

## Expedition - Trekking um den Kailas

Kathmandu • Nyalam • Everest Basislager • Sangsang • Coqen • Shongba • Ali • Thiling • Tsaparang • Kailas • Mansarovar See • Payang • Saga •

Drei Reisewochen unterwegs in Westt Tibet

- West-Tibet komplett, mit Kailas und Tsaparang (Königreich Guge)
- zusätzlich Ausflug nach Rongbuk und zum Everest Basislager
- eine umfassende Tibet-Komplett-Tour
- Ein- und Ausreise über Nepal
- vollständige Kailas-Parikrama
- großartige Überlandfahrt mit Gelände-Wagen

Wer die Weite Tibets, die Hochgebirgszüge, das endlose Plateau, die Flussläufe und Salzseen, die Nomaden erleben möchte, muss den Radius seines Besuchsgebiets mächtig nach Westen und Norden hin ausdehnen. Muss Ngari, West-Tibet, und den Changthang, die rauen nördlichen Ebenen, erleben. Dafür wird er mehrfach belohnt, denn eingebettet in dieses endlose Gebiet sind der heiligste Berg unserer Erde, der Kailas, der heiligste See Tibets, der Mansarovar, und die kulturhistorische Kostbarkeit des mittelalterlichen Tibet, die Tempelstädte von Tholing und Tsaparang im alten Königreich Guge im sich prächtig darbietenden Löss-Canyon des Sutlej-Flusses. West-Tibet mit den nach Norden hin ausufernden Changthang-Ebenen - in einer einzigen Tour zusammenzufassen, ist ehrgeizig, für die Teilnehmer körperlich und mental fordernd. Westt Tibet total! Zur dieser Tour sollten sich nur diejenigen anmelden, die mehr von Tibet sehen wollen, als dies üblicherweise Studien-Rundreisen tun. Nur die "richtigen Teilnehmer" werden sich auf dieser Tour wohlfühlen und mit großem persönlichem Gewinn wieder zurückkehren.

**Zur Expedition:** West-Tibet ist der dominierende Programmteil dieser Expedition. Ein besonderer Höhepunkt unsere Fahrt zum Kloster Rongbuk und zum Everest-Basislager. Zunächst auf der "Nordroute" nach Tholing-Tsaparang. Anschließend von Darchen aus die dreitägige Parikrama, die trekkingmäßige Umrundung des heiligen Bergs Kailas. Zurück auf der "Südroute". Im IKARUS-Programm seit 1985.

**Anforderungen** an die Teilnehmer (Grad 2 ohne Kailas-Parikrama, Grad 4 mit Kailas-Umgehung): Absolute körperliche Fitness, nervliche Stabilität und Belastbarkeit, Kameradschaftlichkeit. Die lange Dauer des Zusammenseins lässt die Tugenden, aber auch die Negativseiten eines jeden Teilnehmers für die übrigen geradezu karikaturhaft deutlich werden. Beim Aufbau der Zelte sollte mitangefasst werden, selbst wenn die Luft in der Höhe dünn ist. Ausrüstung: Seesack für das Hauptgepäck, Tagesrucksack. Kältesicherer Daunenschlafsack (bis minus 10° C), Trockenverpflegung für individ. Zwischenmahlzeiten. Während der Kailas-Umrundung wird das Gepäck von Yaks getragen.



**Termine und Preise in Euro:**

22.05.08-13.06.08 3.790,-

07.08.08-29.08.08 3.790,-

04.09.08-26.09.08 3.890,-

Einzelzimmerzuschlag: + 450,-

Vergünstigte innderdt. Bahnreise (Rail&Fly) + 40,-

Wir empfehlen den Abschluss eines IKARUS-Basis-Reiseschutzes!

**Visum:** Nepal (2-fach) zur Zeit ca. US \$ 30,-  
vor Ort; China mit Tibet-Permit 60,-

**Impfungen:** nicht vorgeschrieben

Flughafensteuer: für den Rückflug ca. 25,-

Mindestgruppengröße: 10 Personen

Max. Gruppengröße: 16 Personen

**Tourleistungen:**

- Linienflüge ab/bis Frankfurt
- Übernachtungen in landestypischen Hotels, Herbergen und Zelten
- Mahlzeiten: expeditionsartige Vollverpflegung s. Tourverlauf  
(F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen)
- Transfers, Expeditionsverlauf und -durchführung, Permits
- ein Reisehandbuch nach Wahl
- Expeditions- und Trekkingleitung deutschsprachig

**Reiseverlauf:**

**1. Tag:** DO Hinflug

Abends Abflug von Frankfurt, direkter Linienflug via Doha nach Kathmandu.

