



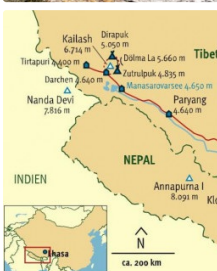
## KAILASH UND EVEREST BASECAMP – GROSSE KULTURRUNDREISE UND DIE ZWEI SCHÖNSTEN TRECKS IN TIBET

### Beschreibung

- Die zwei schönsten Tibet-Trekkings, 25 Tage
- Lhasa mit dem Potala-Palast und berühmte Klöster
- Mit Yaks zu Füßen der Achttausender:
- Cho Oyu, Everest, Makalu und Kangchendzönga
- Kloster Rongbuk und das Everest Basecamp
- Mystische Stimmung am heiligen Manasarovar-See
- Die Umrundung des Kailash auf dem Parikrama
- Mai-Termine: Teilnahme am Saga-Dawa-Fest
- In Sichuan: Die Panda-Hauptstadt Chengdu
- Gipfelmöglichkeit:
- - Doya Ri, 5330 m

ab € 5.290,- pro Person

### Galerie



### Programm

Wir stehen auf dem Dölma La, 5660 Meter hoher Pass und Höhepunkt jeder Kailash-Umrundung. Und genießen „das große Glück der Wunschlosigkeit“ (Herbert Tichy). Auch die Yaks haben eine Verschnaufpause verdient. Jeder Meter der Kora ist mit Legenden behaftet. Pilger, Chörten, Mani-Steine. Und ein Meer an Gebetsfahnen ... Unser Guide drängt zum Abstieg. Fast drei Wochen sind wir jetzt unterwegs. Wir konnten Lhasa sehen mit dem Palast der Dalai Lamas und die Kunstschätze in den Klöstern von Sakya und Schigatse: Eindrücke, die man nie vergisst. Mit dem Klang der Muschelhörner in den Ohren haben wir uns anschließend an den Chomolungma-Treck gemacht. Vier Tage mit Zelt nördlich der Achttausender Everest und Makalu - was für eine Pracht! Schließlich hat auch der Ausflug zum Everest Basecamp, 5100 Meter, weitere Akklimatisation gebracht. So waren wir gut auf die mit 5050 Metern höchste Nacht am Kailash und die Acht-Stunden-Etappe über den Dölma La vorbereitet, dessen Erreichen für Buddhisten einen Moment vollkommenen Glücks darstellt. Im Umkreis des „Weltenberges“ Kailash entspringen die vier großen asiatischen Flüsse Sutlej, Yarlung Tsangpo (Brahmaputra), Indus und Karnali, der später in die heilige Ganga mündet. Der Wallfahrtsort Tirthapuri mit der Meditationshöhle Padmasambhavas (Guru Rimpotsche) zählt zu den 24 Kraftorten auf dem Indischen Subkontinent und ergänzt den Reigen großer Besichtigungen. Bei den Maiterminen entfällt der Besuch zugunsten des berühmten Saga-Dawa-Festes am heiligen Berg Kailash.

Erläuterungen: Gz 5 h Die Gehzeit ohne Pausen beträgt fünf Stunden.

Hm ↑100 ↓200 Höhenmeter im Aufstieg bzw. im Abstieg.

[F/M/-] [F/-JA] [-I/-JA] Enthaltene Mahlzeiten: F = Frühstück; M = Mittagessen; A = Abendessen.

### 1. Tag: Abflug von Frankfurt

Flug mit Air China von Frankfurt nach China.

### 2. Tag: Ankunft in Chengdu

Landung am Chengdu Shuangliu International Airport, wo Sie schon erwartet werden. Die 520 Meter hoch gelegene Millionenstadt im Roten Becken von Sichuan zählt zu den vier lebenswertesten Städten im „Reich der Mitte“. In Chinas Panda-Hauptstadt beginnt die Reise – wie könnte es anders sein? – mit einem Besuch der weltberühmten Panda-Aufzuchtstation. Später statten Sie dem buddhistischen Wenshu-Kloster einen Besuch ab, das dem Gott der Weisheit geweiht ist. Sie beziehen die Zimmer im Hotel und genießen am Nachmittag die freie Zeit. Am Abend laden wir Sie zum einem stilvollen Essen in ein Restaurant ein: Es gibt Huogo, den original Sichuan-Feuertopf, eine absolute Spezialität der Region.

