132 km) fort. Heute bleibt Zeit für den Besuch der Nomaden in ihren schwarzen Yakhaarzelten.

Kurz vor Hongyuan besichtigen wir am Nachmittag ein gewaltiges Areal mit unzähligen Gebetsfahnen und Chörten.

**Fahrstrecke ca. 212 km;**

**Gästehaus in Hongyuan; (FMA)**

#### Tag 6: Hongyuan - Aba

Auf unserem Weg nach Aba besuchen wir gleich am Morgen das 30 km südlich von Hongyuan liegende Gelugpa-Kloster Amchog Tschennyi (chin. Cha li Si), in dem wieder über 1000 Mönche leben. Der religiöse Name Palden Mawai Sengge Ling bedeutet „der glorreiche, auf dem Löwen reitende Manjushri“ und bezieht sich auf eine Manjushri-Figur, die bei der Grundsteinlegung in der Erde gefunden wurde. Ferner beherbergt das Kloster eine Originalstatue eines wundertätigen tausendarmigen Avalokiteshvara, dessen Arme sich schon mehrmals bewegt haben



sollen und aus dessen Mund Nektar geflossen sein soll. Der 1959 ins indische Exil nach Dharamsala geflohene 4. Amchok Rinpoche kehrt mittlerweile regelmäßig in sein Stammkloster in Sichuan zurück. Nach der Besichtigung fahren wir weiter bis Aba.

### **Hotel in Aba; (FMA)**

#### **Tag 7: Besuch von Klöstern**

Die Kreise Aba und Banma sind die Heimat der Serta-Golok-Nomaden und wurden traditionell von lokalen tibetischen Königen regiert. Durch die abgechiedene Lage hatte Lhasa keinen Einfluss auf diese schwer zugängliche Region. So konnten hier religiöse Traditionen überleben, die aus Zentraltibet durch das Erstarken der Gelugpa im 17. Jahrhundert verbannt waren. Speziell die Jonangpa-Schule sowie die Traditionen des Yungdrung und des Neuen Bön konnten hier bestehen. Wir besichtigen die beiden Bön-Klöster Nangshig und Thubten. Das 1108 gegründete Kloster Nangshig (auch Narshi, chin.: Langyi Si) ist mit 700 Mönchen das größte Yungdrung Bön-Kloster von ganz Tibet. Das zweite große Bön-Kloster Thubten (auch Togden oder Topgyel; chin. Zhuodeng Si) mit 300 Mönchen gehört dem Neuen Bön an. Der Neue Bön ist eine Synthese aus Yungdrung-Bön mit der ihm nahe stehenden Tradition der buddhistischen Nyingmapa. Das 1412 gegründete Gelugpa-Kloster Kirti mit seiner riesigen Versammlungshalle und einem über 30 m hohen Dündül Chörten zählt mit über 2000 Mönchen und 20 Tulkus zu den größten Klosteranlagen Tibets.

### **einfaches Hotel; (FMA)**

#### **Tag 8 - 10: Aba, Banma und Rangtang**

3 Tage (beim September-Termin 4 Tage) nehmen wir uns Zeit, um die Kreise Aba, Banma und Rangtang, also ein Gebiet, das für westliche Reisende lange Zeit das „verborgene und verbotene Tibet“ darstellte, in aller Ruhe zu erkunden. Obwohl die Infrastruktur in diesen Kreisen in den letzten Jahren immer besser