**2. Tag:** FR Kathmandu ..... A

Ankunft in Kathmandu nachmittags. Transfer zum \*\*\* KANTIPUR TEMPLE HOUSE Hotel.

**3. Tag:** SA Fahrt nach Nyalam ..... FMA

heute fahren wir zunächst nach Zhangmu, 116 km (ca. 4 Fahr-Std.) Grenzübergang nach Tibet . Weitere 40 km bis Nyalam, einfaches Gästehaus.

**4. Tag:** SO Everest Basislager ..... FMA

Auf schwieriger Piste hinauf zum Rongbuk-Kloster (4.980 m, 92 km von Xeggar) zum Everest Basislager, wenn möglich, Weiterfahrt an das Everest Basislager heran (8 km) oder Wandermöglichkeit dorthin. Übernachtung im einfaches Gästehaus.

**5. Tag:** MO Sangsang .....FMA

Durch den Trans-Himalaya Weiterfahrt über Tinggri, den Lagpa-Paß (5.220 m!) und Lhatse nach Sang sang, Zeltlager in der Nähe.

**6. Tag:** DI Geysire - Coqen .....FMA

Hinter Saga Thermal-Wunderland mit Geysiren. Über 100 km geht es über ein Hochplateau von über 5.000 m Höhe, mit der Passhöhe des Tsangmo Bertik-la von über 5.400 m. Zeltlager etwa 40 km südl. von Coqen.

**7. Tag:**MI Gertse ..... FMA

Über Coqen und am Salzsee Tong-Tsuo bis in die Nähe von Gertse, Zeltlager (280 km).

**8. Tag:** DO Shongba ..... FMA

Nach Norden hin erstreckt sich der rauhe Changthang, in der endlosen Weite gelegentlich Nomadenzelte. Schwierige Piste bis in die Gegend von Shongba, Zeltlager.

**9. Tag:** FR Ali ..... FMA

Zum westlichsten Punkt unserer Expedition, den letzten Abschnitt am Indus entlang. Ali ist das Verwaltungszentrum von Ngari, mit Einfachst-Hotel (220 km).

**10. Tag:** SA Tholing ..... FMA

Das Flusstal des Gar Zangbo entlang, dann über zwei Passhöhen von über 5.000 m in das Löss-Canyon des Sutlej, dem wir bis Tholing folgen (knapp 300 km). Zeltplatz (2 Nächte).

**11. Tag:** SO Tsaparang .....FMA

Besichtigung der Lhakhangs von Tholing. Fahrt zum 20 km entfernten Tsaparang, spirituelles Zentrum des mittelalterl. Königreichs Guge. Einzigartige Wandmalereien.

**12. Tag:** MO Darchen (Kailas) .....FMA

Lange, z.T. beschwerliche Fahrt (ca. 340 km) bis Darchen, Ausgangspunkt für die Parikrama um den Kailas. Anheuern der benötigten Yaks für den Gepäcktransport. mit Einfachst- Gästehaus.

**13. Tag:** DI Kailas-Umrundung ..... FMA

Die erste Trekking-Tagesetappe um den 6.714 m hohen Kailas hat wenig Gefälle. Beginn bei 4.620 m, dann das Flusstal des Lha Chu entlang, unterhalb des Cuku-Klosters bis zum Lagerplatz unterhalb des Driraphuk-Klosters. Wer sich frisch fühlt, kann auf den Klosterhügel hinaufsteigen (5.010 m), bei klarer Sicht großartiger Ausblick auf den Kailas und auf den Ghangjam-Gletscher (ca. 6 Wander-Std.). Zeltlager.

