Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Tibet

Trekking- und Pilgerreise: Pilgern zum heiligen Berg Kailash über das abgelegene Limi Tal

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 4
Enthaltene Leistungen ... 11
Zusätzliches Entgelt ... 11
Wahlleistungen ... 11
Termine und Preise ... 11
Teilnehmerzahl ... 12
Reisedauer ... 12
Reiseleitung ... 12
Praktische Hinweise ... 13
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 13
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 13
Gesundheit und Impfungen ... 14
Mitnahmeempfehlungen ... 15
Währung / Post / Telekommunikation ... 16
Zollbestimmungen ... 16
Wissenswertes ... 17
Versicherung ... 17
Nebenkosten / Trinkgelder ... 17
Umwelt ... 17
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 18
Zeitverschiebung und Klima ... 18
Sprache und Verständigung ... 18
Religion und Kultur ... 18
Essen und Trinken ... 19
Einkaufen und Souvenirs ... 19
Besondere Verhaltensweisen ... 19
Reiseliteratur ... 21

Reisedetails

Tibet

Trekking- und Pilgerreise: Pilgern zum heiligen Berg Kailash über das abgelegene Limital

Reiseverlauf

- Unterwegs mit die Kailash Expertin Maarit Müller
- Als Pilger den heiligen Berg Kailash umrunden
- Optimale Akklimatisierung durch die Wanderung durch das Limi Tal
- Die versunkenen Königreiche Guge und Shangshung erleben
- Die Stille und Schönheit der Himalaya Gebirgswelt erfahren
- Die fantastische Erosionslandschaft des Canon von Tholing bestaunen

Es gibt Orte, die sich nicht beschreiben lassen – nur erfahren. Die ganze Kailash Region ist ein solcher Ort. Um sie in ihrer Einzigartigkeit zu erfahren, muss man zu Fuß unterwegs sein. Diese Pilgerreise durch Tibet lebt vom langen Wandern in der Stille und Schönheit der Himalaya Gebirgswelt. 10 Tage lang wandern Sie durch das abgelegene Limital bis an die Grenze nach Tibet.

Auf landschaftlich grandiosen Wanderungen akklimatisieren sie sich gleichzeitig optimal für die 4-tägige Umrundung des heiligen Mt. Kailash, den Buddhisten und Hindus als Zentrum der Welt verehren.

Ihre Unterkünfte

In Kathmandu wohnen Sie im Hotel Vajra, einer grünen Oase mit gepflegtem Garten, abseits des trubeligen Thamel und unweit des Swayambunath Stupa. Während des Limital-Trekkings schlafen Sie in Zelten, die von der nepalesischen Crew für Sie aufgebaut werden.

In Tibet erwarten Sie Hotels mit gutem Standard in Purang, Darchen und Saga sowie tibetische Family-Lodges in Chiu und Tsaparang. Drei Zeltnächte in Shangshung stimmen Sie auf die Kora ein – hier ist Ihre Mithilfe beim Aufbau willkommen. Während der Umrundung des Kailash übernachten Sie in schlichten Lodges.

Verpflegung und Genuss

In Kathmandu und Nepalgunj genießen Sie Halbpension mit nepalesischen und internationalen Gerichten. Während des Limi-Trekkings versorgt Sie die nepalesische Crew mit frisch zubereiteten Mahlzeiten – einfach, nahrhaft und auf die Anforderungen in der Höhe abgestimmt. In Tibet essen Sie in lokalen Restaurants, Hotels und Lodges, wo tibetische und chinesische Küche serviert wird wie z.B. Wärmende Suppen und Teigtaschen. Das gemeinsame Essen nach einem langen Wandertag schafft Verbundenheit und lässt den Tag in Ruhe ausklingen.

Anreise

Von Frankfurt aus erreichen Sie Kathmandu mit einem Zwischenstopp, etwa über Delhi, Doha oder Dubai. Die reine Flugzeit beträgt je nach Verbindung etwa 10 bis 13 Stunden, die gesamte Reisedauer inklusive Umstieg liegt bei 13 bis 17 Stunden. Zielflughafen ist der Tribhuvan International Airport, rund vier Kilometer vom Stadtzentrum entfernt.

Der internationale Flug ist nicht im Reisepreis enthalten. Der Transfer vom Flughafen zum Hotel Vajra in Kathmandu sowie alle weiteren Transfers und die Inlandsflüge nach Nepalgunj und Simikot sind inklusive.

Ideal für

Diese Pilgerreise eignet sich für körperlich fitte Menschen mit Trekkingerfahrung und Freude am langen Gehen in weiten, entlegenen Landschaften. Eine gute Grundkondition sowie die Bereitschaft, sich auf einfache Unterkünfte und wechselnde Bedingungen einzulassen, sind Voraussetzung. Die Reise spricht besonders jene an, die sich für den tibetischen Buddhismus interessieren oder den Kailash als spirituelles Ziel verstehen. Auch Menschen, die Stille und Weite suchen, finden hier eine passende Reiseform.

Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf während der Reise sind aufgrund des Charakters dieser Trekking- Reise jederzeit möglich Straßenverhältnisse, Wettereinbrüche, Hangrutsche, behördliche Willkür und viele andere Einflussfaktoren führen dazu, dass der angegebene Reiseverlauf nicht garantiert werden kann.

Die Ausschreibung stellt insofern nur den geplanten Reiseverlauf dar, ohne den genauen Ablauf im Detail garantieren zu können. Bei den in den vergangenen 25

Jahren durchgeführten Kailashreisen konnten jedoch bisher alle notwendigen Veränderungen zur Zufriedenheit aller TeilnehmerInnen gelöst werden!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Kathmandu
Ankunft in Kathmandu, Transfer zum Hotel Vajra, ein im traditionellen nepalesischen Stil gebauten Hotel ist eine grüne, ruhige Oase in Kathmandu. Willkommenstee. Gemeinsames Abendessen.
Anschließend Besprechung der Trekkingtour.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu

2. Tag: Kathmandu
Ein Tag in Kathmandu zur Vorbereitung und Einstimmung. Besuch der tibetischen Stadt Boudhanath mit seinem großen Stupa und den zahlreichen tibetischen Klöstern, sowie Pashupatinath, einem der bedeutendsten hinduistischen Pilgerorte im Himalaya.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu.



3. Tag: Kathmandu – Nepalgunj
Vormittags: Letzte Vorbereitungen für das Trekking. Danach freie Verfügung.
Nachmittags: Flug von Kathmandu nach Nepalgunj, im Tiefland nahe der indischen Grenze.

Übernachtung im Hotel in Nepalgunj.



4. Tag: Nepalgunj – Simikot (Dharapuri)
Transfer Hotel Flughafen Nepalgunj:
Sicht-Flug nach Simikot (2.910 m), dem Hauptort des Humla-Distrikts, Packen der Ausrüstung auf Tragtiere.