geworden ist, müssen wir bei Schlechtwettereinbrüchen mit Erdbeben, Wasserschäden und ähnlichen Behinderungen rechnen und vor allem der intensive Straßenbau kann immer wieder zu Wartezeiten führen. Deshalb werden wir unseren Routenverlauf und unsere Besichtigungen den Gegebenheiten vor Ort anpassen. Läuft alles nach Plan, sind Übernachtungen in den Hauptorten der Kreise Aba, Banma und Rangtang in einfachen Gästehäusern geplant. Bei Banma besuchen wir im Flusstal des Marchu die Klöster Cagri und Achonggya. Im Kloster Cagri (chin. Jiangri tang si) ist der palastähnliche mehrstöckige Sandag Hwaré-Tempel mit chinesischen und tibetischen Stilelementen das auffälligste Gebäude. 7 km weiter im Kloster Achonggya (auch: Ekyanggya; chin. Ashi jiang jia gong si oder Yaritang si) fesseln die drei mächtigen Kumbum Chörten gleich unsere Aufmerksamkeit. Das 1367 vom Nyingmapa Lama Trinle Namgyal gegründete Kloster ist das älteste Kloster der Golok-Region und wurde vom 32. Tsangwu Lama in ein Jonangpa-Kloster umgewandelt. Das heutige Kernland der Jonangpa-Tradition befindet sich im Kreis Rangtang. Der Name des Ordens leitet sich vom Jo(mo)ng-Kloster bei Lhatse in Zentraltibet ab; dessen Gründer war Dolpopa Sherab Gyaltzen (1292-1361), einer der hervorragendsten Gelehrten seiner Zeit. Der Jonangpa-Orden ist ein Zweig der Sakyapa-Schule. Wir werden Jonangpa-Klöster im Kreis Rangtang besichtigen, nehmen uns aber auch Zeit für kleine Spaziergänge durch die umliegenden Felder und Dörfer. Besuche in den Bauernhäusern mit ihren großen Wohnstuben gewähren uns einen Einblick in die Lebensweise der Tibeter.

### **Einfache Gästehäuser; (FMA)**

**Tag 11: Rangtang - Ganzi**

Heute fahren wir von Rangtang über Luhuo nach Ganze (ca. 240 km). Nach ca. 30 km erreichen wir das Kargyüpa-Kloster Sirin Kar (chin. Zengke si), dessen Wahrzeichen die drei neunstöckigen „Milarepa-Steintürme“ sind. Nachempfunden sind sie jenem Turm, den der tibetische Mystiker Milarepa zur Sühne seiner Sünden um 1080 in Sekhar Guthok erbauen musste. Bei Luhuo treffen wir auf die legendäre Teestraße, auf der früher Yak-Karawanen den in Yakleder eingnähten chinesischen Ziegeltee in monatelangen Märschen von Kangding (tibet. Dartse-do) über Ganze nach Lhasa bzw. Zentraltibet transportierten. „.... Es sind Yaks, so um die 2000, in Gruppen unterteilt, eine Karawane, die Tee nach Lhasa bringt“, schreibt Alexandra David Neel aus dieser Gegend im August 1921. Auf unserer Reiseroute von Luhuo über Jyekundo nach Xining wandeln wir sozusagen auf den Spuren von Alexandra David Neel und Dr. Albert Tafel. Der deutsche Forscher Dr. Albert Tafel erkundete während seiner ausgedehnten Forschungsreise von 1904-1909 große Teile von Amdo und Kham. Die französische Reisende Alexandra David Neel verweilte 1921-23 eher unfreiwillig in diesen Gebieten. Wir befinden uns ab Luhuo auf der sog. Sichuan Tibet Highway, die von Chengdu nach Lhasa führt. Nach Überquerung eines ca. 3.900 m hohen Passes erreichen wir Ganzi (3.300 m; auch Garze). Am Ortsrand auf einem Hügel liegt das 1642 gegründete Gelugpa-Kloster von Ganzi. Von hier bietet sich uns ein faszinierender Blick über das Flusstal zur gegenüberliegenden Bergkette.

