

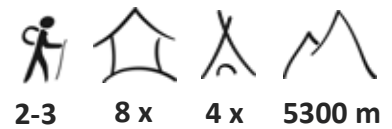
# HIMALAYA TOURS



## Herbst in Tibet

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

Abwechslungsreiche Reise mit kurzem Trekking



5. – 19. Oktober 2019



## Ideale Reisezeit



Hinweis: Der Sommer (Juli und August) ist die Hauptreisezeit für die chinesischen Touristen. Es hat aber in der Regel mehr Niederschlag als im Frühling oder Herbst (vergleichbar mit einem durchschnittlichen Schweizer Sommer) und die Bergsicht kann eher eingeschränkt sein.

## Höhepunkte

- Kurzes Trekking auf wenig begangener Route
- Heiliger Berg Nyenchen Tanglha (7162 Meter)
- Aufenthalt am schönen See Nam Tso
- Kloster Tsurphu, Sitz des Karmapa
- Spannende Rundreise

Diese Reise ist für alle, welche nicht allzu viel Zeit haben, aber trotzdem eine möglichst grosse Vielfalt in Tibet sehen möchten. Unsere Reise startet in Lhasa, wo wir neben den Highlights wie Potala-Palast und Jokhang-Tempel auch wenig bekannte und untouristische Orte besuchen. Gut akklimatisiert reisen wir ins Kloster Tsurphu, welches in einem einsamen Seitental liegt. Dies ist der traditionelle Sitz des Karmapa, dem Oberhaupt der buddhistischen Richtung der Karma-Kargyü.

Auf einer wenig begangenen Route wandern wir durch einsame Täler, vorbei an Hirtencamps und über hohe Pässe. Technisch ist dies ein sehr einfaches Trekking und gut geeignet für Trekking-Neulinge. Nach drei Tagen erreichen wir das Nomadendorf Gyekar. Von hier weg fahren wir zum stahlblauen See Nam Tso, dem grössten Salzsee in Zentraltibet. Auf einer einsamen Route führt uns unser Weg nach Reting. In diesem wenig besuchten Tal steht ein grosser Wacholder-Wald. Auf einer schönen Wanderung besuchen wir die Nonnen im Nonnenkloster Samtenling, bevor wir nach Lhasa zurückkehren. Diese Rundreise bietet eine grosse Abwechslung.

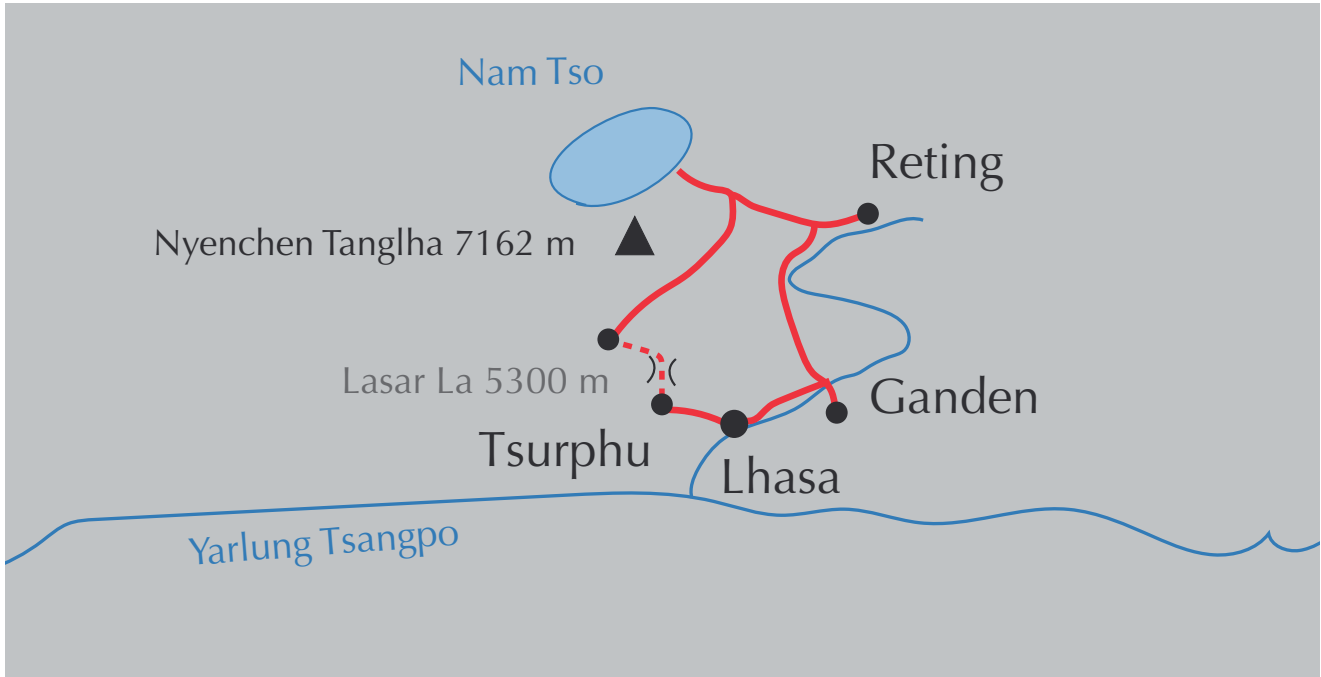
# HIMALAYA TOURS



## Reiseroute

---

### Reiseroute





## Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

---

### 5.10. Flug nach China

Heute starten wir unsere Reise und fliegen ab nach China. Je nach Flugverbindung fliegen wir nach Chengdu, Peking oder eine andere Destination in China. Zu den meisten guten Ausgangsflughäfen nach Tibet gibt es keine Direktflüge ab Zürich, aber geeignete Flugverbindungen mit diversen Airlines mit ein- oder zweimal Umsteigen. Die gesamte Flugzeit beträgt im Bereich von 11 – 15 Stunden.

Flugzeit 11 – 15 Std., aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge.

---

### 6.10. Weiterflug nach Tibet

Heute Ankunft in China. Wir erledigen die Zollformalitäten und begeben uns zum Weiterflug nach Lhasa, wo wir von unserem lokalen Partner empfangen werden. Bei klarem Wetter ist der Flug von Chengdu nach Lhasa ein ausserordentlich schöner Flug über die wenig bekannte Bergwelt von Ostt Tibet. Im Gongkar-Flughafen empfängt uns unser lokaler Führer.