Beginn der zehntägigen Wanderung von Simikot zur tibetischen Grenze
Trek von Simikot Dharapuri (2.330 m) in 3 ½ Std. auf der alten Salzhandelsroute nach Tibet (900 hm Abstieg)

5. Tag: Trek von Dharapuri über Kermi zum Salli Khola – Camp (3.000 m) 6 ½ Std.
Weiter auf der Salzhandelsroute durch das grüne Karnali- Tal in 3 ¾ Std nach Kermi (2.650m), dem Mittagsplatz.

Anschließend über den Ort Kermi, dann dem Tal des Karnali River folgend langsam ansteigend zu einem kleinen Pass. Dann kurzer Abstieg zum Salli Khola Camp am Fluss Salli- Khola. **6 ½ Std.**



6. Tag: Salli-Khola-Camp (3.000 m) zum Chongsa-Khola-Camp (3.600 m) - 3.5 Std.
Leichter Aufstieg zum Camp am Chongsa Khola.

Die wichtige Akklimatisierungstour führt nachmittags in ein einsames Seiten-Tal des Chongsa Khola.

7. Tag: Aufstieg zum Basis-Camp (4.100 m) für den Nyalu La (2 ½ Std)
Leichte, schöne Wanderung zum Basis- Camp. Eine weitere wichtige Akklimatisierungstour führt in Richtung Nyalu La.

8. Tag: Aufstieg zum Nyalu La (4.980 m) bis zum Talung Camp (4.320 m) - 6 Std.
Gut akklimatisiert steigen Sie in 2 ¾ - 3 ½ Std. auf bereits bekanntem Wanderweg vorbei am See Seliman Tsho hinauf zum Nyalu La.

Einfacher Abstieg in das weite eiszeitliche Talung- Gletschertal bis zu unserem Talung- Camp (4.320m). Ein langer, aber landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

9. Tag: Abstieg über das Tankchhe Tal bis nach Gumbayek / Tatopani (4.050 m) - 4.5 Std
Trek vom Talung Camp über das weite Tankchhe Tal (4180 m) nach Gumbayek (4050 m) mit den heißen Quellen (Tatopani).

Durch das weite, herrliche Tal des Tankchhe Khola hinunter. Dort erreichen sie Gumbayek mit den heißen Quellen, einem idealen Wasch- Platz. Hier wird heute ihr Camp sein.

Ein leichter, landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.



10. Tag: Trek über Jang nach Halji (3.700 m) - 4.5 Std.
Noch ein leichter, landschaftlich sehr schöner Trekkingtag.

Schon nach knapp 1 Std erreichen sie das Dorf Jang (3990 m), das erste Dorf im Limi Tal, das sie sich in Ruhe ansehen können. Weiter führt der langgezogene Weg hinunter bis Halji, dem Hauptort des Limi Tales, einem besonders schönen Ort mit seinen, eng zusammengeschachtelten Häusern. Besichtigung der über 1000 Jahre alten, sehr interessanten Halji-Gompa (ältestes Kloster in Nepal).

11. Tag: Trek Til Camp
Vormittags zur freien Gestaltung - nachmittags gemütliche Wanderung das herrliche Tal hinunter, durch eine eindrucksvolle Felsenschlucht bis zum Til Khola (3.570 m).

Aufstieg zum 3. Limital- Dorf Til Gaon. Das Camp steht ½ Std. oberhalb des Ortes.



12. Tag: Trek vom Til über den Chukjungma La (4.250 m) nach Manipema (3.980 m).
Besuch eines kleinen verfallenen Höhlenklosters. Auf schönen Höhenwegen weiter und nach kurzem Aufstieg bis zu einem kleinen Pass (4050 m) - Mittagspause.

Weiterweg auf einem atemberaubenden Weg durch die fantastische Landschaft des Karnali- Canon bis zum Manipema - Camp.

Ein langer, aber landschaftlich einmalig schöner Trekkingtag

13. Tag: Über Manipema bis Hilsa - mit dem Bus bis nach Purang
Weiterweg bis nach Hilsa, dem nepalesischen Grenzort. Grenzkontrolle an der chinesischen Grenzstation in Sera (wo bereits unser Bus und Truck auf Sie warten).

13 Tage Aufenthalt in Tibet

Fahrt dem River Karnali entlang in einer eindrucksvollen kargen Landschaft entlang der Himalayakette bis

Purang (3.800 m). Übernachtung in einem komfortablen neuen Hotel.

Purang ist eine alte Handelsstadt, überragt von der Silhouette der Ruinen der Simbiling Gompa, in dem sich Tibeter, Chinesen, Nepalis und Inder treffen, um ihre Waren zu handeln. Die Übernachtung in Purang dient hauptsächlich der Erledigung aller Checks mit der chinesischen Armee und den lokalen Behörden.

14. Tag: Mit dem Bus von Purang zum Manasarovar See

Fahrt am Morgen zum Gurla-Pass (4.720 m). In den tibetischen Dörfern ist die Erntezeit noch im Gange oder gerade zu Ende. Meditation mit überwältigendem Blick auf den großen blauen Rakshastal-See und hinüber zur Transhimalaya-Kette mit dem Mt. Kailash; Mittagsrast am Rakshastal-See.

Nachmittags: landschaftlich eindrucksvolle Wanderung vom Rakshastal-See mit grandiosen Ausblicken zum Gurla-Mandata-Massiv und über die 2 heiligen Seen zum Mt. Kailash in der Transhimalaya-Kette.

Übernachtung in einer tibetischen Familien- Lodge bei Chiu Gompa (4.580 m.)



15. Tag: Fahrt nach Tirthapuri und Besuch des sagenumwobenen Shangshung Reiches

Meditationswalk auf einen Aussichtsberg mit Blick auf den Manasarovar See und den Mt. Kailash. Besichtigung der Chiu Gompa.

Weiterfahrt nach Tirthapuri, einem bedeutenden tibetischen Pilgerort mit heißen Quellen. Nachmittags besteht die Möglichkeit, die kleine Kora von Tirthapuri mit tibetischen Pilgern zu gehen und eine Meditation in der Gompa von Tirthapuri zu machen. Hier befindet sich eine berühmte Meditationshöhle von Guru Rinpoche und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyal.

Kurze Weiterfahrt bis zum Bön- Kloster Gurudem und Besichtigung der beeindruckenden Kloster- Anlage. Anschließend Weiterfahrt in die Canon- Landschaft des Garuda Tales zu den Höhlenbehausungen des sagenumwobenen vor- buddhistischen Shangshung- Bön-Reiches.

Übernachtung in einem tibetischen Gästehaus in der Nähe von Shangshung.