[-/-/A]

### 3. Tag: Flug nach Tibet

„Luftsprung“ auf das tibetische Hochland, wo Sie Ihr Kultur- und Bergwanderführer begrüßt. Erste Station ist das Kloster Gongkar Chöde, das Sie auf der Fahrt vom Flughafen in die Hauptstadt Lhasa besuchen. Es wurde im 15. Jahrhundert errichtet und gehört zur Sakya-Schule des tibetischen Buddhismus. In Lhasa, 3680 m, beziehen Sie für drei Nächte die Zimmer im Hotel.

[F/-/A]

### 4.-5. Tag: Lhasa und berühmte Klöster

Lhasa und den Klöstern in der Umgebung sind zwei volle Tage gewidmet. Dabei erleben Sie eine eigentümliche Symbiose zwischen Mittelalter und Moderne, zwischen alter tibetischer Tradition und chinesischem Fortschrittsdenken. Der berühmte Potala-Palast der Dalai Lamas steht ebenso auf der Liste der erstklassigen Besichtigungen wie die Gelugpa-Klöster Sera und Drepung, das mit siebentausend Mönchen einst als größte Abtei der Welt galt. Und natürlich statten Sie dem zentralen Jokhang, dem heiligsten Tempel Tibets, einen Besuch ab. Kultur auf höchstem Niveau – die Akklimatisation erfolgt nebenbei.

[F/-/A]

### 6. Tag: Fahrt nach Schigatse

Die Fahrt über das tibetische Hochland führt über die beiden aussichtsreichen Pässe Gampa La und Karo La, wo Sie schon fast an der Fünftausend-Meter-Grenze „kratzen“ (320 km/6-7 h). Zeit für einen Fotostopp: unter Ihnen liegt der türkisgrüne Yamdrok-See mit dem Kloster Samding an seinem Südufer. In Gyantse besichtigen Sie den 1472 errichteten Kumbum-Chörten, der als „Stupa der hunderttausend Bildnisse“ Berühmtheit erlangte. Schließlich erreichen Sie gegen Abend Schigatse, 3900 m. Schon von Weitem leuchten die goldenen Dächer des 1447 gegründeten Gelugpa-Klosters, das traditionell der Sitz des Panchen Lama ist. Ein kleiner Spaziergang vermittelt erste Eindrücke des Großklosters. Hotelnacht.

[F/-/A]

### 7. Tag: Weiterfahrt nach Schigar

Die morgendliche Puja zusammen mit den Gläubigen ist intensiver Tagesauftakt. Nach einer weiteren Besichtigung bringen Sie die Fahrzeuge über den Yalung La, 4520 m, zur Klosteranlage von Sakya. Sie tun es den Mönchen gleich und begehen die Kora, was Ihnen erneut eine hervorragende Gelegenheit zur Akklimatisation gibt. Später erfolgt die Weiterfahrt nach Schigar, 4200 m, immer näher an die Himalaya-Kette heran (290 km/6-7 h). Hotelübernachtung.

[F/M/A]

### 8. Tag: Die Piste endet in Kharta

Sie erreichen den Ausgangspunkt für das Zelt-Trekking nach abwechslungsreicher Fahrt (200 km/5 h) bei Kharta, 3750 m, wo zum ersten Mal das Zeltlager aufgeschlagen wird. Unterwegs haben Sie die Hauptstraße verlassen und sind direkt auf den Himalaya-Hauptkamm zugefahren. Die Achttausender Lhotse, Cho Oyu und Mount Everest (Chomolungma) setzen sich in Szene. Auf der Fahrt zum Camp passieren Sie den 5200 Meter hohen Passübergang Pang La, 5200 m.