**Fahrstrecke ca. 240 km; Gästehaus; (FMA)**

**Tag 12: Ganzi - Serxu**

Wir setzen unsere Fahrt auf der Sichuan Tibet Highway fort und folgen einem weiten Tal mit schwarzen Nomadenzelten und grasenden Viehherden. Bei der direkt an der Straße liegenden Dargye Gonpa (chin. Da jin si), einem Gelugpa-Kloster mit ca. 170 Mönchen, unterbrechen wir die Fahrt für eine Besichtigung. In Manigango verlassen wir die Hauptroute und machen einen Abstecher zum 15 km entfernten heiligen Gletschersee Yilhun Lhatso (chin. Xinlu Si). Vor der grandiosen Szenerie des 6.168 m hoch aufragenden Chola Shan (chin. Que'er Si) unternehmen wir einen kleinen Spaziergang am Ufer des auf 4.000 m liegenden Sees. Zurück in Manigango müssen wir einen 4.550 m hohen Pass überqueren und fahren anschließend durch weites Grasland mit Nomadenzelten und Viehherden nach Serxu (4.090 m, chin. Shiqu).

**einfaches Gästehaus; (FMA)**

**Tag 13: Serxu - Jyekundo**

Unterwegs nach Jyekundo (ca. 180 km) zweigen wir nach 40 km ab, um das Gelugpa-Kloster Sersschul (chin. Sexu si) zu besichtigen. An der Kreuzung in Richtung Xining und Jyekundo zeigen uns die Farben (grau mit weiß-roten Streifen) der Zhiwu Drogon Gonpa (chin. Duo gan si) an, dass hier ein Sakya-Kloster über dem Ort Xiewu (3.750 m) thront. Nach weiteren 49 km und Überquerung des oberen Yangtsekiang erreichen wir Jyekundo (chin. Yushu) - einst wichtiger Handelsplatz zwischen Xining und Lhasa, seit 1951 Hauptstadt der „Yushu Autonomous Prefecture“. Alexandra David Neel musste hier von September 1921 bis Mai 1922 überwintern.

**Fahrstrecke ca. 180 km; einfaches Gästehaus; (FMA)**



**Tag 14 - 15: bei Juli-Termin: Jyekundo-Nomadenfest**

Uns stehen zwei volle Tage für das Jyekundo-Nomadenfest zur Verfügung, bei dem sich jedes Jahr vom 25. - 30. Juli Zuschauer aus allen Teilen der Präfektur versammeln. Zu sehen sind Pferde- und Yakrennen, Geschicklichkeitswettbewerbe, wie z.B. Aufspießen einer Kata vom Boden oder Schießen vom Pferd sowie Volkstänze in bunten Festtagstrachten.  
**einfaches Gästehaus; (FMA)**

**Tag 16: Jyekundo: Besichtigungen**

In Jyekundo, einer Hochburg der „Rotmützen-Orden“, steht uns ein ganzer Tag für Klosterbesichtigungen im Ort und in der Umgebung zur Verfügung. Wir besuchen das 1398 gegründete, auf dem Hügel über dem Ort liegende Sakya-Kloster Jyegu (auch: Kyigu; chin. Jie gusi), religiöser Name: Don-drubling. Im Süden in einem abgelegenen Tal erreichen wir die Tschanggu Gompa (auch Trango Gompa), ein Kloster des Karma-Kargyüpa-Ordens, und den Tempel der Prinzessin Wencheng, Nangpar Nangdza (chin. Wencheng Gong zhu Miao). Außerdem spazieren wir noch durch die größte Ansammlung von Manisteinen in ganz Tibet, Gyanak Mani.  
**Gästehaus; (FMA)**

Nangdza (chin. Wencheng Gong zhu Miao). Außerdem spazieren wir noch durch die größte Ansammlung von Manisteinen in ganz Tibet, Gyanak Mani.  
**einfaches Gästehaus; (FMA)**

**Tag 15 - 16 B: bei September-Termin: Jyekundo - Besichtigungen**

Zwei ganze Tage stehen uns in Jyekundo, einer Hochburg der „Rotmützen-Orden“, für Klosterbesichtigungen im Ort und in der Umgebung zur Verfügung. Wir besuchen das 1398 gegründete, auf dem Hügel über dem Ort liegende Sakya-Kloster Jyegu (auch: Kyigu; chin. Jie gusi), religiöser Name: Don-drubling. Im Süden in einem abgelegenen Tal erreichen wir die Tschanggu Gompa (auch Trango Gompa), ein Kloster des Karma-Kargyüpa-Ordens, und den Tempel der Prinzessin Wencheng, Nangpar Nangdza (chin. Wencheng Gong zhu Miao). Außerdem spazieren wir noch durch die größte Ansammlung von Manisteinen in ganz Tibet, Gyanak Mani.  
**Gästehaus; (FMA)**