16. Tag: Rasttag am Fuß des Shangshung-Berges

Rasttag mit Blick auf den Garuda Berg. Besichtigung der Ruinen und Höhlen des ehemaligen Bön- Königreichs Shangshung. Zeit, die Atmosphäre dieses schön gelegenen Ortes mit den heißen Quellen zu genießen (hervorragende Gelegenheit zum Waschen).

Übernachtung in einem tibetischen Gästehaus in der Nähe von Shangshung.



17. Tag: Toling und Tsaparang - Zentrum des Königreichs Guge

Eine erlebnisreiche Fahrt führt hinauf zum Zomu La mit seinen unglaublich bunten Gesteinsformationen und später hinein in die faszinierende Erosionslandschaft des Canyons von Tholing mit herrlicher Sicht auf die Himalayariesen Nanda Devi (7805m) + Kamet (7756m). Zuletzt hinunter nach Tholing und Tsaparang. Die Besichtigung der alten Ruinen und Klöster von Tsaparang, dem einstigen religiösen Zentrum von Guge und des roten und weißen Lhakhangs in Tholing ist einer der Höhepunkte unserer Reise. Die alten, sehr gut erhaltenen Wandmalereien sind besonders sehenswert und zählen zu den schönsten und wertvollsten in der Geschichte Tibets. Geschaffen wurden sie von kaschmirischen Künstlern.

Übernachtung in einem freundlichen, tibetischen Gästehaus.

18. Tag: Besuch der Klöster von Tholing Pass nach Zutrulphuk Gompa.

Am Morgen fahren Sie nach Tholing und besuchen die zwei eindrucksvollen Klöster mit ihren faszinierenden, sehr gut erhaltenen Wandmalereien. Die Rückfahrt führt erneut durch den Canon von Tholing.

Übernachtung in einem freundlichen, tibetischen Gästehaus.



19. Tag: Rückfahrt Richtung Darchen

Rückfahrt Richtung Darchen. Falls zeitlich möglich, unternehmen Sie m Zomu La auf 5.166 m unternehmen Sie eine Akklimatisierungstour: Ein etwa 40-minütiger Aufstieg auf einen kleinen Fünftausender belohnt mit herrlicher Aussicht. Wenn möglich, besuchen Sie unterwegs tibetische Nomaden, die Dokpas. Zurück am Shangshung-Camp bleibt Zeit, noch einmal die heißen Quellen zu genießen.

Die Fahrt führt durch die eindrucksvolle Canon-Landschaft des Garuda-Tales, vorbei am Bön-Kloster Gurudem. Nachmittags kurze Fahrt nach Darchen am Fuß des Kailash.

Übernachtung in einem neuen Hotel im traditionellen tibetischen Stil.



20. Tag: Beginn der Kailash-Kora

Während die meisten Trekkinggruppen den Kailash in drei Tagen umrunden, haben Sie vier Tage Zeit für diese Pilgerschaft, von
Tibetern Kora, von Hindus Parikrama genannt. Sie reihen sich ein in den täglichen Pilgerstrom um dieses beeindruckende Natur-Mandala. Ihr Gepäck wird von einer Yak-Karawane oder Trägern transportiert, sodass Sie mit leichtem Tagesgepäck gehen können.

Vorbei an langen Manimauern führt der Weg zum ersten Niederwerfungsplatz, bevor Sie Tarboche erreichen – ein Ort, der für Tibeter die Harmonie zwischen irdischer und geistiger Welt symbolisiert. Möglich ist eine Besichtigung der Chocu-Gompa. Der weitere Aufstieg führt durch das lange Lha-Chu-Tal hinauf zur Lodge nahe der Diraphuk-Gompa.

Gehzeit etwa 6¼ Stunden. Lodge bei Diraphuk.

21. Tag: Kora 2. Tag: Diraphuk Gompa

Sie besuchen die große Diraphuk-Gompa – vielleicht erleben Sie eine Morgenpuja. Ein möglicher Ausflug führt in Richtung Nordflanke des Kailash, wo sich die steile, eindrucksvolle Nordwand direkt vor Ihnen erhebt. Der restliche Tag gehört der Stille: Zeit zum Verweilen, Genießen und Nachspüren an diesem besonderen Ort.
Zweite Nacht bei Diraphuk. Lodge.



22. Tag: Kora 3. Tag: Überquerung des Dolma La, dem Pass der Erlösung
Am Shiva Tsal lassen Pilgerinnen und Pilger als Symbol für das Loslassen alte Kleidungsstücke zurück – Sie begehen stattdessen ein Ritual, das unserer Kultur entspricht. Dann der Aufstieg zum Dolma La auf 5.645 m, dem höchsten Punkt Ihrer Reise. Unzählige bunte Gebetsfahnen flattern im Wind – Sie können eigene Gebetsfahnen aufziehen. Der Pass steht für Erlösung und Neubeginn zugleich. Der Abstieg führt durch das lange Dzong-Chu-Tal zur Lodge bei der Zutrulphuk-Gompa.

Gehzeit etwa 6 - 8 Stunden – der längste Tag der Kora.



23. Tag: Kora 4. Tag: Rückweg nach Darchen. Fahrt nach Chiu
Rückweg nach Darchen. Wir haben genügend Zeit zum Besuch der Zutrulphuk Gompa; vorbei an Niederwerfungsplätzen (Chaktsal) und Fußabdrücken Buddhas (Skapye) und Rückweg nach Darchen zum vollständigen Beenden der Kora;
Verabschiedung der Yak-Führer.
Gehzeit etwa 4 Std.

Nach dem Mittagessen in Darchen: Fahrt bis Chiu am Manasarovar See, wo Sie die Abendstimmung genießen.

Lodge bei Chiu Gompa.

24. Tag: Rückfahrt über die Südroute nach Saga
Busfahrt über Paryang nach Saga entlang des Tsangpo Tales mit herrlichen Ausblicken auf die Trans- Himalaya und die Himalaya- Kette.
Zeit, die Erlebnisse der vergangenen Tage nachwirken zu lassen und den Blick noch einmal über die grandiose Weite Tibets schweifen zu lassen.

Neues, komfortables Hotel in Saga.



25. Tag: Saga über den Peigu Tsho nach Nyalam
Aufbruch am frühen Morgen und Weiterfahrt in gut 2 Std. bis zum großen, tiefblauen Paigu Tsho.

Eindrucksvolle Wanderung in der Weite des tibetischen Hochlandes in Richtung der vergletscherten Nordabstürze des Himalayas. Eine letzte Wanderung, um die Stille und Weite des tibetischen Hochlandes zu genießen. Herrlicher Blick auf das 8000er Massiv der Shisha Pangma (8.016 m.

Hinter den Pässen ändert sich die Szenerie spürbar: karge Hochebenen gehen über in schmale Täler, die Luft wird feuchter und das Klima milder. Bei Nyalam ((3.750 m) zeigen sich erste grüne Vegetationsansätze.