[F/M/A]

### 9. Tag: Trekking nach Tangmoche

Das Trekking beginnt, wobei zottelige Yaks den Gepäcktransport übernehmen. Durch ursprüngliche Dörfer mit braunen Steinhäusern gelangen Sie über Almen zum Wiesencamp Tangmoche, 4330 m. Jetzt zeigt sich wie wichtig die vorangegangenen Akklimatisationstage waren. Zur Sicherheit führt Ihr Reiseleiter Flaschensauerstoff mit sich. Und am Abend stellt der Koch seine Künste unter Beweis.

Hm ↑ 650 ↓ 50 Gz 6 h [F/M/A]

### 10. Tag: Tangmoche – Saga

Nomadenzelte und Yak-Herden bestimmen die zweite Etappe: Über grüne Matten und vorbei an Wacholder erreichen Sie das Tal von Saga, 4750 m, an dessen Ende wie eine Paradiesmauer die Siebentausender stehen. Sie freuen sich auf das Abendessen. Vielleicht gibt es heute köstliche Momos, tibetische Teigtaschen mit Gemüse- oder Fleischfüllung, die traditionell mit einer scharfen Sauce serviert werden.

Hm ↑ 450 ↓ 50 Gz 5 h [F/M/A]

### 11. Tag: Saga – Aussichtsberg Doya Ri – Revi-Camp

Die Besteigung des Doya Ri, 5330 m, ist ein Test für Kondition und Höhenanpassung. Wenn Sie im Schlussanstieg leichtes Blockgelände bewältigt haben, genießen Sie die fantastische Gipfelschau: Im Osten thronen die Achttausender Kangchendzönga und Makalu und im Westen dominiert der 8201 Meter hohe Cho Oyu. Abstieg zum Camp am Revi-Fluss, 4650 m.

Hm ↑ 600 ↓ 700 Gz 7 h [F/M/A]

### 12. Tag: Trekking-Ende | Fahrt nach Rongbuk

Das berühmte Kloster Rongbuk ist Ihr hochgestecktes Ziel (70 km/2-3 h): Abstieg mit Everest-Blick ins Tal des Dzaka Chu, 4520 m, wo die Fahrzeuge warten. Sie nehmen Abschied von der Yak-Mannschaft und fahren in Richtung Mount Everest. Eine Nacht bleiben Sie an diesem stimmungsvollen Ort, 5000 m, wobei ein sehr einfaches Hotel Mehrbettzimmer bietet.

Hm ↑ 150 ↓ 300 Gz 6 h [F/M/A]

### 13. Tag: Everest Basecamp | Fahrt nach Old Tingri

Aufstieg ein Stück in Richtung Basislager am Mount Everest, 5100 m. Das Original-Basislager bleibt den Extrembergsteigern vorbehalten. Den Klang von Muschelhörnern aus der Rongbuk Gompa im Ohr, steigen Sie an den Fuß der Nordflanke heran. Wer den Kopf zurücklegt und zum „Dritten Pol“ schaut versteht, warum die Tibeter den Götterthron Chomolungma geweiht haben – der „Göttin des ewigen Schnees“. Dann verlassen Sie die Everest-Region und fahren (170 km/4 h) nach Old Tingri, 4300 m. Vor der einfachen Unterkunft stehen Everest und Cho Oyu noch einmal als Wächter im Abendrot.

Hm ↑ ↓ 100 Gz 2 h [F/M/A]

#### 14. Tag: Fahrt nach Paryan

Fahrt zwischen Himalaya und Transhimalaya über das tibetische Hochland (440 km/8–9 h), wobei immer wieder hohe und höchste Pässe gequert werden. Am riesigen Salzsee Pajü Tso legen Sie einen Stopp ein und genießen die Sicht auf den Achttausender Shisha Pangma. Dann erreichen Sie den gewaltigen Fluss Tsangpo, der fortan die Richtung vorgibt. Während im Norden die pastellfarbenen Gipfel des Transhimalaya beeindruckend, zieht im Süden die Himalaya-Kette an Ihnen vorbei. Nach langer Fahrt treffen Sie in der Siedlung Paryan ein, 4640 m, wo Sie ein einfaches Hotel erwartet. [F/-/A]