**Tag 17: Jyekundo - Mato**

Zwei lange Fahrtage haben wir noch zu bewältigen. Heute fahren wir nach Mato (4.300 m; chin. Maduo; 350 km). Dabei überqueren wir die beiden Pässe Yiequ La (4.680 m) und Bayanka La (5.080 m). Der Bayanka-Gebirgszug hat früher die tibetischen Provinzen Kham und Amdo getrennt und bildet die Wasserscheide zwischen Yangtsekiang (hier noch Jin shajiang = Goldsandfluss; tib. Dri Chu) und Huanghe, dem Gelben Fluss (tib. Ma Chu). Seen säumen streckenweise unseren Weg durch die einsame Landschaft baumloser Hochflächen und Bergketten, in der wir vielleicht Kiangs (Wildesel), Antilopen und Füchse entdecken können. Unterwegs besichtigen wir das Steppenklster Juigye (chin. Zhu jie si) der Drigung-Kagyüpa-Schule, religiöser Name Drubgyuling.

**Fahrstrecke ca. 350 km; einfaches Gästehaus in Mato (4.300 m); (FMA)**

**Tag 18: Mato - Xining**

Heute müssen wir das längste Teilstück unserer Reise, allerdings auf überwiegend gut ausgebauter Straße, von Mato nach Xining bewältigen. In einiger Entfernung im Osten sehen wir den gewaltigen Gebirgsstock des 6.282 m hohen Amnye Machen, des heiligen Berges der Golok-Nomaden. Über die Orte Wenquan und Gonghe erreichen wir am Abend Xining (2.200 m), die Hauptstadt der Provinz Qinghai.

**Hotel; (FMA)**

**Tag 19: Reservetag**

Dieser Tag ist als Reservetag vorgesehen, falls auf der langen Fahrt von Jyekundo nach Xining Probleme oder Verzögerungen aufgetreten sind. Bei Ankunft nach Plan beenden wir heute unsere Osttibet-Reise mit einem Besuch im nur 25 km entfernten Kloster Kumbum Dschamba Ling („Kloster der unendlich vielen Bilder Buddhas“).

Der deutsche Forscher Wilhelm Filchner, einer der besten abendländischen Kenner von Kumbum, sagt: „...Es ist einer der heiligsten Plätze auf asiatischem Boden, bildet den Mittelpunkt buddhistischer Gelehrsamkeit und Anbetung und wird an Bedeutung nur von Lhasa, der buddhistischen Metropole selbst übertroffen...“ Der Legende nach wurde Tsongkapa, der Begründer der Gelbmützensekte (Gelugpa - die Tugendhaften), im Jahr 1357 hier geboren. An der Stelle seiner Geburt wuchs ein Sandelholzbaum, auf dem später, durch seinen Einfluss, überall auf den Blättern tausendfach die Bilder Buddhas erschienen. Der Wunderbaum befindet sich jetzt in einem reich geschmückten Chörten im Innern des Goldenen Tempels, dem zentralen Heiligtum Kumbums. Alexandra David Neel verbrachte 1918/19 lange Zeit mit dem Studium buddhistischer Bücher in Kumbum. Nach der Besichtigung fahren wir zurück nach Xining; der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

**Hotel; (FMA)**

**Tag 20: Flug nach Peking**

Am Morgen Fahrt zum Flughafen und Flug nach Peking. In Peking Transfer zu unserem Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

**Hotel; (FMA)**

**Tag 21: Heimreise**

Wir werden zum Flughafen gebracht und treten den Rückflug nach Deutschland an. (F)