Hier liegt ein "letztes" Highlight Ihrer Reise durch Tibet. Die berühmte Milarepa Höhle ist eine der heiligsten Orte Tibets. Der Kreis schließt sich, von Milarepas Höhle am Kailash zu Milarepas Meditationshöhle bei Nyalam.

Übernachtung im Hotel in Nyalam
Fahrstrecke ca. 5 Stunden



26. Tag: Grenzübertritt und Fahrt nach Dhulikhel
Hinter Nyalam führen unzählige Kurven in Bothe Koshi Tal zum Grenzübergang nach Zhangmu. Ein Abschied von Tibet ist auch ein Abschied von den guten Straßen. Auf dem holprigen Araniko Highway erreichen Sie schließlich den kleinen Bergort Dhulikhel mit einem herrlichen Panoramablick auf die Berge an der tibetischen Grenze. .

Am Abend gemeinsames Abschiedsdinner mit dem Begleitteam.

Übernachtung im Hotel in Dhulikhel.
Fahrzeit ca. 8 Stunden



27. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu
kurze Rückfahrt nach Kathmandu. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu.
Fahrzeit ca. 1.5 Stunden

28. Tag: Kathmandu

Ein Tag für Entdeckungen in Kathmandu: Sie können eine der alten Königsstädte besuchen – das kunstvolle Patan mit seinen Innenhöfen und Tempeln oder das atmosphärische Weltkutur-Erbe Bhaktapur mit seinen verwinkelten Gassen. Wer möchte, schlendert durch das lebhafte Viertel Thamel. Am Abend treffen Sie sich zum gemeinsamen Abschlussessen, bei dem die Erlebnisse der vergangenen Wochen noch einmal lebendig werden.

Hotel Vajra, Kathmandu.

29. Tag: Rückflug nach Deutschland
Am Morgen Abreise.

Höhepunkte der Reise
10 Tage Limital- Trekking in Nepal
Trekking auf der alten Salzhandelsroute von Simikot in Richtung Tibet. Dort trifft man mit Glück auf die letzten Salzkarawanen der Tharkuri, den Zeugen einer schon fast vergangenen Zeit.
Trekking durch die tibetisch- buddhistische Enklave des abgelegenen Limi- Tals mit unzerstörter tibetischer Kultur
Trekking durch die eindrucksvollen und landschaftlich sehr schönen Täler des Chongsa Khola, Talung Khola und Limi Khola und der Karnali- Schlucht
Besichtigung der ältesten Gompa Nepals, der über 1000 Jahre alten Rinchenling- Gompa in Halji, einem der schönsten Gebirgsorte Nepals.

Vor einigen Jahren wurde durch das Talung-Tal und über den Nyalu La bis hinunter zum Salli-Khola sowie ins obere Limi-Tal eine einfache Schotterstraße angelegt. Sie wird bislang kaum befahren und ist mittlerweile bereits wieder halb zugewachsen. Auch 2025 konnten wir das Trekking durch das Limi-Tal fast ohne Verkehr genießen. So erleben Sie diese abgelegene Region weitgehend ungestört.

14 Tage Aufenthalt in Tibet
- Grandiose Wanderungen im Gebiet des Natur-Mandalas mit Mt. Kailash, den heiligen Seen Manasarovar und Rakshastal und dem Gurla Mandhata-Massiv. Bei diesen Wanderungen kann die einzigartige Schönheit dieser Region intensiv erlebt und zugleich die wichtige Akklimatisierung immer weiter verbessert werden.
- Besuch des bedeutenden buddhistischen Pilgerortes Tirthapuri mit der Meditationshöhle des Guru Rinpoche. Viele tibetische Pilger besuchen zuerst Tirthapuri, bevor sie den Mt. Kailash umrunden.

- Besuch der eindrucksvollen Klosteranlage des Bönklosters Gurudem
- Besuch der Ruinen des sagenumwobenen, untergegangenen Bön- Königreiches von Zhangzhung im Tal des Garuda in Khyunglung.
- Fahrt durch die phantastische Erosionslandschaft im Canon von Tholing.
- Besuch des alten Königreichs Guge im Canon von Tholing mit der Ruinenstadt Tsaparang und den Klöstern von Tholing. Besichtigung der uralten Wandmalereien in den Klöstern von Tholing und Tsaparang, die zu den schönsten und wertvollsten in der Geschichte Tibets gehören.
- Die Kora, die rituelle Umrundung des Heiligen Berges Kailash.
- Besuch der Chiu-Gompa am Manasarovar See, der Chocu Gompa, der Diraphuk- und Zutrulpuk Gompa am Mt Kailash
- Rückfahrt durch grandiose Landschaften des tibetischen Hochlandes entlang der Himalaya- Kette bis zum Pigu Tsho See mit Foto-Stopps an den eindrucksvollsten Plätzen. Krönender Abschluss der Trekkingtouren ist die eindrucksvolle Wanderung im Paigu Tsho Gebiet mit Blick zu den Nord- Abstürzen des Himalayas und dem Ausblick auf den 8000er Shisha Pagma.

Der Charakter einer Pilgerreise

Durch Meditationen in der freien Natur und in verschiedenen Klöstern oder durch die Zeiten, in denen sie schweigend wandern, hat jede/r TeilnehmerIn die Möglichkeit, mit seinem Inneren in Kontakt zu kommen und den Blick für das Wesentliche im Leben zu weiten. Bei den abendlichen Mitteilungsrunden können die Erfahrungen von unterwegs mitgeteilt werden. Bei der Umrundung des Kailash machen wir ein kleines Ritual, mit dem - auf einer für uns Westler geeigneten Art und Weise - der inneren Bedeutung der Kora Rechnung getragen wird.
Alle Interessierten haben auf dieser Reise die Gelegenheit, Einblicke in die Geisteshaltung des tibetischen Buddhismus zu bekommen, wie diese für Westler sinnvoll übersetzt werden kann.

Diese Reise ist so ausgelegt, dass sie durch das Limi-Tal- Trekking und durch viele Akklimatisierungstouren eine bestmögliche Akklimatisierung erfahren. Gleichzeitig sind diese Touren landschaftlich sehr eindrucksvolle Wanderungen.