#### 15. Tag: Fahrt zum Manasarovar-See

Der Tsangpo bleibt Wegweiser auf der Fahrt nach Westen zum mythenhaften Tso Masasarovar, 4650 m (230 km/5 h), der zu den drei heiligen Seen Tibets zählt und der sich zwischen Himalaya und Transhimalaya befindet. Nur der Manasarovar-See soll alle acht Eigenschaften „perfekten Wassers“ besitzen. Unterkunft in einem einfachen Gästehaus am Westufer nahe dem Kloster Seralung und erster Blick zum heiligen Berg Kailash: ein funkelnder Diamant am Horizont. Die Gompa von Seralung ist eines von ursprünglich acht Klöstern, die gleich den acht Speichen des kosmischen Mandala rund um den Manasarovar-See verteilt waren und von denen sechs wieder aufgebaut worden sind. Im Süden reckt sich die 7728 Meter hohe Gurla Mandata in den Himmel. [F/-/A]

#### 16. Tag: Wechsel zur Pilgerstätte Tirthapuri

Der Manasarovar-See, den der große Tibet-Forscher Sven Hedin schon 1909 in den schillerndsten Farben beschrieb, steht heute im Mittelpunkt. Die landschaftliche Szenerie ist gewaltig mit dem Sechstausender Kailash im Norden und dem stolzen Siebentausendergipfel Gurla Mandatha im Süden: gewaltige Eisdome, zwischen denen die beiden Seen Rakas und Manasarovar eingebettet sind. In der auf Fels gebauten Chiu Gompa werden Sie vielleicht selbst eine der großen Gebetsmühlen drehen, bevor die Fahrzeuge Sie nach Tirthapuri, 4400 m, bringen (120 km/3 h). Nahe der heiligen Stätten werden Sie in einem einfachen Gästehaus übernachten. [F/M/A]

#### 17. Tag: Fahrt zum heiligen Berg Kailash

Der Wallfahrtsort Tirthapuri zählt zu den 24 Kraftorten auf dem Indischen Subkontinent. Umwanderung der Kultstätte auf dem Pilgerweg (Kora) und Besuch der wichtigsten Heiligtümer mit der Meditationshöhle Padmasambhavas (Guru Rimpotsche), der als Begründer des Buddhismus in Tibet gilt. Erst am Nachmittag fahren Sie (100 km/2,5 h) zum Pilgerlager Darchen, 4640 m, das Ausgangspunkt für die Umrundung des Kailash ist. Während die Buddhisten den heiligen Berg im Uhrzeigersinn umwandern, vollziehen die Anhänger der vorbuddhistischen Bön-Religion den Ritus in entgegengesetzter Richtung. Die Begleiter kümmern sich um Yaks, damit Ihre „Wallfahrt“ morgen wie vorgesehen starten kann und der Gepäcktransport gesichert ist. In Darchen, an der Südseite des heiligen Berges, übernachten Sie in einem einfachen Hotel. [F/M/A]

#### 18. Tag, Parikrama: Darchen – Dirapuk

Die Kora beginnt, das Gepäck wird auf Yaks verladen, Sie beschreiten den 53 Kilometer langen Parikrama, der Sie in drei Tagen um den Kailash führt. Heute betreten Sie das Tal des Buddha Amithaba. Jetzt macht sich die Akklimatisierung der Vortage positiv bemerkbar. Langsames und stetiges Gehen und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtige Voraussetzungen zum Gelingen der Unternehmung – Ihr Kultur- und Bergwanderführer wird Sie auch dahingehend beraten. Die makellose Pyramide des Kailash, 6714 m, erglüht im frühen Licht. Lange Manimauern säumen die Route und Gebetsfahnen flattern im Wind. Eiskalte Luft. Manche Pilger messen den Weg mit Körperlängen ab – eine unendliche Zahl von Niederwerfungen. Nahe dem Kloster Dirapuk, 5050 m, bietet ein Guesthouse einfache Unterkunft. Hm ↑ 500 ↓ 100 Gz 5 h [F/M/A]

