

CHINA | Reisebausteine | Ost-Tibet Amdo



Beijing - Lanzhou - Xiahe - Tongren - Lijiaxia - Tongde - Maqin - Madoi - Yushu - Madoi - Koko Nor See - Xining - Beijing

Erlebnisreisen in Ost-Tibet Amdo

Die Landschaft Osttibets ist von über 6000 m hohen Bergketten, von Hochplateaus und den tiefen Schluchten mächtiger Ströme geprägt. Klöster mit goldglänzenden Dächern und burgenähnliche Häuser mit Wehrtürmen, Mani-Steine mit bunten, im Wind flatternden Gebetsfahnen und die unverkennbaren schwarzen Yakhaarzelte liegen verstreut in den Weiten wilder Hochflächen, die von verschneiten Gipfeln überragt werden. Weisse Wolken schweben am tief-blauen Himmel und tauchen die Landschaft in weiche Schatten.

Diese Erlebnisreise durch Osttibet Amdo 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 bis Maqin - Hauptstadt des Ngolok Bezirks an der Südseite des heiligen Berg Amnye Machen, anschliessend fahren Sie weiter nach Südosten zum Bezirk Yushu, ein wichtiger Teil von Kham, dann nach Norden zum Koko Nor See und zum Kumbum Kloster. Weitere kulturelle Höhepunkte sind hier Rongwo, Namdzong und Ragya.

Reiseverlauf (16 Tage, davon 15 Tage in China)

Nachdem Sie am **1. Tag** der Reise in Deutschland abgeflogen sind, kommen Sie am **2. Tag** Vormittags in Beijing an und fliegen direkt weiter nach Lanzhou. Die Hauptstadt der Provinz Gansu, befindet sich inmitten einer weiten Lösslandschaft. Es ist seit alters her eine wichtige Stadt auf der Seidenstrasse.

Nach dem Frühstück unternehmen Sie am **3. Tag** einen Ausflug (ca. 80 km) mit dem Boot zu den Grotten des 1000-Buddha-Tempels am Gelben-Fluss.

Am Vormittag des **4. Tages** fahren Sie nach Xiahe. Xiahe liegt 2,900 Meter über dem Meeresspiegel und wird fast ausschliesslich von Tibetern bewohnt. Dort besuchen Sie am Nachmittag das Labrang Kloster, das neben dem Kumbum Kloster das bedeutendste monastische Zentrum an der nordöstlichen Grenze des tibetischen Kulturraums ist. Das im Jahr 1710 gegründete, teilweise erhaltene Kloster gehört zu den sechs Säulen-Klöstern. Es diente über Jahrhunderte hin als Bindeglied zwischen dem tibetischen und mongolischen Lamaismus.



Am **5. Tag** der Reise fahren Sie nach Tongren. Nachmittags besuchen Sie das Longwu Kloster und das Wutun Kloster mit der tibetischen Rebong-Kunst. Die einheimischen Tibeter sind stolz auf das Longwu Kloster, denn es ist noch 200 Jahre älter als das Kumbum Kloster in Huangzhong. Anfang der Yuan-Dynastie (1271-1368) war es als Kloster der Sakya-Schule aufgebaut. Erst seit der Wende von der Ming-Dynastie (1368-1644) zur Qing-Dynastie (1644-1911) untersteht es der Gelukpa-Schule.

Am **6. Tag** fahren Sie über Xunhua zum Dorf Kanbula, in ein reich bewaldetes Gebiet, das durch rote massive Kegelfelsen gekennzeichnet ist. In Xunhua besuchen Sie den Geburtsort von 10. Panchen Lama. Nachmittags fahren Sie mit dem Boot auf dem Lijiaxia Stausee zu den drei Klöstern im Namdzong Tal: Achung Namdzong Kloster, das grösste Nonnenkloster in Zentralamdo – Namdzong und das Benben Kloster. Das Namdzong Tal ist eins von den vier Hauptenergieplätzen in Amdo, es ist auch ein berühmter Meditationsplatz der tibetischen Mönche. Abends erreichen Sie Lijiaxia.

Schöne Gobi- und Steppenlandschaften begleitet die Fahrt am **7. Tag** über Guide nach Tongde.

Am **8. Tag** geht es weiter nach Maqin, der hauptstadt von Ngolok Bezirk. Unterwegs besuchen Sie das bekannteste und wichtigste Kloster in der Ngolok Region - Raga am nördlichen Ufer des Gelben Flusses.

Am **9. Tag** geht es entlang des südlichen Fusses des Amnye Machen nach Huashixia. Bei gutem Wetter kann man den Hauptgipfel (6282 m) des Amnye Machen sehen. Am Abend erreichen Sie Madoi, die erste kleine Stadt am Oberlauf des Gelben Flusses. Der Gelbe Fluss ist mit 5,464 km der zweitlängste Fluss Chinas.



Am **10. Tag** fahren Sie weiter durch wunderschöne Landschaft zu der ausschliesslich von Tibetern bewohnten kleinen Stadt Yushu (Jyekundo). Unterwegs besuchen Sie das Zhujie Kloster und das Wildyak-Tal.