Zusammen fahren wir in die 1 ½ Stunden entfernte Hauptstadt von Tibet, nach Lhasa. Heute ist Lhasa eine Stadt der Kontraste, wo die Moderne auf das alte Tibet trifft. Breite Strassen, elektrische Beleuchtung und westlich ausgestattete Supermärkte erwarten uns. Doch in der Altstadt findet man noch das «alte Tibet». Wir machen einen Spaziergang durch den Barkhor, den alten Teil von Lhasa. Hier treffen sich verschiedene Volksgruppen in ihren Landestrachten – Khampas aus Ostt Tibet mit ihren roten Bändern im Haar, Tibeterfrauen mit wertvollem Türkisschmuck und das Haar zu 108 Zöpfchen geflochten sowie wildaussehende Nomaden aus Westt Tibet. Der Barkhor war schon früher das Zentrum von Lhasa und auch heute noch spielt sich hier ein wichtiger Teil des tibetischen Lebens ab.

**Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit übernachten wir eventuell im Flachland in China und fliegen erst am nächsten Tag nach Lhasa.**

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). Flugzeit 2 ½ Std. Fahrzeit 1 Std. (F,M,A)

---

### 7.10. Mächtiger Potala-Palast

Für eine gute Akklimatisation gehen wir den Tag geruhsam an. Nach einem gemütlichen Frühstück besuchen wir den Norbulingka. Dies war während der Sommermonate der Wohnsitz der verschiedenen Dalai Lamas. Es ist eine grosszügige Parkanlage mit vielen Bäumen, Gärten und Teichen. Verstreut stehen verschiedene Tempel der ehemaligen Oberhäupter von Tibet.

Am Nachmittag besuchen wir den Wintersitz, den Potala-Palast. Wer zum ersten Mal den Potala erblickt, ist überwältigt von der Mächtigkeit der Anlage mit den vielen grossen und kleinen Gebäuden. Über 1000 Zimmer, 10000 Kapellen, ineinander verschachtelte Hallen, Wohnräume und 20000 Statuen soll der Gebäude-Komplex enthalten. Der Potala gilt als architektonische Meisterleistung. Das verwendete Holz wurde aus dem fernen Ostt Tibet transportiert und ohne einen einzigen Nagel verarbeitet. Hier lebten 250 Mönche, die für die Rituale verantwortlich waren. Im Ostteil waren die Schulen und Regierungsämter untergebracht.

Der Potala ist heute eine der touristischen Hauptattraktionen und gehört zu jedem Lhasa-Besuch dazu. Um dieses wichtige Gebäude zu schützen, sind nur bestimmte Teile des Palastes zu einer festgelegten Besichtigungsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt.

Untouristisch ist nach wie vor der traditionelle Rundgang um den Potala-Palast herum. Wir laufen zusammen mit buddhistischen Pilgern einen Teil dieses Weges und werden beeindruckt sein ob der tiefen Religiosität der Pilger.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). Fahrzeit 1 Std. Bummel durch die Stadt 1 Std. (F,M,A)

---



## 8.10. Wichtigstes Heiligtum und altes Handwerk

Jeder gläubige Tibeter möchte mindestens einmal in seinem Leben eine Pilgerfahrt zum Jokhang in Lhasa machen. Dies ist der wichtigste buddhistische Tempel in Tibet und soll im 7. Jahrhundert erbaut worden sein. Das Ziel der Pilger ist die Statue des Jowo Shakyamuni, welche die chinesische Prinzessin Wengcheng als Hochzeitsgeschenk für ihre Heirat mit dem tibetischen König Songtsen Gampo aus dem fernen China mitgebracht haben soll. Wir reißen uns in den Strom der lokalen Pilger ein, welche aus ganz Tibet hierhin gereist sind, um diese Statue zu sehen, berühren zu können und hier Opfergaben abzulegen. Anschliessend machen wir einen spannenden Bummel durch die Altstadt von Lhasa. Dabei entdecken wir nicht nur unbekannte Ecken, sondern besuchen auch Handwerksstätten, wo alte traditionelle Handwerke gelehrt und ausgeübt werden. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. So haben wir Zeit, um selbst durch die kleinen Gassen zu flanieren und in den unzähligen Geschäften zu stöbern. Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). Wanderung 2 – 3 Std. (F,M,A)

---

## 9.10. Wanderung zur Klosterstadt Sera

Nach den Tagen der Akklimatisation machen wir heute unsere erste längere Wanderung. Am Morgen fahren wir nach Pabonka. Dieser kaum bekannte Ort beherbergt einige der ältesten Bauwerke in der Umgebung von Lhasa. Von hier weg führt uns eine schöne Wanderung auf einem Panoramaweg dem Berghang entlang. Am Nachmittag erreichen wir Sera. Dies war früher neben Ganden und Drepung eine der drei grossen Klosteruniversitäten in Tibet. Über 6000 Mönche lebten hier zur Blütezeit. Auch heute noch ist dies ein wichtiger Ausbildungsplatz. Spannend ist das «Debattieren» der Mönche am Nachmittag im Debattierhof. Ein stehender Mönch stellt Fragen und ein sitzender Mönch liefert die Antworten dazu. Damit wird geprüft, ob der Mönch die auswendig gelernten Texte auch wirklich verstanden hat. Aufgabe von beiden Mönchen ist es, die andere Seite in Widersprüche zu verwickeln und so die Debatte zu «gewinnen». Dies wird unterstützt mit lautem Klatschen der Hände und Stampfen der Füsse. Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). Fahrzeit 1 Std. Wanderung 3 – 4 Std. (F,M,A)

---

## 10.10. Ehemals grösstes Kloster von Tibet

In früherer Zeit gab es in Tibet drei wichtige Klosteruniversitäten, welche in der Blütezeit eigene kleine «Klosterstädte» waren. Dies sind Drepung, Sera und Ganden. Das Kloster Drepung war einst das grösste monastische Zentrum der tibetischen Welt mit über 8000 Mönchen. Nach dem Besuch dieses Klosters wandern wir ins unterhalb gelegene Nechung-Kloster. Hier war früher das Staatsorakel zuhause, welches bei allen wichtigen Entscheidungen um Rat gefragt wurde. Am Nachmittag fahren wir ein einsam gelegenes Seitental nach Tsurphu. Für eine gute Akklimatisation werden wir hier zweimal übernachten. Dies bereits in unserem eigenen Zeltlager. Übernachtung im Zelt in Tsurphu (4550 Meter). Fahrzeit 2 Std. Wanderung 1 Std. (F,M,A)

---

## 11.10. Akklimatisationstag in Tsurphu

Wir bleiben einen ganzen Tag an diesem schönen Platz. Hier steht das Hauptkloster des Karmapa, Oberhaupt der buddhistischen Richtung der Karma-Kargyüpa. Bekannt wurde das Kloster durch den Film «Living Buddha», in dem ein Ausschnitt aus dem Alltag des jungen Karmapa gezeigt wird. Von der Bevölkerung wird der Karmapa als lebender Buddha verehrt. Seit 1999 lebt dieser in Indien. Für eine gute Akklimatisation machen wir heute eine Wanderung in der Umgebung. Übernachtung im Zelt in Tsurphu (4550 Meter). Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)



## 12.10. Trekkingstart

Heute starten wir unser Trekking. Das gesamte Gepäck wird auf die Yaks (eventuell auch Pferde) aufgeladen und mit gemächlichem Schritt wandern wir das Tal aufwärts. Unterwegs treffen wir vielleicht auf Hirten mit ihren Herden, welche diese Gegend beweideten.

