



# RÜCKKEHR ZUM KAILASH: PILGERN AUF DEM DACH DER WELT MIT ASIEN-FAN STEFFEN WETZEL AUF DEN SPUREN SEINER REISELEITERZEIT ZU KAILASH, EVEREST UND INS KÖNIGREICH GUGE

**Ort:** China, Tibet  
**Reisedauer:** 20 Tage  
**Teilnehmerzahl:** 8 - 12  
**Schwierigkeit:** Mittel bis schwer  
**Reiseart:** Naturkundliche Reisen,

xxx

*Nach dem Motto „Zurück zu den Anfängen“ tauscht Steffen Wetzels den bequemen Bürostuhl-Drehstuhl wieder gegen seine weit gereisten Trekkingstiefel! Es wartet die Rückkehr zum Kailash – einem Sehnsuchtsort*

seiner Reiseleiterzeit, von dem er immer wieder klangvoll im Büro erzählt. Ein Berg, der als großes Foto neben seinem Schreibtisch hängt. Reisen auch Sie mit unserem Asien-Kenner nach Tibet – ins Land einsamer Nomaden, tiefreligiöser Traditionen sowie einer jahrtausendealten Kultur und erfüllen sich den Traum der Kailash-Umrandung. Mit Steffen Wetzels auf den Spuren von Heinrich Harrer Die tibetische Hauptstadt umgibt noch heute eine gewisse Mystik, wenn auch die Moderne längst Einzug gehalten hat. Stolz thront der Potala-Palast – ehemaliger Regierungssitz der Dalai Lamas – über der Stadt. Lernen Sie Lhasas Sehenswürdigkeiten ausgiebig kennen. Versunkenes Königreich auf dem Dach der Welt Ihre Reise führt Sie zu den Klosterburgen von Gyantse, Shigatse und Sakya und weiter zum berühmten Rongbuk-Kloster mit Übernachtung in der Nähe des Mount-Everest-Basislagers. Nach einem Zwischenstopp am tiefblauen Manasarovar-See begeben Sie sich in die Schluchten des beeindruckenden Sutlej-Canyons. Dort liegen die Ruinen des versunkenen Königreiches Guge. Wandeln Sie auf den Spuren Govindas durch die Ruinen der Festung Tsaparang und bewundern Sie die zauberhaften, uralten Wandmalereien im Kloster Tholing. Auf uralten Pilgerpfaden um das Schneeujuwel Anschließend erwartet Sie der Höhepunkt Ihrer Tour: der Kailash, von Legenden und Mythen umwoben. Laufen Sie selbst auf uralten Pilgerpfaden (Kora) bis auf 5650 m um das kostbare Schneeujuwel, wie die Tibeter den Berg auch nennen. Auf dem Rückweg nach Lhasa haben Sie Zeit, die unvergesslichen Eindrücke Revue passieren zu lassen.

## Inklusivleistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt (andere Abflughäfen auf Anfrage) nach Lhasa und zurück mit Air China oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class
- DIAMIR-Reiseleitung
- alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Träger oder Tragetiere für max. 15 kg persönliches Gepäck während der Kailash-Kora
- alle Eintritte und Nationalparkgebühren laut Programm
- Trekkingpermit
- Reiseliteratur
- 3 Ü: Gästehaus im DZ
- 2 Ü: Gästehaus im DZ (Gemeinschaftsbad)
- 12 Ü: Hotel im DZ
- Mahlzeiten: 17×F, 11×M, 4×M (LB), 15×A

## Zusatzleistungen

**Rail & Fly**  
**Zubringerflug ab D/A/CH**

60€  
auf Anfrage

## Reiseverlauf

### 1. Anreise

### 2. Ankunft in Lhasa (3650 M)

Flug nach Chengdu.