Voraussetzung für die Trekking-Tour:

Gute körperliche Gesundheit und Ausdauerkraft

Trekking mit Meditation bedeutet nicht, dass der Weg ohne Anstrengung zu bewältigen ist.
Sie befinden sich auf dieser Tour zum großen Teil in Höhen zwischen 3500 m und 4500 m, der Pass Dolma La am Mt. Kailash ist 5600 m hoch. Da das Gehen in dieser Höhe anstrengend ist, ist ein regelmäßiges Ausdauertraining vor der Tour dringend empfehlenswert. Am besten sind Trainings- Wanderungen in den Bergen mit 5-6 Std. Gehzeit und mit entsprechenden Auf- und Abstiegen. Wer robust und belastbar ist, kann die Tour um so mehr genießen.
Es genügt nicht, sich mit Spaziergängen auf die Reise vorzubereiten. Befragen Sie bitte einen Arzt, wenn Zweifel hinsichtlich der körperlichen Gesundheit bestehen. Trotzdem gibt es keinen Grund zu übertriebener Sorge: Der gesamte Weg ist technisch meistens einfach. Wer also gesund, körperlich fit und sich konditionsmäßig gut vorbereitet hat, kann an dieser Pilgerreise zum Mt. Kailash teilnehmen.

Einstellung auf klimatische, hygienische und weitere elementare Bedingungen dieser Trekkingtour

Eine Trekkingtour erfordert eine entsprechende Einstellung auf einfache, elementare Lebensbedingungen. Sie leben, gehen, essen, schlafen auf der Erde. Sie sind der Erde mit Staub und Schmutz, der Sonne mit intensiver Sonneneinstrahlung, der trockenen Luft, der Hitze und Kälte, den – wenn auch wenigen – Niederschlägen und dem manchmal starken Wind unmittelbar ausgesetzt.
Zur hygienischen Seite sei erwähnt, dass Sie zum Waschen das Wasser von Flüssen und Bächen benutzen und sich auf die Situation in den jeweiligen Camps einstellen müssen. Außerdem wird ein Toilettenzelte mitgeführt. In den Gasthäusern gibt es z.T. Duschen oder heißes Wasser in Krügen.

Bei den Lodges in Tibet hat sich einiges getan.
- In Purang können Sie im neuen Hotel in DZ schlafen (mit sehr gut funktionierender Dusche)
- in Tsaparang sind Sie in einer freundlichen tibetischen Lodge untergebracht.
- in Darchen übernachten Sie in einem neuen tibetisch geführten Hotel

Einstellung auf die langen Überlandfahrten

Die Überlandfahrten sind eindrucksvoll, aber auch anstrengend. Durch die asphaltierten Straßen haben sich die Fahrten jedoch zeitlich halbiert und sind weit weniger anstrengend und auch weniger gefährlich als früher.

Teamgeist:
Eine Trekking-Tour erfordert bei allen Teilnehmern Teamgeist, Flexibilität, Toleranz und Kooperationsbereitschaft. Hier wird insbesondere auf die Mitwirkungspflicht lt. Reisevertrag hingewiesen, die ein kooperatives und tolerantes Verhalten anderen Teilnehmern, der nepalesischen und tibetischen Crew und des Gruppenleiters gegenüber einschließt. (z.B. ist die Mithilfe beim Aufbau der Zelte an Tagen erforderlich, wenn die Gruppe aus unvorhergesehen Gründen erst spät am Camp ankommen sollten.)

Alle beteiligten Personen bilden ein Ganzes. Wenn alle in einer achtsamen, unterstützenden Weise miteinander umgehen, entsteht auf der Tour ein positives Gruppengefühl, so wie es in den vergangenen Jahren der Fall war. Und die positive Gruppenatmosphäre können alle Beteiligten diese Reise umso mehr genießen.

Einstellung auf ein fremdes Land mit einer andersartigen Kultur
Nepal und Tibet sind Länder bzw. Regionen mit für „Westler" sehr andersartigen kulturellen Eigenheiten. Tibeter wie Nepalesen sind bewundernswerte Menschen, die sich Fremden gegenüber freundlich und auch neugierig zeigen. Versuchen Sie, Land und Leute wirklich zu verstehen, und bedenken Sie immer, dass Sie Gast in einem fremden Land sind.

Unwägbarkeiten
Die Vorgaben der chinesischen Behörden unterliegen manchmal unvorhersehbaren Änderungen. Für diese Tour müssen spezielle Permits im Vorfeld der Reise eingeholt werden. Es ist möglich, dass die chinesischen Behörden willkürlich Regeln verändern. In diesem Fall muss nach Möglichkeit spontan umgeplant werden, Flexibilität der Teilnehmer ist deshalb hilfreich und auch notwendig.

Sollte es wider Erwarten Probleme mit den Permits für den geplanten Reiseverlauf geben, bieten wir Ihnen selbstverständlich gerne eine Alternativroute an.

Eine solche Tour erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung an andere kulturelle Eigenheiten, wie auch den vollen Einsatz unserer physischen Kraft, geistigen Wachheit und Willenskraft. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass eine Reise zum Mt. Kailash mit Unwägbarkeiten, Überraschungen und Risiken (auch gesundheitlicher Art) verbunden ist.

Enthaltene Leistungen

Inlandsflüge Kathmandu – Nepalgunj – Simikot · erforderliche Transfers in Bussen / Minivans · Gepäcktransport am Kailash durch Yak-Führer und Yaks, Träger oder Jeeps · 4 Übernachtungen in Kathmandu im Doppelzimmer Deluxe im Hotel Vajra · jeweils 1 Hotel-Übernachtung in Nepalgunj, Purang, Darchen, Saga Nyalam und Dhulikhel · 9 Übernachtungen im Zelt während des Limi-Treks · 9 Übernachtungen im tibetischen Gästehäusern (2x Shangshung, 2x Chiu Gompa, 2x Tsaparang, 3x Kailash Kora) · Halbpension in Kathmandu, Nepalgunj und Dhulikhel · Vollpension während des Limi-Tal-Trekkings, zubereitet von der nepalesischen Crew
· Vollpension in Tibet in den örtlichen Hotels und Lodges
· Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Eintrittsgelder · Permit für Tibet · Reisekranken, abbruch- und Rückholversicherung · Reiseleitung durch Maarit Müller · Weiterhin wird die Reise von einem erfahrenen nepalesischen Reiseleiter begleitet, welcher mit der Religion und Kultur des Landes sowie dessen Gepflogenheiten bestens vertraut ist.
· NEUE WEGE-Informationsmaterial · Gesamte Campingausrüstung incl. Zelte, Schlaf-Matratzen für den Limital Trek (außer Schlafsack, diese können - wenn nötig - in Kathmandu in guter Qualität ausgeliehen werden)

Zusätzliches Entgelt

Linienflüge in der Economy-Class nach Kathmandu · Visum für Nepal (USD 50, siehe Einreisebestimmungen) · Reiserücktrittskostenversicherung · Getränke (Wasser und Tee während des Trekkings werden gestellt) · Trinkgelder · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Fotogebühren · Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z. B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches), Helikopterflüge · alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen.