In diesem Tal gibt es den berühmten «Blauen Mohn». Diese Blume wächst nur im Himalaya und ist auch dort sehr selten. In diesem Tal findet man diese Blume in den Sommermonaten in grosser Zahl, vielleicht haben wir Glück und finden irgendwo noch ein Exemplar.

Übernachtung im Zelt in Leten (5090 Meter). Trekking 2 – 3 Std. (F,M,A)

---

## 13.10. Über einen hohen Pass ins Tal der Blauschafe

Heute überqueren wir einen hohen Pass. Dies ist der 5300 Meter hohe Lamar La. Wir wandern auf gemächlich ansteigenden Wegen durch weite Hochtäler. Dies ist eine sehr einsame Gegend, welche nur ab und zu von Hirten mit ihren Herden auf der Suche nach Gras durchstreift wird. Wir haben aber eine gute Chance, wilde Blauschafe zu sehen. Diese leben an den einsamen Berghängen und mit ein bisschen Glück sehen wir vielleicht sogar eine grössere Herde.

Übernachtung im Zelt in Bartso (4900 Meter). Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

---

## 14.10. Blauer See Nam Tso

Unsere letzte Etappe bringt uns talabwärts nach Gyekar, wo wir unser kurzes Trekking beenden. Von hier weg fahren wir weiter mit dem Fahrzeug Richtung Nam Tso. Hinweis: Die originale Trekkingroute nach Yangpachen, wie sie in den meisten Reiseführern beschrieben wird, lohnt sich nicht mehr. Diese Gegend wird von der chinesischen Armee zu Übungszwecken gebraucht.

Über einen über 5000 Meter hohen Strassenpass fahren wir zum Nam Tso. Dies ist der grösste Salzsee in Zentraltibet mit einer Fläche von über 1900 km<sup>2</sup>. Für die Tibeter ist dies einer der heiligsten Seen in Tibet. Dies sehen wir an den vielen Klöstern, Meditationshöhlen und heiligen Orten auf der Halbinsel von Tashi Do. Wir besuchen diese (heute leider sehr touristische) Halbinsel und wandern auf der rituellen Kora um diese Halbinsel herum. Am Schluss besteigen wir den Hügel und geniessen von oben eine unvergleichliche Aussicht über diesen paradiesisch schönen See.

Übernachtung im Gasthaus in Tashi Do (4700 Meter). Trekking 2 – 3 Std. Fahrzeit 3 Std. (F,M,A)

---

## 15.10. Spannende Fahrt

Wir geniessen die schöne Morgenstimmung über dem Nam Tso, bevor wir unsere Weiterreise starten. Zuerst über den uns bekannten Strassenpass und anschliessend auf einer wenig befahrenen Strasse fahren wir ins entlegene Kloster Reting. Nach den Tagen auf dem kargen Hochplateau geniessen wir das Grün der Wälder. In Reting steht einer der grössten verbliebenen Wacholderbaumwälder Tibets. Je nach dem übernachteten wir hier in einem einfachen Gasthaus oder im eigenen Zeltcamp.

Übernachtung im Gasthaus oder im eigenen Zeltcamp in Reting (4200 Meter). Fahrzeit 5 – 6 Std. (F,M,A)

---

## 16.10. Gemütlicher Tag in Reting

Wir bleiben einen weiteren Tag in diesem schönen Tal und verbringen hier einen gemütlichen Tag. Es bietet sich eine Wanderung durch die schönen Wälder bis zum Nonnenkloster Samtenling an. 150 Nonnen sollen hier wohnen. In einem Stein hat es neben einem menschlichen Fussabdruck auch noch einen Fussabdruck eines Pferdes. Dieses soll gemäss Legende dem Reitpferd der mächtigen Schutzgöttin Palden Lhamo gehören. Wir verbringen einen schönen Tag in diesem entlegenen Tal.

Übernachtung im Gasthaus oder im eigenen Zeltcamp in Reting (4200 Meter). Wanderung 2 – 3 Std. (F,M,A)



## 17.10. Phantastisches Ganden

Wir verlassen das schöne Reting und fahren dem Tal des Kyichu entlang. Unser Ziel ist Ganden, welches auf einer Höhe von 4300 Metern liegt. Dieses wichtige Kloster passt sich wie ein Amphitheater in die gebirgige Umgebung und bietet einen phantastischen Blick über das Tal. Das Kloster wurde von Tsongkhapa, dem Gründer des Gelbmützen-Ordens (Gelugpa) im Jahr 1409 gegründet. Wir umrunden das Kloster auf der traditionellen Kora und haben Zeit für eine ausführliche Besichtigung dieser grossen Klosteranlage mit den heute über 50 Gebäuden. Die teils noch sichtbaren Ruinen lassen die einstige Grösse erahnen, als hier über 200 Gebäude standen und mehr als 3000 Mönche lebten. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Lhasa, wo sich unser Kreis schliesst.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). Fahrzeit 4 – 5 Std. Wanderung 1 Std. (F,M,A)

---

## 18.10. Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise

Je nach Abflugzeit haben wir den heutigen Morgen noch zur freien Verfügung in Lhasa. Anschliessend fahren wir zum Gongkar-Flughafen und starten unsere Heimreise. Wir fliegen ins chinesische Flachland, von wo wir den Rückflug nach Europa antreten.

**Hinweis: Je nach Flugverbindung steigen wir nur um in China und fliegen direkt weiter oder wir übernachten und starten den Heimflug erst am folgenden Tag.**

Flugzeit 2 – 4 ½ Std. Fahrzeit 1 Std. (F,M,A)

---

## 19.10. Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

Flugzeit 11 – 15 Std., aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge.

---

Die angegebenen Zeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen können diese von den Angaben abweichen.

**Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!**



## Reiseleitung, Anforderungen und Infos zu Tibet

---

### Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

---

### Unser Kommentar zur Reise

Einfaches viertägiges Trekking über hohe Pässe und durch einsame Täler. Diese Tour ist ideal für Trekking-Neulinge und alle, welche in kurzer Zeit eine möglichst grosse Vielfalt in Tibet erleben möchten.

---

### Anforderungen

- Einfaches bis mittleres Trekking, gute Kondition, 2 Tagesetappen von 2 – 4 Stunden, 1 Tagesetappe von 5 – 6 Stunden
  - Vor und nach dem Trekking Rundreise mit Tageswanderungen von 1 – 4 Stunden. Diese Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 6 Stunden.
- 

### Zentral- und Westt Tibet

Zentral- und Westt Tibet werden heute als «Autonome Region Tibet» (TAR) bezeichnet. «Auf dem Dach der Welt» finden wir grandiose Berglandschaften, einmalig schöne Salzseen und einige der höchsten Berge der Welt. Die Mehrheit der Bevölkerung lebt in fruchtbaren Flusstälern auf einer durchschnittlichen Höhe von 3500 – 4000 Metern. Der grösste Teil Tibets besteht aber aus kargen Hochplateaus und Schnee- und Eisgipfeln. Diese einsamen Regionen (Changthang und Westt Tibet) werden von wenigen Nomaden mit ihren Herden besiedelt. In Tibet existiert eine hochstehende Klosterkultur. Der Lamaismus oder tantrische Buddhismus zeigt sich hier in seiner ganzen Vielfalt. Soweit als möglich führen uns unsere Reisen auch in entlegene Gebiete abseits der bekannten Routen. Dies ermöglicht Begegnungen mit den Einheimischen in ihrem normalen Alltag oder in ihrer nomadischen Lebensweise. In den Städten und vermehrt auch auf dem Lande erleben wir, wie der Spagat zwischen der Moderne und der Tradition gelebt wird.

In Westt Tibet zeugen die gut erhaltenen Ruinen im ehemaligen Königreich Guge von der jahrhundertealten buddhistischen Geschichte hier. In Westt Tibet steht auch der heiligste Berg der Welt. Der Kailash ist für Buddhisten, Hindus, Böns und Jains seit Jahrtausenden eines der wichtigsten Pilgerziele. Die Umrundung des Kailash zusammen mit einheimischen Pilgern ist eine zutiefst berührende Erfahrung und wird für immer unvergesslich bleiben. Auch die Landschaft in Westt Tibet ist einmalig und spektakulär.



## Unterkünfte, Zeltübernachtung und Ausrüstung

---

### Unterkünfte

In Lhasa übernachten wir in einem guten Mittelklasse-Hotel. Die Gasthäuser auf dem Land sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen Komfort. WC und Dusche sind teilweise im Zimmer, in einigen Unterkünften hat es nur eine Gemeinschaftstoilette.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

In Tsurphu und auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen von Jack Wolfskin oder von Exped. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zelt untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und die ausgewählten Modelle sind der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau.

Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird als kalter Lunch mitgenommen, es kann aber auch eine am Morgen zubereitete warme Mahlzeit sein, welche wir in Thermosgefäßen mitführen.

In den Hotels und Restaurants sind Mineralwasser, Tee und Kaffee zu den Mahlzeiten inbegriffen. Während des Trekkings kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten auf dem Trekking gibt es zusätzlich Tee und Kaffee (Instant).

---

### Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte mit.

---

### Himalaya Tours-Reisetasche

Sie erhalten unsere robuste Himalaya Tours-Reisetasche (im Wert von CHF 169). Diese hat zusätzlich zwei verstaubare Schulterträger, um die Tasche für kurze Strecken auch «als Rucksack» am Rücken tragen zu können.

Das Material ist sehr widerstandsfähig und wasserfest, wegen des Reissverschlusses und der Nähte jedoch nicht komplett wasserdicht. In der Regel werden die Taschen während des Trekkings zusätzlich verpackt, um diese vor Nässe und Beschädigung zu schützen. Wir empfehlen, feuchtigkeitsempfindliche Sachen in wasserdichten Beuteln zu verpacken.



# HIMALAYA TOURS



## Klima und Wetter

### Klima

#### Frühling

(April – Mitte Juni)

Ideale Reisezeit mit nur wenig Niederschlag. Vielfach angenehme Temperaturen. In der Höhe kann es kühl oder kalt werden. Gute Zeit für Trekkings.

#### Sommer

(Mitte Juni – Aug.)

In den Sommermonaten ist es tagsüber sehr warm oder sogar heiss. Die Himalayakette schirmt Tibet vom Monsun ab, der Monsunregen fällt nicht so heftig aus wie in Nepal und Bhutan, trotzdem fällt mehr als die Hälfte des Jahresniederschlages im Sommer. Überschwemmungen und Erdbeben können einzelne Strassenabschnitte unpassierbar machen. Trotz der teils eingeschränkten Bergsicht ist dies eine sehr beliebte Reisezeit.

#### Herbst

(Sept. – Oktober)

Ideale Reisezeit, speziell auch für Trekkings. Die Wetterlage ist stabil, die Tage sind noch lang, sonnig und der Himmel ist vielfach klar. Die Bergsicht ist häufig sehr gut und vergleichbar mit schönen Herbsttagen in den Alpen.

#### Winter

(November – März)

In Zentral- und Westtibet gibt es meist nur kleine Niederschlagsmengen, aber die Temperaturen können in grösseren Höhenlagen sehr kalt sein. Die Täler um Lhasa, Gyantse und Shigatse sind auch im Winter zu bereisen und die Temperaturen tagsüber vielfach angenehm.

### Zu dieser Reise

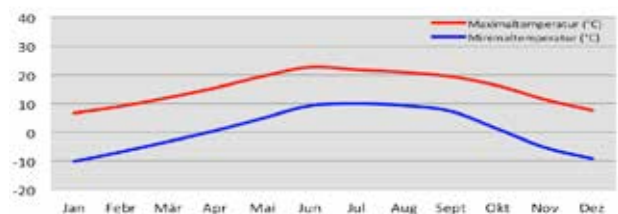
Oktober ist eine ideale Reisezeit mit oftmals stabilem und klarem Wetter. Tagsüber ist es vielfach angenehm. In der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In Höhenlagen könnte es schneien oder zu windstarken Stürmen kommen. Bei Schlechtwettereinbrüchen kann es kalt werden mit Temperaturen bis -10 Grad.