#### 19. Tag, Parikrama: Dirapuk – Dölma-Pass – Zutrulpuk

Königsetappe zum Dölma La, 5660 m, der Höhepunkt der Äußeren Kora. Jeder Meter ist mit Legenden behaftet. Chörten und ein Meer aus Gebetsfahnen erwarten Sie am Pass, dessen Erreichen für Buddhisten einen Moment vollkommenen Glücks darstellt. Im Umkreis des "Weltenberges" Kailash entspringen die vier großen asiatischen Flüsse Sutlej, Yarlung Tsangpo (Brahmaputra), Indus und Karnali, der später in die heilige Ganga mündet. Gemächlicher Abstieg ins Lhamchu-Tal, wo nahe dem Kloster Zutrulpuk, 4835 m, ein Gästehaus auf die Gruppe wartet. Hm ↑ 600 ↓ 650 Gz 8 h [F/M/A]

#### 20. Tag, Parikrama: Zutrulpuk – Darchen

Die Wallfahrt um den Kailash endet bei Darchen, 4640 m. Sie beteiligen sich aktiv am Umweltprogramm des DAV Summit Club und nehmen Problemüll wie Batterien wieder mit. Der „DreckSack“, den Sie mit den Reiseunterlagen erhalten, leistet dabei wertvolle Hilfe. Die Yaktreiber bleiben mit ihren Tieren zurück. Jeepfahrt zum Gästehaus am Nordostufer des Manasarovar-Sees, 4600 m (50 km/1 h), wo Zeit für einen Spaziergang bleibt. Sie genießen den Blick über den See und auf den Siebentausender Gurla Mandatha im Süden und blicken zurück zum Kailash: „Kein Ort ist wundervoller als dieser“, soll Yogi Milarepa gesagt haben, der der Überlieferung nach der einzige Besteiger des heiligen Berges gewesen sein soll. Reinhold Messner, der 1985 eine Genehmigung hierzu erhalten hatte, verzichtete aus Rücksicht auf die religiöse Bedeutung des Berges auf einen Gipfelgang. Hm ↑ 100 ↓ 450 Gz 2–3 h [F/M/A]

#### 21. Tag: Fahrt nach Saga

Auf der Rückfahrt (570 km/8–9 h) stehen die majestätischen Himalaya-Gipfel wieder Spalier. Das auf nepalesischem Staatsgebiet gelegene ehemalige Königreich Mustang mit den Achttausender-Gipfeln Annapurna und Dhaulagiri im Hintergrund ist gerade einmal fünfzig Kilometer entfernt. Später wird der mächtige Tsangpo gequert und Sie erreichen das Hotel in Saga, 4640 m. [F/M/A]

#### 22. Tag: Fahrt nach Schigatse

Nächste Station ist Schigatse, 3900 m (400 km/7 h). Bei Lhatse erreichen Sie wieder den „Friendship Highway“, der Tibet mit Nepal verbindet. Der Tsangpo (Brahmaputra) bleibt Wegweiser, auch wenn er jetzt etwas weiter nördlich fließt. Gegen Abend treffen Sie in Schigatse ein. Bezug der Zimmer im Hotel für eine Nacht. [F/M/A]

#### 23. Tag: Fahrt nach Lhasa

Schlussetappen nach Lhasa (230 km/5 h), 3680 m, teils auf alternativer Route. In Tibets Hauptstadt beziehen Sie für eine Nacht die Zimmer im bereits bekannten Hotel und haben am Nachmittag Zeit für eigene Unternehmungen. Beim Abendessen im Hotel lassen Sie die Tage in Tibet noch einmal Revue passieren. [F/-/A]

#### 24. Tag: Flug nach Chengdu (Termin 20.5.2020 Flug nach Beijing)

Landung in der subtropisch geprägten Millionenstadt im Roten Becken von Sichuan, 520 m. Sie fahren ins Stadtzentrum von Chengdu und können sich am Nachmittag in Eigenregie in den Gassen der renovierten, teilweise auch historisierten Altstadt umsehen. Dabei erlebt man die faszinierend-bunte Straßenkultur der südwestchinesischen Metropole, die immer wieder Zentrum eines eigenen Reiches war. Fahrt zum Flughafen am Abend und Check-in für den Rückflug nach Deutschland. **Termin 20.5.2020:** Landung in Beijing, in der Hauptstadt Chinas, und Fahrt zum zentral gelegenen Hotel. Es bleibt noch etwas Zeit, um sich in Eigenregie noch ein wenig in der Millionenmetropole umzusehen und zum Beispiel den „Platz des himmlischen Friedens“ zu besuchen. Hotelnacht.