Wahlleistungen

· Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl (Preis auf Anfrage)
· Aufpreis Einzelzimmer-/Zelt in Nepal und bei den tibetischen Hotels in Purang Darchen, Saga und Nyalam (bei den 9 Nächten in tibetischen Gästehäusern sind voraussichtlich keine Einzelzimmer möglich) € 670
· Rail & Fly-Ticket € 110

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7CXG0701	20.09.27	18.10.27	€ 5.990

Gerne bieten wir auf Wunsch den Business-Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.
Änderungen des Reiseverlaufs sind vorbehalten!
Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf während der Reise sind aufgrund des Charakters dieser Trekking- Reise jederzeit möglich

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

Reisedauer

29 Tage

Reiseleitung

Maarit Tuulia Müller



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise
Zielflughafen für Ihre Reise ist Kathmandu (KTM). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Kathmandu. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

NEPAL VISUM

Mit dem neuen E-Visum und Online-Verfahren der nepalesischen Einwanderungsbehörde können Sie Ihr Visum für Kathmandu, Tribhuvan International Airport (TIA) komplett vorab beantragen, bezahlen und per E-Mail erhalten

Ablauf des Online-Antrags
- Portal aufrufen: Gehen Sie auf das offizielle Einwanderungsportal
https://nepaliport-new.immigration.gov.np/eta-visa-processing/application bzw. https://nepaliport.immigration.gov.np/

- Formular ausfüllen: Geben Sie Ihre persönlichen Daten, Passinformationen (Reisepass muss noch mindestens 6 Monate gültig sein) und Ihre Reisedaten an.

- Dokumente hochladen: Laden Sie einen Scan der Pass-Datenseite sowie ein aktuelles digitales Passfoto (weißer Hintergrund) hoch.

- Online bezahlen: Bezahlen Sie die Visumgebühr direkt mit Ihrer Kredit- oder Debitkarte.
15 Tage: 30 USD / **30 Tage:** 50 USD / **90 Tage:** 125 USD

- Bestätigung erhalten: Nach kurzer Bearbeitungszeit (meist innerhalb von 24 Stunden) erhalten Sie das genehmigte Visum per E-Mail.

Einreise am Flughafen in Kathmandu (TIA)
Ausdruck mitnehmen: Drucken Sie das per E-Mail erhaltene E-Visum/die Genehmigung aus und nehmen Sie es zusammen mit Ihrem Reisepass mit.

Immigration passieren: Zeigen Sie den Ausdruck und Ihren Pass bei der Einreisekontrolle am Flughafen vor. Die langen Schlangen für das Ausfüllen von Formularen oder das Bezahlen vor Ort entfallen dadurch größtenteils.
Sollte aus technischen Gründen das Online Visum über die Webseite **nicht möglich** sein, können Sie weiterhin **das Visa on Arrival am Flughafen in Kathmandu** machen

CHINA VISUM

Deutsche, schweizer und österreichische Staatsangehörige können (Stand Juni 2026) für Aufenthalte bis zu 30 Tagen für geschäftliche und touristische Reisen sowie für Besuchsreisen und zum Transit ohne Visum in die Volksrepublik China einreisen. Die Ausnahme von der Visumspflicht gilt nicht für Reisende mit deutschen Dienstpässen, vorläufigen Reisepässen oder Reiseausweisen als Passersatz.

Für die Einreise nach Tibet wird ein Permit benötigt, das unsere Agentur in Kathmandu für Sie arrangiert und das Sie in Kathmandu ausgehändigt bekommen.

Sicherheitshinweise
Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und Kopie der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels

Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ChinaSicherheit.html
-



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.
Aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.
Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber die lange Reise in der Höhe Tibets ist eine Belastung für den Körper. Voraussetzung dieser Reise ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe von Tibet gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:

Bei starken Höhenproblemen (Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkem Frösteln) sollte zuallererst versucht werden, sich schnellstmöglich in niedrigere Höhen zu begeben.
Manchmal reichen ein paar hundert Höhenmeter. Dazu werden Sie vom Reiseleiter, dem nepalesischen und tibetischen Guide alle erdenkliche Unterstützung bekommen. Dazu gehört auch ein Vorrate der gängigen Medikamente gegen Höhenkrankheit, die wir mitführen.
Wenn möglich sollte auch ein Arzt aufgesucht werden.
Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler " Tibet-Reisender.
Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken.
Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Ihre Reise nach Tibet und in den Himalaya:
In Kathmandu erhalten Sie die meisten der gängigen Medikamente, z.T. wesentlich günstiger als in Deutschland, auch Medikamente für die Höhenkrankheit.

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Desinfektionsspray zur Wunddesinfektion, Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox optional das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Diese Reise führt in abgelegene Gebiete. Bitte studieren Sie die folgende Liste sorgfältig. Warme und dem rauen Klima angepasste Kleidung (Zwiebelschalensystem) und feste Schuhe sind für die Tibetreise unerlässlich. Gewisse Ausrüstungsgegenstände (z. B. Daunenjacke) können in Nepal gemietet oder gekauft werden.

Gepäck:
Jedem Teilnehmenden wird von der nepalesischen Trekking- Organisation eine Trekking Tasche zur Verfügung gestellt.
Es ist ratsam, seine Kleidung e.t.c. darin sicherheitshalber nochmal in Plastiktüten zu verstauen. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.). Alles überflüssige Gepäck kann vor der Trekkingtour im Hotel in Kathmandu im Stauraum gelassen werden. Auf den Wanderungen wird das Gepäck von Trägern oder Yaks transportiert. Jeder sollte jedoch in der Lage sein, sein Gepäck über kurze Distanzen (z.B. beim Abladen) selbst zu tragen.

Wichtig für die Reisen zum Heiligen Berg Kailash mit Anreise und Trekking über Simikot: Auf dem Flug von Nepalganj nach Simikot dürfen max. 15kg inklusive Handgepäck mitgenommen werden. Bitte beachten Sie dies beim Zusammenstellen Ihres Reisegepäcks. Nehmen Sie eventuell eine zusätzliche Tasche mit Kleidern für Nepal mit, die im dortigen Hotel deponiert werden kann.

Kleidung und Schuhe:
Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Eine Daunenjacke ist ebenfalls empfehlenswert. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, warmer Pullover, Daunenjacke. Halstuch, Handschuhe, Kappe oder Hut (Sonnenschutz), Trainings- oder Schlafanzug, Hemden, Blusen, T-Shirts, Hose, langer Rock, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle), warme Unterwäsche, Waschlappen, Frottiertuch. Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).
Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleider unterwegs. Im Hotel in Kathmandu können die Kleider zum Waschen gegeben werden.
Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut eingelaufene. Ein Paar Extraschuhe (z. B. gute Turnschuhe). Evtl. Gummisandalen für Duschen.