### Klimaverschiebungen

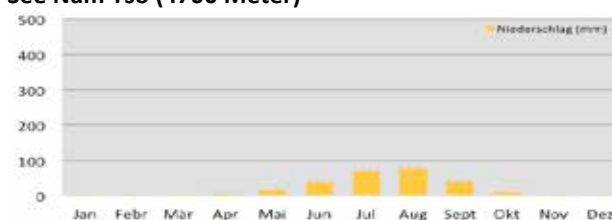
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

### Klimadiagramme

#### Lhasa (3680 Meter)



#### See Nam Tso (4700 Meter)





## Medizin, Reisen in grosse Höhen und Sicherheitsausrüstung

---

### Medizinische Versorgung

In Tibet ist die medizinische Versorgung ausserhalb der grösseren Städte sehr einfach. In vielen Regionen ist keine medizinische Versorgung verfügbar, und wir sind auf uns alleine gestellt. Deshalb senden wir für Notfälle eine umfangreiche Notfallapotheke mit. Für China sind keinerlei Impfungen obligatorisch. Allerdings werden Impfungen gegen Polio, Tetanus, Diphtherie und Hepatitis je nach Situation empfohlen, je nach Ziel und Dauer der Reise eventuell auch Typhus und Tollwut. Lassen Sie sich zu Impfungen und medizinischen Fragen von Ihrem Haus- oder Tropenarzt beraten. Auf der Website [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch) finden Sie aktuelle Infos zu den jeweiligen Ländern. Lassen Sie eventuell vor der Reise einen Gesundheits-Check machen.

---

### Reisen in grosse Höhen

Bei dieser Reise bewegen wir uns in grösseren Höhen. Das Auftreten von Höhenkrankheitssymptomen hat weniger mit dem Alter oder der persönlichen Fitness zu tun, sondern vielmehr mit der Geschwindigkeit des Anstieges in grosse Höhen und dem eigenen Verhalten. Unser Programm wird sehr sorgfältig zusammengestellt, um eine problemlose Akklimation zu ermöglichen. Dennoch ist es möglich, dass Reiseteilnehmer in seltenen Fällen höhenkrank werden und unter Umständen die Reise sogar abgebrochen oder abgeändert werden muss. Dank der guten Planung und der langsamen Akklimation kommt dies bei unseren Reisen nur äusserst selten vor.

Wer in der Vergangenheit schon ernsthafte Höhenprobleme hatte oder an Beschwerden leidet, welche die Akklimation erschweren können (wie z.B. Angina Pectoris, Herz- und Lungenkrankheiten, etc.), hat eventuell ein erhöhtes Risiko. Falls Sie unsicher sind, klären Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Sie erhalten von uns eine Liste mit spezialisierten Höhenmediziner, welche Vorsorgeuntersuchungen anbieten.

Wir werden vor der Reise zur Höhenkrankheit informieren und natürlich dürfen Sie uns jederzeit kontaktieren. Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie ein Merkblatt für Reisen in grossen Höhen. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin unter [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch).

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn

Hinweis: Satellitentelefone sind in China nicht erlaubt, deshalb haben wir auf dieser Reise keins dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy. Die Schweizer SIM-Karten funktionieren in den meisten Regionen und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

**Himalaya Tours hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.**

---

### Wichtig: Krankheiten und regelmässige Medikamenteneinnahme

Informieren Sie uns unbedingt, falls Sie chronische Erkrankungen oder Leiden haben, welche für die Reise von Bedeutung sein könnten. Informieren Sie uns bitte auch, falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen. Nicht alle Medikamente sind «höhenverträglich» und «reisetauglich». Besprechen Sie dies vorgängig mit Ihrem Arzt.



## Reiseinfos, Programmänderungen und Ähnliches

---

### Reisen in Tibet

Tibet und Osttibet gehören heute zu China. Hier gibt es einige der schönsten Landschaften des Landes. Tibet ist für viele Reisende das Himalayaland schlechthin und wird vielfach sehr verklärt und als «Shangrila» angesehen. Neben der politischen Entwicklung in Tibet ist auch der wirtschaftliche Fortschritt überall zu spüren. Aus holprigen Pisten wurden geteerte Highways, Städtchen entwickelten sich zu Städten (mit viel chinesischem Einfluss), es gibt in vielen entfernten Ecken des Landes Hotels, wo man früher auf ein Zeltcamp angewiesen war, entlegene Dörfer und Orte wurden mit Stromleitungen erschlossen, usw. Diese Entwicklungen wird der eine eher positiv und der andere eher bedauernd zur Kenntnis nehmen.

Man findet in Tibet in entlegenen Regionen immer noch authentisches Leben, kann Begegnungen mit Nomaden haben, versteckte Einsiedeleien besuchen und an Gebetszeremonien teilnehmen. Auch die phantastische Bergwelt ist «noch wie früher».

Thomas Zwahlen von Himalaya Tours war in den letzten Jahren mehrmals in Tibet und ist immer begeistert zurückgekommen. In unseren Augen lohnt sich eine Reise nach Tibet. Es macht aber Sinn, dass man nicht mit allzu verklärten Vorstellungen nach Tibet reist, sondern offen ist für die aktuelle Situation und die Entwicklungen im Land, ob wir diese gut finden oder eher bedauern. Reisen Sie ohne Vorurteile nach Tibet. Das Wichtigste, was ein Reisender nach Tibet im Gepäck haben sollte, ist Verständnis für die dort herrschende Lage. So lässt sich Tibet viel besser geniessen und erleben.

Reisen nach Tibet bieten viele spannende Erlebnisse und Erfahrungen, können aber auch eine Herausforderung sein und es läuft nicht immer alles «schweizerisch» ab. Mit Unvorhergesehenem, Ungeplantem und Verzögerungen muss gerechnet werden. Wir empfehlen, sich darauf einzustellen und «einen Teil unserer schweizerischen Wertmassstäbe» zuhause zu lassen und sich bei unvorhergesehenen Situationen in «asiatischer Gelassenheit zu üben».

---

### Rücksichtsvoll und bewusst reisen

Unsere Reisen erfordern Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der lokalen Bevölkerung und deren Kultur. Auf etlichen Routen reisen wir durch entlegene Regionen, welche unter Umständen noch nicht von vielen westlichen Touristen besucht wurden. Wir sollten offen und neugierig sein für Neues und nicht alles aus unserer Optik werten. Gerne erklärt uns unsere Reiseleitung Sitten, Bräuche und Kultur im Reiseland. Auch in den Reiseunterlagen hat es dazu einige Hinweise.

---

### Programmänderungen

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Schlechte Witterung oder Schnee kann Pässe unpassierbar machen, die Gesundheit der Teilnehmer kann eine Etappenänderung nötig werden lassen, die politischen oder gesetzlichen Bestimmungen können sich kurzfristig ändern und so weiter.