[F/-/A]

#### 25. Tag: Rückflug nach Frankfurt

In der Nacht startet Ihr Flieger nach Deutschland. Rückflug mit Air China und Landung in Frankfurt. **Termin 20.5.2020:** Transfer zum Airport am Morgen. Rückflug mit Air China und Landung in Frankfurt.

[F/-/-]

## Leistungen

### Im Reisepreis enthalten

- Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer
- Air China Flüge in der Economy-Klasse ab/bis Frankfurt nonstop oder über Beijing nach Chengdu und zurück, inklusive Flughafengebühren und 23 kg Freigepäck
- Air China Flüge in der Economy-Klasse Chengdu-Lhasa und zurück, inklusive Flughafengebühren und 20 kg Freigepäck
- **Termin 20.5.2020 abweichend:** Air China Flüge in der Economy-Klasse Chengdu-Lhasa und Lhasa-Beijing, inklusive Flughafengebühren und 20 kg Freigepäck
- 7 x Hotel\*\*\*\* im DZ, 2 x Hotel\*\* im DZ, 3 x Hotel\*(\*) im DZ, 6 x einfaches Gästehaus im DZ, 4 x Zweipersonenzelt mit Liegematte
- **Termin 20.5.2020 zusätzlich:** 1 x Hotel\*\*\*\* im DZ
- Gruppen- und Toilettenzelt
- Vollpension mit Ausnahme Lhasa, Schigatse, Chengdu (Termin 20.5.2020 Beijing) sowie auf der Zwei-Tage-Fahrt von Old Tingri zum Manasarovar-See Halbpension
- Busfahrten laut Programm
- Besichtigungen und Eintritte laut Programm
- Gepäcktransport auf den Trekking durch Yaks, Freigepäck 12 kg
- Begleiter: tibetischer Guide und Koch, Yak-Treiber

### Bei uns außerdem enthalten

- Sicherheitsausrüstung wie Satellitentelefon
- Medizinischer Sauerstoff
- Umfangreiches Versicherungspaket:  
Reisekranken-Versicherung inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

### Teilnehmerzahl

6-12 Personen

## Reisedokumente

Reisepass (muss über die Reisedauer hinaus noch mindestens 6 Monate gültig sein) sowie Visum für China/Tibet.

Wir empfehlen die Beantragung des Visums über den Visa Dienst Bonn, der Sie über die aktuellen Bedingungen/-Formulare/-gebühren informiert. DAV Summit Club Gäste erhalten eine Ermässigung über die Visa Dienst Bonn Partnerseite in Höhe von 10% auf die Servicegebühren. Über das nähere Procedere informieren wir Sie mit den Reisehinweisen.

## Zusatzkosten:

Visumgebühr und Beschaffung ca. € 155,-; Trinkgelder ca. € 125,-; fehlende Mahlzeiten und Getränke ca. € 235,-; Zusatzkosten können variieren und dienen lediglich der Orientierung.

## Zusatzinformationen:

### Reisetermine im Mai 2020 und im Mai 2021: Teilnahme am Saga-Dawa-Fest

Bei den Maiterminen entfällt der Besuch von Thirtapuri, damit die Reisegruppe am Saga-Dawa-Fest teilnehmen kann. Jeweils zum Vollmond im Mai findet das wichtigste tibetische Fest statt, das in der Vollmond-Zeremonie seinen Höhepunkt findet. Drei Ereignisse werden zeitgleich gefeiert: Buddhas Geburts- und Todestag sowie der Tag seiner Erleuchtung. Tibetische Pilger kommen von weit her, um an den Ritualen teilzunehmen, die von den Äbten der umliegenden Klöster zelebriert werden. Gebete werden gesprochen und Mantren rezitiert, Butterlampen leuchten und rituelle Niederwerfungen finden statt. Die Frauen mit ihren vielen kleinen geschmückten Zöpfen sind festlich gewandet und tragen wertvollen Schmuck. Auch die Männer, oft wilde Gesellen, tragen Festtagstracht. Das große Fest gipfelt im Schmücken des großen Gebetsfahnenmastes. Die Teilnahme am Fest und die vielen Begegnungen vermitteln authentische und intensive Eindrücke, die man nie vergisst.