Diverses:
Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Flickzeug (Nadel, Faden,

Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschließbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, (Snacks: Nüsse, gedörrte Früchte, Schokolade), Teebeutel, Becher, Löffel, sehr guter Schlafsack (bis ca. -20 Grad, kann auch in Kathmandu ausgeliehen werden), bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett), Teleskopwanderstöcke; ggf. aufblasbare Isomatte, ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

Bitte beachten Sie unbedingt!
Fotos und Schriften des Dalai Lama sowie politische Schriften oder Flaggen, bzw. Aufkleber (z.B. „Free Tibet") dürfen auf keinen Fall mitgeführt werden. Sie sind in China verboten und die Einfuhr nach Tibet ist streng untersagt. Sie müssen mit Durchsuchungen Ihres Gepäcks an der Grenze rechnen. Sie können bei Zuwiderhandlung von den chinesischen Grenzern zurückgeschickt werden, bzw. muß im Extremfall die gesamte Gruppe zurück gehen. Wir haben darauf absolut keinen Einfluss und müssen uns den Entscheidungen der Behörden beugen. Nehmen Sie also bitte auf keinen Fall einen dieser verbotenen Artikel mit, um sich und der Gruppe kein Hindernis in den Weg zu legen.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung
Die nepalesische Währung ist die Rupie (Rs) = 100 Paise. In Tibet ist es der Yuan = 10 Jiao (oder Mao) bzw. 100 Fen. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig, in USD zu wechseln, eventuell sind jedoch einige US$ in kleinen Scheinen hilfreich (kann man gut als Trinkgeld vergeben). In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC- / MAESTRO-Karte oder Kreditkarte erhalten kann.

Post
Luftpostbriefe und Postkarten brauchen 7 bis 10 Tage, um von Tibet aus an ihr Ziel zu gelangen. Wenn Sie die Länderangabe in Chinesisch schreiben, erhöht dies die Schnelligkeit.
Die Post ist in Nepal relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

Telekommunikation
Die Ländervorwahl von Tibet ist 0086 und die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Das Telefon- und Handynetz in Tibet ist gut ausgebaut. Gut telefonieren können Sie von privaten Telefonläden, die meist bis 23.00 Uhr geöffnet haben. Von Nepal aus können Sie gut telefonieren. In Boudha und Kathmandu gibt es viele Internetshops. Möchten Sie mit dem eigenen Handy telefonieren, fragen Sie vorher bei Ihrem Anbieter, ob er Telefonieren in Nepal und Tibet unterstützt. Ansonsten könnten Sie sich auch vor Ort eine lokale SIM-Karte besorgen. Die Vorwahl von Nepal und Tibet nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarierter Devisenbeträge ist strafbar. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom:
Die Stromversorgung in Nepal und Tibet ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.
Bitte beachten Sie, dass in den sehr entlegenen Gebieten Westtibets die Stromversorgung nicht gesichert ist. Während des Trekkings ist keine Stromversorgung vorhanden. Bitte nehmen Sie entsprechend Ihrem Bedarf Batterien und / oder Akkus mit.

Fotografieren:
Das Fotografieren in den Klöstern ist teilweise verboten, oder es wird eine Gebühr verlangt.

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts-kosten-Versicherung. Diese können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei Neue Wege abschließen. Bitte beachten Sie die Leistungsbeschreibung Ihrer gebuchten Reise: Bei den Gruppenreisen ist ein Paket von Kranken-, abbruch- und Rückholversicherung im Reisepreis inbegriffen.



Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal und Tibet gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 5 %. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste.
In Tibet sind ca. EUR 6-8 pro Tag für das Trekkingteam angebracht. Das Geld bitte am Schluss der Reise übergeben.



Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.
Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.
Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

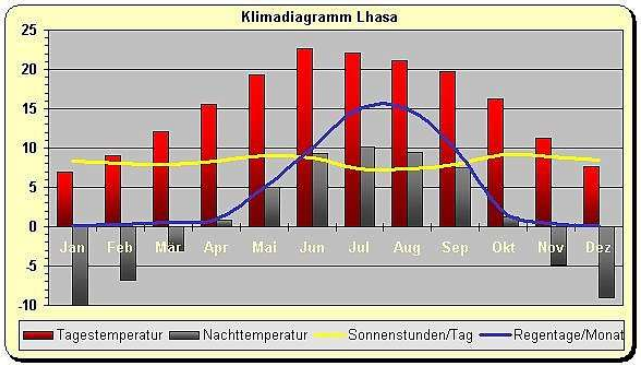
Zeitverschiebung und Klima

Zeitverschiebung:
Zur mitteleuropäischen Zeit beträgt die Zeitverschiebung für Tibet plus 6 Stunden (Sommerzeit) bzw. 7 Stunden (Winterzeit), für Nepal sind es entsprechend plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

Klima Nepal:
Tagsüber ist es von März bis November angenehm warm bis heiß. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

Klima Tibet:
Die beste Jahreszeit für Tibet ist von Ende April bis Anfang November. Tagsüber mehrheitlich kühles bis warmes Wetter. Es können jedoch heftige, kalte Winde einsetzen. Die Luft ist sehr trocken. Sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung. Im Juli und August können Regenschauer und Gewitter auftreten. Abends und nachts kann es v.a. in Höhenlagen unangenehm kalt werden. Tibet ist berühmt-berüchtigt für schnelle und heftige Wetterumschwünge. Schlechtwettereinbrüche mit Schneefall, Frost, etc. sind v.a. in den höheren Lagen und in West-Tibet nie auszuschließen, darum ist es sehr wichtig, genügend warme Kleidung mitzunehmen.

Bitte beachten Sie, dass auf Grund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Änderungen des Wettergeschehens eintreten, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann.
Weitere Klimainformationen finden Sie unter:
www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm
www.iten-online.ch/klima/asien/china/lhasa.htm



Sprache und Verständigung

In Tibet und Nepal kommt man auf den gängigen Touristenpfaden mit Englisch aus. Außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.



Religion und Kultur

Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddha (Weltentsagungslehre des Theravada-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in der Mongolei und Bhutan lebendig ist. Tantra ist sehr vielgesichtig und mehrdeutig. Im Wesentlichen geht es um die Akzeptanz aller Aspekte des Lebens als Weg und Mittel zur Erleuchtung durch Transformation.

Eine Reise verlangt viel Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der tibetischen Kultur. Durch die Einwanderungspolitik Chinas entwickelt sich Tibet immer mehr zu einem multikulturellen Land, in dem Lamaismus, Islam, Konfuzianismus und Atheismus nebeneinander und miteinander leben müssen. Obwohl in Tibet eine gewisse Religionsfreiheit wieder gewährt wird, Klöster wieder aufgebaut werden und Touristen sich frei bewegen können, ist die Lage in Tibet nach wie vor bedrückend. Die Chinesische Kulturrevolution hat unvorstellbares Leiden für die Tibeter und ihre Kultur gebracht. Noch immer flüchten Tausende von ihnen jedes Jahr nach Indien und Nepal. Die Tibeter haben ihren Glauben nicht aufgegeben, doch es fehlt an autorisierten Lamas, die fähig wären, die Lehre weiterzugeben. Fotos vom Dalai Lama sind wieder verboten worden und Klöster können vorübergehend für Besichtigungen geschlossen werden. Als Reisender steht man diesen Ereignissen ohnmächtig gegenüber. Versuchen Sie, mit Tibetern in Kontakt zu kommen, wo immer das für die Tibeter ungefährlich ist. Der tibetische Reiseleiter wird Ihnen behilflich sein.