In solchen Fällen werden wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchführen oder machen eine Programmänderung, falls dies nötig sein sollte. Die Sicherheit der Teilnehmer und Mannschaft hat immer erste Priorität.

---

### Permits und Bewilligungen für Zentral- und Westtibet

Tibet gehört zu China und ist eine politisch sensitive Region. Der Besuch von Zentral- und Westtibet erfordert neben einem Chinavisum etliche Spezialbewilligungen und Permits. Das komplizierte Einholen all dieser Permits wird von uns erledigt. Dies braucht eine gewisse Zeit und allzu kurzfristige Buchungen (weniger als 4 bis 6 Wochen) sind aus diesem Grund nicht möglich.



## **Kurzfristige Änderung der Permitsituation**

Es ist leider möglich, dass aus verschiedenen Gründen die Permitsituation kurzfristig und ohne Ankündigung ändert, für gewisse Zeiten im Jahr gar keine Permits ausgestellt oder bereits ausgestellte Permits für ungültig erklärt werden. Dies betrifft vor allem die Regionen Zentral- und Westtibet. In den letzten Jahren war die Permitsituation stabil. Dies kann aber jederzeit ändern.

Falls ein solcher Fall eintreten sollte, haben wir sehr schöne Alternativprogramme in Osttibet oder in anderen Himalayaregionen, welche wir auch kurzfristig organisieren können. Es ist aber auch möglich, kostenfrei von der Reisetilnahme zurückzutreten. Das finanzielle Risiko dafür tragen wir und wollen dies nicht auf unsere Reisetilnehmer überwälzen.

---

## **Flugabsagen/-verschiebungen**

Internationale Flüge und Inlandflüge von jeder Airline können von Verspätungen oder Absagen betroffen sein und so ist es in Ausnahmefällen möglich, dass sich die Rückreise in die Schweiz verzögert. Wir empfehlen, keine wichtigen Termine auf die Tage nach der geplanten Rückkehr in die Schweiz zu legen.

---

## **Angaben Fahr- und Gehzeiten**

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps, etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.



## Literatur, Reisedokumente und Versicherungen

---

### Literatur über Tibet

Für Zentral- und Westt Tibet sind die deutschsprachigen Reiseführer «Tibet» vom Verlag Stefan Loose oder vom Trescher Verlag sehr informativ. Für Kultur- und Kunstinteressierte eignet sich der Dumont Kunstführer «Tibet» mit Informationen über die lamaistische Klosterkultur und die Lebensformen auf dem Dach der Welt.

Für Ostt Tibet bietet der Reiseführer «Ostt Tibet» vom Weishaupt Verlag bietet viele Hintergrundinformationen zur Provinz Amdo.

Es gibt umfangreiche Literatur über den tibetischen Kulturkreis und zu verschiedenen Aspekten des Buddhismus. Auch diverse schöne Bildbände sind erhältlich.

Landkarten von verschiedenen Verlagen gibt es bei uns im Buchhandel. Als kleines Präsent senden wir Ihnen nach der Buchung eine Karte Ihres Reisegebietes zu.

---

### Reisedokumente

Der Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisdatum hinaus gültig sein. Für China ist ein Visum erforderlich. Dieses Visum ist inbegriffen und wird von uns eingeholt. Ausführliche Reiseunterlagen werden von uns abgegeben.

---

### Einholen des Chinavisums

Das Visum für China muss im Voraus in der Schweiz eingeholt werden. Wir holen das Visum für Sie ein. Das Visum muss persönlich bei der chinesischen Botschaft beantragt werden. Diesen Botschaftsbesuch übernehmen wir für Sie. Die Einholung des Chinavisums dauert in der Regel um die 2 Wochen, bei nicht-schweizerischen Pässen etwas länger. Für die Einholung wird der Originalpass benötigt, welcher solange nicht verfügbar ist. Kontaktieren Sie uns, falls Sie vor der Reise Auslandsaufenthalte planen. So können wir die Zeit der Visumseinholung mit Ihnen koordinieren.

Das Chinavisum ist inbegriffen. Die Visumsbeantragung und -einholung sind ein kostenloser Service von uns.

---

### Versicherung

Jeder Teilnehmer ist selbst für einen genügenden Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Rückführung im Notfall, Reisezwischenfall, Annullationskosten, Gepäck etc.). Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiseversicherung (Annullationskosten und Reisezwischenfall resp. Personenassistance). Die verschiedenen Versicherungen unterscheiden sich in den Leistungen und Deckungen teilweise stark und nicht alle bieten einen optimalen Versicherungsschutz für Himalayareisen. Einzelne Versicherungen schliessen Leistungen bei Reisen in grössere Höhen aus, zum Beispiel die ERV (Europäische Reiseversicherung) bei Schlafhöhen über 4000. Eventuell lassen sich solche Ausschlüsse mit einer Zusatzversicherung abdecken, fragen Sie direkt bei der Versicherung nach. Wichtig ist auch die Höhe der Deckung, eine Evakuierung im Himalaya kann sehr teuer werden und einige zehntausend Franken kosten. Mehr Infos zu Reiseversicherungen finden Sie auf unserer Website oder erhalten Sie telefonisch von uns. Hinweis: Über Himalaya Tours kann keine Reiseversicherung abgeschlossen werden. Wir suchen keine Zusammenarbeit mit einer Versicherung, sondern vergleichen alle von einem neutralen Standpunkt aus, damit Sie für die jeweilige Reise den bestmöglichen Versicherungsschutz haben.

---

### Vorbereitungstreffen

Ab sechs Teilnehmern führen wir in der Regel 2 bis 3 Monate vor Abreise ein Vorbereitungstreffen durch. Hier trifft sich die Gruppe, wir informieren über die Reise mit Praxis-Tipps und beantworten offene Fragen. Falls es weniger als sechs Teilnehmer sind, machen wir das Vorbereitungsgespräch unter Umständen auch mit jedem telefonisch.

Es ist uns ein Anliegen, dass alle Teilnehmer die Reise gut vorbereitet antreten können.