### Wichtiger Hinweis:

Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf während der Reise sind aufgrund des Charakters unserer Reisen jederzeit möglich. Straßenverhältnisse, Wettereinbrüche, behördliche Willkür, Schwierigkeiten mit örtlichen Transportmitteln und viele andere Einflussfaktoren führen dazu, dass der angegebene Reiseverlauf nicht garantiert werden kann. Die obige Ausschreibung stellt insofern auch nur den geplanten Reiseverlauf dar, ohne den genauen Ablauf im Detail zu garantieren.

## Unterbringung

Ort	Nächte	Unterbringung	Landeskategorie
-----	--------	---------------	-----------------

Chengdu	1	Mercure Hotel Chengdu Downtown	****
Lhasa	4	Gangyan Hotel	****
Schigatse	2	Tashi Choeta Hotel	****
Schigar	1	Chomolangma Hotel	*(*)
Trekking	4	Zweipersonenzelt	
Rongbuk	1	einfaches Gästehaus	
Old Tingri	1	Snow Leopard Hotel	*(*)
Paryang	1	Paryang Post Center Hotel	**
Manasarovar-See	2	einfaches Gästehaus	
Tirtapuri	1	einfaches Gästehaus	
Darchen	1	Himalaya Hotel	*(*)
Parikrama	2	einfaches Gästehaus	
Saga	1	Saga West Post Hotel	**
Termin 20.5.2020 zusätzlich:			
Beijing	1	Mercure Downtown Hotel	****

## Anforderungen

### Voraussetzungen

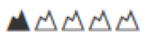
Technisch leichte aber fordernde Bergwanderung, für die Sie Gesundheit, Trittsicherheit und Kondition für Gehzeiten bis acht Stunden mitbringen. Dabei halten Sie sich über längere Zeit in Höhenlagen über viertausend Meter auf. Lange Fahrten auf teilweise ruppiger Piste machen Ihnen nicht viel aus. Die höchste Übernachtung erfolgt auf 5050 Metern.

### Sind Sie unsicher, ob Sie den jeweiligen Anforderungen entsprechen?

Stufen Sie sich nicht zu hoch ein. Wer nicht am Limit läuft, kann die Schönheiten der Natur intensiver genießen! Im nachfolgenden Download finden Sie ausführliche Informationen zur Schwierigkeitsbewertung. Sind Sie bezüglich der Kondition unsicher, vergleichen Sie die angegebenen reinen Gehzeiten und zu bewältigenden Höhenmeter mit Touren, welche Sie schon gemacht haben. Bitte beachten Sie, dass eine Tour mit der Angabe von z.B. 5 h Gehzeit mit den Pausen ca. 7-8 Stunden dauert.

## Trekking

Technik:

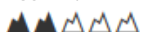


Kondition:



## Doya Ri

Technik:



Kondition:



## Gesundheit

Keine Vorschriften; empfohlen: Tetanus-, Polio-, Diphtherie- und Hepatitis A-Schutz.

### Details

Buchungscode	TIKOM
DAV-Mitglieder-Bonus:	30,- [1x pro Kalenderjahr] oder Ihr freiwilliger Umweltbeitrag € 30,-.
Anreiseart	Flug Air China ab/bis Frankfurt (andere Abflughäfen/Terminänderung nicht möglich)  Bahn zum/vom Flughafen innerhalb Deutschlands 2. Kl./ICE inklusive.  <b>Anmeldeschluss 2 Monate vor Abreise.</b>  NEU: Für Abflüge ab 01.01.2020 kompensiert der DAV Summit Club den CO2-Ausstoß aller Flüge zu 100 Prozent. Zum <a href="#">Projekt</a> .
Zimmeraufpreis	Einzelzimmer/Einzelzelt, nicht in Rongbuk und in Gästehäusern: € 445,-
Termine	Di 01.09.2020 bis Fr 25.09.2020 (Ausgebucht)  Mo 10.05.2021 bis Do 03.06.2021  <b>ab 5.290,- €</b>