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang und den schwer zugänglichen Bergregionen).

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre die Sympathiemagazine "Nepal verstehen" und "Buddhismus verstehen", die Ihnen einen guten Querschnitt zu Religion, Geschichte und Alltagskultur bieten. Diese bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an vielfältigen Speisen, die von Indien und Tibet beeinflusst sind. Spezialitäten der Küche in Tibet sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung), Nudelsuppe (Thukpa), Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste) und Buttertee.



Einkaufen und Souvenirs

Beliebte Souvenirs aus Tibet sind Halsketten und buddhistische Amulette. Sie können die Souvenirs entweder in Lhasa oder bei lokalen Händlern unterwegs erwerben, oder Sie warten bis zu Ihrer Rückankunft in Kathmandu. Nepals Hauptstadt ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige (Handeln ist wichtig). Gut einkaufen können Sie im Bereich der New Road/Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei dem Stupa von Boudhanath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten tibetischen Markt.

In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche - Silberwaren - Silberschmuck - Kleidung aus Baumwolle - Wollpullover - Reispapierdrucke - Bronzestatuen - Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen) - Seidenstoffe - Khukurimesser - Masken aus Pappmache - Decken aus Yakwolle - Kupferarbeiten - Dharmagegenstände -Buddhastatuen -Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist der Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben auch an Samstagen auf.

Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal und Tibet viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses

Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

In Nepal und Tibet grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt "Namaste" in Nepal bzw. "Tashi Delek" in Tibet. Beim Betreten heiliger Stätten wird man meist gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

Bitte zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält.

Sie werden oft an Chörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Chörten, wie auch Mani-Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und auch Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung.

Es werden Ihnen kleine, flache Steine mit Inschriften auffallen, so genannte "Mani-Steine". Dabei handelt es sich um Gebete und Bitten, die kunstvoll und mit großer Liebe und Sorgfalt in tiefem Glauben eingemeißelt wurden. Nehmen Sie bitte keinesfalls einen Stein als Souvenir mit. An einigen Wegkreuzungen entdecken Sie vielleicht kleine, bunte Stoffstücke, bunte Wollfäden oder gefärbte Mehlklöße auf dem Boden. Das sind Opfergaben, um Dämonen oder böse Geister fernzuhalten.

Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch erhältlich. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam.



Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal und Tibet gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:
Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.
Trescher Verlag (2014).
ISBN-10: 3897942887

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:
Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.
Trescher Verlag (2014).
ISBN-10: 3897942887

Everding, Karl-Heinz:
Dumont Kunst Reiseführer Tibet.
Dumont Reiseverlag (2009).
ISBN-10: 3770148037

Thubron, Colin:
Reiseabenteuer Ein Berg in Tibet.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770182618

Hartung, Ray:
Nepal: Mit Kathmandu, Annapurna, Mout Everest und den schönsten Trekkingrouten.
Trescher Verlag (2013).
ISBN-10: 3897942674

Mayhew, Bradley:
Tibet: Country Guide.
Lonely Planet (2011).
ISBN-10: 1741792185

Fülling, Oliver:
Stefan Loose Reiseführer Tibet.
Dumont Reiseverlag (2011).
ISBN-10: 3770161726

Allgemein:

Baumann, Bruno:
Kailash. Tibets heiliger Berg.
Piper Taschenbuch (2006).
ISBN-10: 3492246931

Baumann, Bruno:
Der diamantene Weg: Wege zu den heiligen Stätten Tibets.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 389405137X

Dalai Lama:
Tibet - Die Geschichte eines Landes.
Fischer Taschenbuch Verlag (2008).
ISBN-10: 3596166977

Peissel, Michel:
Land ohne Horizont. Reisen in das unentdeckte Tibet.
Piper Taschenbuch (2007).
ISBN-10: 3492244114

Catriona Bass, Irmela Erckenbrecht:
Gebetsfahnen im Wind. Begegnung mit Tibet.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051124

Binder, Franz:
Kailash: Reise zum Berg der Götter.
Deutscher Taschenbuchverlag (2006).
ISBN-10: 342334380X

de Cesco, Federica:
Die goldenen Dächer von Lhasa.
Arena (2014).
ISBN-10: 3401506218

Yangchen, Soname:
Wolkenkind.
Knaur TB (2006).
ISBN-10: 3426779269

McCue, Gary:
Trekking Tibet. A traveller's guide.
Mountaineers Books (2010).
ISBN-10: 1594852669

Wöllmer, Wolfgang, Dr.:
The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash.
ISBN-10: 9937623146
erhältlich z.B. über Edition Blumenau www.editionblumenau.com

Thema: Tibetischer Buddhismus

Chögyam Trungpa:
Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.
Windpferd Verlag (2013).
ISBN-10: 3864100445

Köppler, Paul H.:
Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.
O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502610665

Govinda, Anagarika:
Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.
Aquamarin (2013).
ISBN-10: 3894276193

Kongtrul, Jamgon:
Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.
Kamphausen (2014).
ISBN-10: 3899018575

Ringpoche, Sogyal:
Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.
Knaur BT (2010).
ISBN-10: 3426875284

Ringpoche, Tenzin Wangyal:
Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.
Goldmann Verlag (2012).
ISBN-10: 3442219752

Schuhmann, Hans Wolfgang:
Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN-10: 3720526526

Dalai Lama:
Die Essenz der Lehre Buddhas.
Heyne Verlag (2014).
ISBN-10: 3453702476

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:
Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.
Yarlung / Tibet Edition (2005).
ISBN-10: 398095501X

Deeg, Max:
Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.
Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)
ISBN-10: 3534230205

Pema Chödrön:
Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.
Arbor Verlag (2007)
ISBN-10: 3936855374

Und natürlich: alle Bücher von: S.H. dem Dalai Lama und Ayya Khema

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):
Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Multimedia:

Yarlung GmbH:
Tibet - Natur, Kultur, Religion. CD-ROM für Windows ab 3.1. Ein multimediales Abenteuer. von (CD-ROM)
(Windows 2000 / 98 / Me / XP)

Ihre persönliche Beratung



Wolfgang Keller
Produktmanager Asien
w.keller@neuewege.com
+49 2226 1588-201

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen
www.neuewege.com