**Das Asien-Team, Ihre Spezialisten für diese Reise, erreichen Sie unter der Telefon-Nummer: 089-235006-0  
E-Mail: [asiens@hauser-exkursionen.de](mailto:asiens@hauser-exkursionen.de)**

## Charakter der Tour und Anforderungen

Diese Reise erfordert eine gewisse Belastbarkeit, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Durch die tagelangen Fahrten in unwegsamen Gebieten wird der Körper stark beansprucht. Die 8- bis 12-stündigen Fahrtappen pro Tag erfordern viel Ausdauer und Durchhaltevermögen. Bitte haben Sie Verständnis, wenn eines der Fahrzeuge, die extrem hohen Belastungen ausgesetzt sind, einmal vorübergehend „streikt“. Der Zustand der örtlichen Fahrzeuge und Straßen (über weite Strecken nicht asphaltiert, Schlaglöcher) ist teilweise schlecht. Heftige Regenfälle oder Erdbeben können die ohnehin schon mangelhaften Straßen unpassierbar machen. Verzögerungen und eventuelle Routenänderungen sind dann unvermeidbar. Der intensive Straßenausbau kann auch immer wieder zu längeren Wartezeiten führen. Eine zusätzliche Belastung für den Körper stellt die ungewohnte Höhe dar. Sie halten sich in Regionen über 3.000 bzw. über 4.000 m Höhe auf und überqueren einen über 5.000 m hohen Pass. Dabei darf die Gefahr einer Höhenkrankheit nicht unterschätzt werden. Ein gesundes Herz und ein gesunder Kreislauf werden für diese Tour vorausgesetzt. Bitte konsultieren Sie vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie prüfen, ob Sie den genannten Anforderungen gewachsen sind. Halten Sie gegebenenfalls auch mit dem zuständigen Spezialisten für diese Reise Rücksprache.

Höhen-Informationen finden Sie in unseren Hauser-Reiseinformationen, die Sie mit den Reiseunterlagen erhalten. Für Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen oder Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) ist diese Reise nicht geeignet. Übernachtet wird in landesüblichen Hotels und Gästehäusern. Diese sind teilweise äußerst einfache Unterkünfte, d.h. sie bieten wenig Komfort und sind mit einfachsten sanitären Anlagen ausgestattet, die

u.U. außerhalb des Zimmers liegen. Mit Ausnahme der großen Städte darf der Service in den Hotels und Gästehäusern nicht am europäischen Standard gemessen werden. In den Gästehäusern können Doppelzimmer nicht garantiert werden, Übernachtung in Mehrbettzimmern ist möglich. Die Küche ist für europäische Geschmacksnerven ungewohnt und die hygienischen Bedingungen sind „anders“ als bei uns.

## Hauser Shop

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter [www.Hauser-Shop.de](http://www.Hauser-Shop.de) oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21.

## Dankeschön

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von € 25,- für den Hauser Shop.

## Klima und Ausrüstung

In Osttibet ist das Klima durch den Einfluss des Monsuns, der durch die Durchbruchstäler nach Norden eindringen kann, regenreicher und, je nach Höhenlage, milder als in Zentral- und Westtibet. Da Sie sich während dieser Reise jedoch überwiegend in höheren Lagen aufhalten, benötigen Sie sowohl leichte als auch warme, wind- und regenfeste Kleidung.

Beachten Sie bitte unsere ausführliche Ausrüstungs-Checkliste für diese Tour, die Ihnen nach der Anmeldung zugeht.