## Fair Reisen und Engagements

---

### Fair Reisen

- Unser lokaler Führer und die Begleiter sind Einheimische. Sie erhalten einen fairen Lohn für ihre Arbeit während der kurzen Touristensaison. Oftmals ist dies das einzige Einkommen für das ganze Jahr.
  - Wir beteiligen die permanenten lokalen Mitarbeiter am Geschäftserfolg mit einer jährlichen Bonus-Zahlung.
  - Unsere lokale Trekkingcrew wird von uns mit einer zweckmässigen Outdoorbekleidung ausgestattet. Wir haben Primaloftjacken und Schlafsäcke für unsere lokale Crew nähen lassen. Dazu stellen wir unserer Mannschaft Wanderschuhe zur Verfügung.
  - Wo möglich, berücksichtigen wir lokal geführte Hotels, Restaurants etc.
  - Mit einem Teil der Einnahmen von Himalaya Tours werden Hilfsprojekte im Himalaya unterstützt.
  - Wir legen grossen Wert darauf, dass auch die Bevölkerung auf dem Lande von unseren Reisen profitiert.
  - Unterwegs wollen wir die Umwelt so wenig wie möglich belasten. Der Abfall wird mitgetragen.
- 

### Unser Engagement

#### Unterstützung der Nonnen in Ura (Bhutan)

Mit einem Teil des Erlöses unseres Kalenderverkaufs 2019 unterstützen wir die Nonnen in Ura in Zentralbhutan bei der Erweiterung der Klosterschule und der Bestreitung ihres Lebensunterhaltes

#### Schuhsammlungen für Bhutan, Nepal und Tibet

In den Jahren 2015-2018 hat Himalaya Tours Wander- und Bergschuhe gesammelt. Diese Aktion war sehr erfolgreich und es sind einige Hundert Paar Schuhe zusammengekommen. Diese haben wir auf unsere Kosten in den Himalaya transportiert, wo die Schuhe noch für viele Jahre im Einsatz sein werden.

#### SOS-Kinderdorf in Choglamsar

2017 wurden alte Küchen im SOS Kinderdorf in Ladakh renoviert und umgebaut. In früheren Jahren haben wir dort bereits Basketballplätze und anderes realisiert und finanzieren einige Patenschaften für bedürftige Kinder.

#### Schlittschuhe für die Eishockey-Frauentams in Ladakh

Zusammen mit dem Fotografen Manuel Bauer haben wir im Jahr 2017 eine grosse Menge an Schlittschuhen und Hockeyausrüstungen gesammelt, nach Ladakh transportiert und dort lokalen Eishockey-Frauentams gespendet.

#### Erdbeben in Nepal

Bereits drei Tage nach dem grossen Erdbeben im April 2015 in Nepal hat Himalaya Tours erste Hilfe vor Ort geleistet und sich anschliessend stark am Wiederaufbau beteiligt. Als erstes haben wir Notunterkünfte für zahlreiche Familien errichtet und viele Tonnen Reis verteilt, anschliessend provisorische Schulen für 700 Kinder aufgebaut und Wasserleitungen in etlichen Dörfern geflickt. Dazu konnten wir bis heute viele Familien beim Wiederaufbau ihrer Häuser unterstützen.

#### Gerstenlieferung für die Herden der Nomaden

Im Sommer 2013 haben wir 10 Tonnen Gerste als Wintervorrat zu den Nomaden in Kharnak gebracht. Dies hat vielen Herden das Überleben im Winter garantiert, nachdem im ausserordentlich harten Winter 2012 in ganz Ladakh über 30'000 Ziegen und Schafe verhungert und an Erschöpfung gestorben sind.

#### Nomadenschule in Kharnak

Thomas und Martina Zwahlen haben eine mobile Nomadenschule in Ladakh gegründet und jahrelang betrieben. Auch heute wird die Schulbildung dieser Nomadenkinder weiterhin von Himalaya Tours finanziert.

#### Skischule in Zanskar

Im Winter 2006 haben Thomas und Martina Zwahlen 30-40 Kindern und Jugendlichen im abgelegenen Zanskar-Tal Skiunterricht erteilt und im folgenden Jahr mehr als eine halbe Tonne Skiausrüstung nach Zanskar transportiert und der dortigen Skischule gespendet. 2014 haben wir dort eine kleine Werkstatt zum Präparieren der Skier eingerichtet.

#### Überschwemmungen im indischen Himalaya

2010 wurde Ladakh von grossen Überschwemmungen heimgesucht. Viele Einheimische und westliche Besucher waren blockiert. Thomas Zwahlen war als Gebietsspezialist für über 15 Botschaften massgeblich an vielen Evakuationen beteiligt. Danach hat Himalaya Tours viele Tonnen Hilfsgüter eingekauft und diese in die betroffenen Gebiete transportiert.

#### Schutzmauern im Markha-Tal

2011 und 2012 hat Himalaya Tours Schutzmauern und Brücken im Markha-Tal gebaut.

**Mehr Infos über unser Engagement im Himalaya auf unserer Website [www.himalayatours.ch](http://www.himalayatours.ch)**



## Reisekosten und geht's auch günstiger

---

### Reisekosten

Der Reisepreis setzt sich aus verschiedenen Kosten zusammen. Dies sind unter anderem folgende:

- Flüge, Fahrzeuge, Unterkünfte und Mahlzeiten
  - Führer, lokale Crews und Transporttiere (oder Träger)
  - Camping- und Sicherheitsausrüstung
  - Eintritte, Visa und Permits
  - Personal- und organisatorischer Aufwand bei uns in Parpan wie auch bei unseren lokalen Partnern vor Ort
  - und vieles mehr
- 

### Wie könnte man Kosten einsparen?

Es gibt diverse Möglichkeiten, um dies zu tun...welche sinnvoll sind, muss jeder für sich selber abschätzen.

---

### Gruppengrösse

Ein effektiver Weg für Einsparungen sind grosse Gruppen mit 16, 20 oder mehr Personen. Unsere maximale Gruppengrösse sind 12 Personen, unsere durchschnittlichen Gruppen bestehen aus 7-10 Personen. Wir glauben, dass nur in kleinen Gruppen schöne Begegnungen auf Augenhöhe mit den Einheimischen möglich sind.

---

### Lokaler Partner

Es ist unser Grundsatz, mit einheimischen Partnern vor Ort zusammenzuarbeiten. Wussten Sie, dass z.B. in Tibet der Grossteil aller Reisen entweder von nepalesischen oder chinesischen Veranstaltern organisiert wird und so die tibetischen Veranstalter «leer» ausgehen? Wir glauben fest daran, dass die Leute in der Region, wo wir reisen, auch das Geld verdienen sollen und es nicht «fair» ist, wenn ein Grossteil des Verdienstes in Regionen ausserhalb fliesst.