Ankunft in Chengdu und Weiterflug in die tibetische Hauptstadt Lhasa. Nach Ankunft Transfer ins Hotel. Am Abend erwartet Sie ein traditionelles tibetisches Begrüßungssessen. Bei jeder Aktivität sollte ab heute ständig eine Flasche Mineralwasser in Ihrer Reichweite sein. Regelmäßiges Trinken unterstützt den Körper enorm bei der Höhenanpassung. Übernachtung im Hotel.

### 3. Besichtigungen in Lhasa: Potala-Palast,

Heute erleben Sie das unvergleichliche Flair der

tibetischen Hauptstadt. Sie besichtigen am Vormittag den weltberühmten Potala-Palast, das Wahrzeichen der Stadt und ehemaliger Hauptverwaltungssitz des Dalai Lama.

**4. Klöster Drepung Und Nechung, Jokhang-Tempel Und Pilgerweg Barkhor**

Später fahren Sie zum Kloster Sera im Norden von Lhasa. Mit ein wenig Glück erleben Sie die nachmittägliche Debattierübung der Mönche im Innenhof des Klosters. Mit diesem ebenso eindrucksvollen wie lautstarken Ritual fragen die Mönche sich gegenseitig das im Studium erworbene Wissen ab. Übernachtung wie am Vortag. Die Besichtigung der berühmten Klosteruniversität Drepung und des Staatsorakels von Nechung bilden die Höhepunkte des zweiten Tages in und um Lhasa. Erleben Sie am Nachmittag tief religiöse Rituale und jahrhundertealte Pilgertraditionen der Tibeter beim Betreten des Jokhang-Tempels. Dieses bedeutende Heiligtum wird auf dem geschäftigen Pilgerweg Barkhor umrundet. Übernachtung wie am Vortag.

**5. Felsenkloster Drak Yerpa Und Sommerpalast Norbulingka**

Nach dem Frühstück fahren Sie zum landschaftlich reizvollen Drak-Yerpa-Tal, das sich ca. 30 km nordwestlich von Lhasa befindet. Hier besuchen Sie die zum Felsenkloster zugehörigen Meditationshöhlen in der Nähe des Dorfes Yerpa. Machen Sie noch eine kleine Wanderung um das Felsenkloster und genießen Sie die schöne Aussicht.

**6. Fahrt Vorbei Am Yamdrok-See Nach Gyantse**

Nachmittags besuchen Sie den Norbulingka – in Tibet auch bekannt als „Garten des Lieblings“ und ehemaliger Sommerpalast des Dalai Lama. Übernachtung wie am Vortag. (Fahrzeit ca. 2-3h). Heute beginnt Ihre Fahrt nach Westtibet in die Kailash-Region. Zunächst geht es zu dem von den Tibetern als heilig verehrten Yamdrok-See. Auf dem Weg dahin überqueren Sie den 4990 m hohen Pass Kamba La. Von dessen Passhöhe aus eröffnet sich Ihnen ein traumhaft schönes Panorama über den tiefblauen See bis hin zu den schneebedeckten Himalayariesen am Horizont, welche schon zu Bhutan gehören. Am Yamdrok-See haben Sie Zeit, ein Stück entlang des Sees zu wandern. In einem nahegelegenen Gästehaus genießen Sie zum Mittag ein Barbecue mit Blick auf den See.

**7. Fahrt Von Gyantse Über Shigatse Nach Lhatse, Klöster Shalu, Tashilunpo Und Sakya**

Weiter geht es über den Karo-La-Pass und vorbei am Manla-Stausee nach Gyantse (3950 m). Die Besichtigung des Klosterbezirks Pelkor Chode darf bei einem Besuch in Gyantse nicht fehlen. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca.6-7h). Nach dem Frühstück führt Ihre Reise weiter nach Shigatse (3850 m). Unterwegs machen Sie Halt am Kloster Shalu mit seinen ältesten heute noch erhaltenen Wandmalereien Tibets. In Shigatse angekommen, besichtigen Sie das Kloster

---

Tashilhunpo, historischer Sitz des Panchen Lama. Sie folgen dem Verlauf des Himalaya-Hauptkammes und gelangen bis nach Lhatse. Unterwegs statten Sie dem Kloster Sakya einen Besuch ab. Die Ursprünge der festungsartigen Klosteranlage reichen bis ins 10. Jahrhundert zurück. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 3-4h, 250 km).