Am **11. Tag** besuchen Sie da Jiegu Kloster, das hoch über Yushu thront. Es untersteht der in Nord-Kham noch stark vertretenen Sakya-Schule, während das 5 km östlich ausserhalb liegende Dongkar Kloster den Gagyepa untersteht. Falls es zeitlich möglich ist, werden Sie beide Klöster besuchen.

Am **12. Tag** fahren Sie zurück nach Madoi. Unterwegs besuchen Sie die riesigste Manimauer der Erde – Jiana-Manimauer und das schöne Xiewu Kloster der Sakya-Schule.

Am **13. Tag** geht es zum Koko Nor See. Unterwegs fahren Sie teilweise über Wiesen und sehen wiederum tibetische Nomaden, die mit ihren Viehherden von Ort zu Ort wandern. Koko Nor, der grösste Salzwassersee Chinas, liegt 3,194 m über dem Meeresspiegel. Seine gesamte Fläche beträgt 4,500 Quadratkilometer. Die Umgebung um die "Perle auf dem Hochland" herum ist eine bezaubernde Landschaft.

Den Morgen des **14. Tages** beginnen Sie mit einer Wanderung am Koko Nor See. Vormittags Fahrt zum Kumbum Kloster in Huangzhong. Dieses Kloster von der Gelukpa-Sekte ist eines der sechs Säulen-Klöster. Der Begründer der lamaistischen "Gelbmützensekte", Tsongkhapa, soll hier geboren sein sowie in der Nähe in Ping'an der 14. Dalai Lama. Viele Mongolen besuchen heute diese Stätte, denn das Kumbum-Kloster spielte bei der Bekehrung der Mongolen zum Lamaismus eine wichtige Rolle. Abends kommen Sie in Xining, der Hauptstadt der Provinz Qinghai, an.

Am Morgen des **15. Tages** der Reise fliegen Sie zurück nach nach Beijing. Dort verbringen Sie noch eine Nacht Hotel im Stadtzentrum auf der Wangfujing Einkaufstrasse, bevor Sie am 16. Tag der Reise zurück nach Deutschland fliegen.

Folgende Leistungen sind im Reisepreis enthalten:

- 14 Übernachtungen in Hotels und Gästehäusern (Landeskategorie), Doppelzimmer mit Bad o. Dusche und WC
- Inländische Flüge (economy class, inkl. 20 kg Freigepäck) und Flughafengebühren: Beijing – Lanzhou, Xining - Beijing
- Sämtliche Transfers, Ausflüge, Überlandfahrten (Jeep für 2 Personen, Bus mit ab 15 Plätzen für

ab 6 Personen), Besichtigungen einschliesslich Eintrittsgeldern
-örtliche tibetische englischsprachige Reiseführung von Lanzhou bis Xining; örtliche deutsch- oder englischsprachige Reiseführung in Beijing

Folgende Leistungen sind nicht im Reisepreis enthalten:

- Flughafengebühren für Flug Beijing - Europa
- Trinkgeld und alle persönliche Ausgaben
- Internationale Flüge Europa - Beijing - Europa

Reisepreise bei Unterbringung im Doppelzimmer in Hotels und Gasthäusern:

Ab 2 Personen:
USD 1829 \$ pro Person

EZ-Zuschlag:
USD 249 \$ pro Person

Charakter der Tour und Anforderungen:

Diese Reise erfordert eine gewisse Belastbarkeit, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Durch die tagelangen Fahrten in teilweise menschenleeren Gebieten wird der Körper stark beansprucht. Die 5 bis 9-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 Strassen (über manche Strecken nicht asphaltiert) ist teilweise nicht gut. Heftige Regenfälle oder Erdbeben können die ohnehin schon mangelhaften Strassen unpassierbar machen. Verzögerungen und eventuelle Routenänderungen sind dann unvermeidbar.

Eine zusätzliche Belastung für den Körper stellt die ungewohnte Höhe dar. Sie halten sich in Regionen über 3000 bzw. über 4000 m Höhe auf und überqueren einen über 4700 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.

Für Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sowie für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenproblemen) ist diese Reise nicht geeignet.

Übernachtet wird manchmal 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 auch "anders".

Klima und Ausrüstung:

In Amdo (das ehemalige 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 sowie guten Halt bietende Schuhe.

Wichtiger Hinweis:

Weite Teile Chinas/Tibets 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 allem 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. 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 Ihres Reiseleiters oder Ihrer Reiseleiterin und der lokalen Reisebüros, sämtliche Programmpunkte durchzuführen.

Änderung vorbehalten

Aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse kann es zu Programm- bzw. Routenänderungen führen. Solche Änderungen müssen akzeptiert werden. Wenn Sie das Unbekannte lockt und auch für Unvorhergesehenes Verständnis haben, dann ist dies die richtige Reise für Sie!

Reiseveranstalter: Fa. Sichuan New Oriental International Travel Co., Ltd. | China Tibet Adventure Tour