**14. Tag:** MI Kailas-Umrundung ..... FMA

Der Tag der Offenbarung, denn heute wird es extrem hart. Ein steiler Anstieg auf einer Moräne. Ziemlich ermattet auf der Passhöhe des Dolma-la, des "Tara-Passes", je nach Messung bis zu 5.723 m! Beschwerlicher Abstieg, am Gaurikund-See vorbei zum Zeltlager (ca. 7 Wander-Std.).

**15. Tag:** DO Kailas - Mansarovar-See FMA

Eine kurze leichte Wanderetappe (knapp 3 Wander-Std.), zurück in Darchen. Mittags Weiterfahrt, zum 40 km südl. gelegenen Mansarovar-See. Zeltlager in der Nähe des Seeufers.

**16. Tag:** FR Mansarovar-See .....FMA

Ein Tag zum Entspannen, zum Ausruhen am heiligen See (4.558 m).

**17. Tag:** SA Payang ..... FMA

Auf schwieriger Piste, mit zahlreichen Flussdurchquerungen nördl. des Tsangpo, mit traumhafter Sicht auf den Hoch- Himalaya, nach Phayang (ca. 240 km). In der Nähe unser Zeltlager.

**18. Tag:** SO Saga .....FMA

Weiter über Zhongba, von da an auf besserer Piste, nach Saga. Mit der Fähre an das Südufer des Tsangpo, Zeltlager (ca. 260 km).

**19. Tag:** MO Zhangmu ..... FMA

Durch ein Gebiet von Salzseen, am Pelku Tso vorbei, auf die Freundschafts-Hochstraße, die wir nahe des Lalung-la (5.050 m) erreichen. Blick auf Gaurishankar und Shishapangma, Besuch von Melarepas Meditationshöhle im neuerbauten Lhakang. Übernachtung in einfachem Hotel in Nyalam oder 36 km weiter im Grenzort Zhangmu.

**20. Tag:** DI Kathmandu ..... F

Fahrt zur Freundschaftsbrücke, Grenzübergang nach Nepal. Weitere 116 km (ca. 4 Fahr-Std.) nach Kathmandu, Übernachtung im KANTIPUR TEMPEL Hotel.

**21. Tag:** MI Kathmandu ..... F

Ein "Puffertag", wenn Steinschlag und Erdbeben die Landverbindung vom Hoch-Himalaya nach Nepal sperren oder wenn während der langen Überland-Etappen Unregelmäßigkeiten aufgetreten sind. Ansonsten ein individueller Besichtigungstag in Kathmandu. Gelegenheit zu zahlreichen Ausflügen in Kathmandu und in der Umgebung: Patan, Swayambunath oder Dakshin Kali mit seiner Schlachtopfer-Zeremonie.

**22. Tag:** DO Kathmandu ..... F

Der letzte Tag steht zur freien Verfügung im Kathmandu. Gelegenheit zu einem ganztägigen Ausflug, zunächst nach Changunarayan (Tempel, Rundblick). Wanderung nach Bhaktapur. Besichtigungen: Durbar Square mit Palastbezirk, Tempel, Gedenksäule, Goldenes Tor, einzigartige mittelalterl. Genre-Bilder. Besuch des Töpfer-Dorfes Nikosera, Rückfahrt.

**23. Tag:** FR Rückflug - Ankunft .....F

Frühmorgens Transfer, Linienflug Kathmandu - Frankfurt, ein Tagesflug, der "zeitschluckend" in westl. Richtung am selben Nachmittag in Frankfurt ankommt.

**Individuelle Verlängerung:** Empfehlenswert eine "Kurz-Rundreise", eine Woche Nepal oder weitere Hotelnächte in Kathmandu. Der Rückflug mit QATAR AIRWAYS mit Zwischenstopp in Doha.

Information über die Reiseregion Ngari:

Ngari liegt in Westtibet. Die durchschnittliche Höhelage beträgt 4.500 Meter. Der Kailas befindet sich im Kreis Sanda des Bezirks Ngari. Als höchster Teil der Gebirgskette Gandise ist der Kailas ein heiliger Berg des Hinduismus, des Jainismus und des tibetischen Buddhismus. Der Mapam Yumco-See, 20 Kilometer südöstlich des Kailas, ist mit einer Fläche von mehr als 400 Quadratkilometern der höchste Süßwassersee der Welt.