---

### Reiseleitung, lokale Crew und Transporttiere

Grosses Sparpotential liegt einerseits bei den Löhnen und andererseits bei der Anzahl der Personen resp. der Transporttiere, welche man auf einer Tour dabei hat. Es ist leider so, dass man in Asien immer jemanden finden würde, welcher für noch weniger Lohn arbeitet (die Qualität ist aber vielfach dem Preis entsprechend). Dieses Vorgehen entspricht definitiv nicht unserer Philosophie, da gehen wir einen gegensätzlichen Weg und beteiligen unsere permanente Crew sogar mit einem Bonus am Geschäftserfolg. Auf unseren Reisen nehmen wir mehr lokale Mitarbeiter, Tragtiere oder Träger mit, als dies der Standard ist. Wer selber schon mit zuwenig Personal oder Tragtieren unterwegs war, weiss, dass dies nicht nur höchst «unfair» ist, sondern schnell auch gefährlich werden kann. Leider passieren jedes Jahr Unfälle und Abstürze, weil die Lasten zu schwer sind.

---

### Faire Preise vor Ort

In Asien wird traditionell gefeilscht um den Preis, aber irgendwo ist die Grenze, wo der Preis von fair auf unfair wechselt. Es ist möglich, immer noch günstigere Preise zu erhalten (wir kennen diese lokalen Anbieter natürlich auch), aber einerseits hat dies nichts mehr mit fairem Tourismus zu tun und andererseits stimmt die Qualität solcher Reisen in der Regel nicht, irgendwo muss das Geld ja wieder eingespart werden. Wir sind uns sicher, dass sich faire Preise im Endeffekt für alle auszahlen.



## Flüge

Einige Veranstalter lassen ihre Reisetilnehmer «unmögliche» Flugverbindungen fliegen mit mehreren Malen umsteigen oder zu ungünstigen Zeiten. Wir sind uns nicht sicher, ob dies eine Einsparung von oftmals nur wenigen hundert Franken wirklich wert ist. Tibet ist eine Destination, welche von Europa her nicht mit einem Direktflug zu erreichen ist und es muss in der Regel im Minimum zweimal umgestiegen werden, auch können kurzfristige Verschiebungen im Flugplan vorkommen. Wir wählen grundsätzlich die «beste» Flugverbindung, müssen aber dabei verschiedene Punkte berücksichtigen wie z.B. die Übergabe des Tibetpermits. Dieses wird in Lhasa ausgestellt und muss beim Flug nach Lhasa im Original (Scan oder Kopie ist nicht möglich) mitgeführt werden. Das Originalpermit wird von unserem lokalen Partner an den Abflugsort des Lhasa-Fluges gesandt und dort unseren Reiseteilnehmern übergeben. Dafür muss eine genügend lange Umsteigezeit eingeplant werden.

---

## Unterkünfte und Mahlzeiten

Hotels mit höherem Standard bieten uns Reiseveranstaltern vielfach grosse Discounts an, welche wir direkt an unsere Kunden weitergeben. So lässt sich mit der Wahl einer einfacheren Unterkunft meistens nur ein kleiner Betrag einsparen. Anders sieht es beim Essen auf den Trekkings aus. Da alles mitgetragen werden muss, ist dies ein grosser Budgetposten. Aber was gibt es Schöneres, als nach einem anstrengenden Tag ein reichhaltiges Menu zu geniessen. Lassen Sie sich überraschen von unserer Küchencrew.

---

## Campingausrüstung

Wir stellen die «teuren» Zelte selber und überlassen diese grosse Investition nicht unseren lokalen Partnern, welche häufig nicht in der finanziellen Lage sind, genügend qualitativ hochwertige Zelte anzuschaffen. So haben wir überall im Himalaya unsere eigenen Zelte in einer sehr guten Qualität, welche wir im Durchschnitt nach 2-3 Jahren ersetzen.

---

## Sicherheitsausrüstung

Wir haben in den letzten Jahren sehr grosse Summen für Sicherheitsausrüstungen ausgegeben. Hier würden sich grosse Beträge einsparen lassen, aber ob dies sinnvoll ist? Vergleichen Sie diesen Punkt unbedingt bei den verschiedenen Angeboten. Bei unseren Gruppenreisen senden wir zudem eine umfangreiche Apotheke im Wert von über CHF 1500 mit und ersparen so jedem Teilnehmer Ausgaben von einigen Hundert Franken für Medikamente etc.

---

## «Versteckte» Kosten

Es ist in der Reisebranche leider üblich, «kleine» Kosten zu «verstecken», welche sich aber bis Ende der Reise zu einem beträchtlichen Betrag summieren können.

Dazu gehören oftmals auch die Visakosten. Je nach Destination kann die Einholung der Visa sogar noch aufwendiger resp. teurer sein als die eigentlichen Visakosten.

Oftmals merkt man erst unterwegs, dass diverse Permits und Eintritte (Nationalparks) etc. nicht inbegriffen sind.

---

## Ehrliche Infos

Wir geben zu allen inbegriffenen und nicht inbegriffenen Leistungen ehrlich Auskunft und es gibt keine «versteckten» Kosten bei uns. Bei unseren Gruppenreisen ist praktisch alles inbegriffen, ausser persönlichen Auslagen, allfälligen Trinkgelder und je nach Reise einigen wenigen Mahlzeiten. Bei unseren Privatreisen haben Sie die Wahl, welche Leistungen Sie möchten. Wir bieten viele zusätzliche Leistungen wie Visumseinholung, Extra-Reitpferd, Miete Satellitentelefon und vieles mehr zu günstigen Tarifen an.

**Wir organisieren keine «billigen» Reisen, sondern solche welche ihren «Preis wert» sind.**





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Lhasa (drei bis vier Teilflüge) retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 8 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 4 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise
  - Mineralwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (andere Getränke nicht inbegriffen)
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Sicherheitsausrüstung inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - Sauerstoff-Flasche
  - Mobile Höhendruckkammer
  - Wasserfilter von Katadyn
- 

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Robuste Himalaya Tours-Trekkingtasche (im Wert von CHF 169)
  - Visum für China (CHF 70 Stand, Juli 2018) plus Einholung
  - Erledigen aller Formalitäten für China und Tibet
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Tibet
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 80 – 120 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 12 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 12 Teilnehmern	CHF	4990
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	5490
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	6250

---

### Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag Einzelzimmer und -zelt zu buchen. In kleinen Gasthäusern und Lodges ist der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht in jedem Fall garantiert werden.	CHF	620
---	-----	-----

Falls Sie ein Doppelzimmer/-zelt wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer/-zelt. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

---

### Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Auf unserer Webseite finden Sie entsprechende Vorschläge, gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder telefonisch. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

**Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Tibet, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.**

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Thomas und Martina Zwahlen  
und das Team von Himalaya Tours