## Wichtige Hinweise

Die besuchten Gebiete in China/Tibet stehen erst am Anfang ihrer touristischen Entwicklung. Abenteuergeist und die Bereitschaft, sich einfachen Verhältnissen anzupassen, auf Komfort wo nötig zu verzichten sowie Kameradschaft und Gemeinschaftsgeist werden von allen Mitreisenden erwartet. Flugverzögerungen, ungünstige Witterungs- und Verkehrsverhältnisse sowie andere Faktoren können zu Programmänderungen führen. Sie sollten dann in der Lage sein, Improvisationen sowie sonstige Unwägbarkeiten in Kauf zu nehmen und in kritischen Situationen mit Geduld, Flexibilität und Toleranz reagieren. Da unsere Partner meist staatlich organisiert sind, können organisatorische Mängel auftreten. Eine Einflussnahme unsererseits ist nur begrenzt möglich. Besichtigungen sind teils von der Willkür der lokalen Administration abhängig. Feiertage, überraschende Restaurierungsarbeiten etc. können trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer

Partner vor Ort, sämtliche Programmpunkte durchzuführen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung dieser Ausschreibung können wir jedoch nicht geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

## Einreise- und Impfbestimmungen

Staatsbürger der Bundesrepublik Deutschland, Österreichs und der Schweiz benötigen für die Einreise nach China ein Visum. Der Reisepass muss bei Ausreise noch 6 Monate gültig sein. Weitere Informationen zu den Einreisebestimmungen erhalten Sie mit Ihren Buchungsunterlagen.

Empfohlen wird Impfschutz gegen Tetanus, Polio, Hepatitis A. Ausführliche Informationen erhalten Sie bei dem unabhängigen Auskunftsservice für Touristen über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel.Nr. 0900/1234-999 (1,80 Euro pro Minute). Die Internet-Adresse lautet: [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de)



## Leistungen

### 🕒 An / Abreise:

Linienflug mit Lufthansa Frankfurt - Peking - Frankfurt (bei Flug mit Lufthansa innerdeutsche Anschlussflüge kostenlos, Österreich und Schweiz auf Anfrage und jeweils nach Verfügbarkeit), deutsche Flughafensteuer, Sicherheitsgebühr und Kerosinzuschläge (Stand September 2008); Bitte beachten Sie, dass Hauser exkursionen vor allem bei kurzfristigen Buchungen von Anschlussflügen keinen Einfluss auf die Übergangszeiten hat und sich durchaus einige Stunden Aufenthalt ergeben können.

### 🕒 Unterkunft / Verpflegung:

Übernachtung 19 x in Hotels auf Doppelzimmerbasis (Einzelzimmer auf Anfrage und gegen Aufpreis) sowie in Gästehäusern. Es werden Schlafsäcke benötigt.

19 x Frühstück, 18 x Mittagessen, 19 x Abendessen (siehe bitte unter Tagesprogramm);

### 🕒 Transfers / Besichtigungen:

Inlandsflüge mit Air China Peking - Lanzhou, Xining - Peking;  
alle Transfers und Überlandfahrten laut Programm;

### 🕒 Reiseleitung / Betreuung:

Hauser-Reiseleitung;

### 🕒 Versicherungen / Sonstiges:

unser Versicherungspaket: Reise-Rücktrittskosten-, Reisehaftpflicht-, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall Hilfe, Rundum-Sorglos-Service bei „DIE EUROPÄISCHE“.

## Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- 🕒 Visakosten China ca. Euro 40,- inklusive Beschaffung; Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung; Kosten für fehlende Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder (ca. Euro 5,- pro Tag), Einzelzimmer-Zuschlag, individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie Ausgaben persönlicher Art.

## Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie

- 🕒 Unsere Hauser-Informationen betreffend Buchungsabwicklung, Versicherungen, Flüge, Vorbereitungstraining, Gesundheit, Ausrüstung für Trekkingtouren, Fotografieren, Zahlungsmittel, Trinkgelder sowie Höhen- und Umweltinformationen;
- 🕒 eine detaillierte Ausrüstungs-Checkliste für diese Tour;
- 🕒 DIE EUROPÄISCHE-Versicherungsausweis, Reisepreis-Sicherungsschein.
- 🕒 Visa-Unterlagen.





**Reiseveranstalter:**

**Hauser exkursionen international GmbH**

**Spiegelstr. 9**

**81241 München**

**Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99**

**E-Mail: info@hauser-exkursionen.de**

**In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur  
sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften**