### **8. Fahrt Von Lhatse Zum Kloster Rongbuk Und Nahe Dem Mount-Everest-Basislager (5150 M)**

Von Tingri aus können Sie ihn bei gutem Wetter bereits am Horizont erkennen: den Mount Everest (8848 m). Ihre Fahrt führt Sie über den 5120 m hohen Pang-La-Pass zum berühmten Kloster Rongbuk (5150 m) nahe des Mount Everest, wo Sie einen fantastischen Blick auf den höchsten Berg der Erde haben.

Das Lager an sich darf zum Schutz der Expeditionen nicht betreten werden. Je nach Standpunkt ist die Aussicht auf das Basislager verdeckt oder nur von weitem möglich. Vom gesamten Areal aus bietet sich jedoch eine hervorragende Sicht auf die gigantisch dahinter aufragende Everest-Nordwand. Übernachtung im einfachen Zelt-Gästehaus (kein EZ möglich). (Fahrzeit ca. 4-5h, 210 km).

### **9. Fahrt Zum See Pelkhu Tso Und Weiter Nach Saga**

Sie verlassen Ihr Lager und fahren weiter auf dem Friendship Highway zum tiefblauen See Pelkhu Tso. Sie vertreten sich zum Mittag Ihre Beine und nehmen am Seeufer Ihr Picknick ein. Anschließend fahren Sie auf einer landschaftlich großartigen Strecke entlang der Himalaya-Hauptkette nach Saga (4600 m). Mit ein wenig Glück haben Sie Sicht auf die Gipfel des Shishapangma (8046 m), Gaurishanker (7134 m) und Langtang (7227 m). Übernachtung im Hotel.

### **10. Fahrt Von Saga Zum Manasarovar-See**

Heute gelangen Sie endlich in die Kailash-Region. Etwa eine Stunde bevor Sie den heiligen Berg das erste Mal erblicken, sehen Sie am westlichen Horizont den weißen Bergkoloss Gurla Mandhata (7694 m). Nach insgesamt etwa 5 bis 6 Stunden Fahrt liegt dann der heilige See Manasarovar (4520 m) und dann der Kailash (6638 m) vor Ihnen. Übernachtung im einfachen Gästehaus in Hor. (Fahrzeit ca. 7-8h, 500 km).

### **11. Wanderung Am Manasarovar-See Und Fahrt Nach Zanda Ins Königreich Guge**

Morgens verbringen Sie am Ufer des Manasarovar, dem höchsten Süßwassersee der Welt. Sie wandern ein Stück am See entlang und besichtigen das Kloster Chiu Gompa an dessen Westufer. Später brechen Sie auf und lassen Sie die einmalige Landschaft am Manasarovar-See mit Blick auf die Gurla Mandhata (7694 m) hinter sich. Sie fahren entlang des Sotlej-Canyons und durch das Garuda-Tal weiter nach Guge. Auf dem Weg dahin bietet sich Ihnen mit ein wenig Wetterglück ein atemberaubender Anblick über den Canyon und bis hin zum indischen Himalaya am Horizont mit samt dem heiligen Berg Nanda Devi (7816 m), dem höchsten Berg Indiens. Im kleinen Örtchen Zanda (3800 m) befindet sich Anlage des

---

**12. Königreich Guge: Festung Tsaparang,  
Kloster Tholing, Höhlenkomplex Donggar-Ruinen**

Klosters Tholing, eine der wenigen noch sichtbaren Bauten des ehemaligen Königreiches Guge. Die antike Stadt, eines der großen Kulturzeugnisse Tibets, verfärbt sich im schwindenden Abendlicht golden. Ein unvergesslicher Anblick. Übernachtung im einfachen Hotel. (Fahrzeit ca. 7 h, 290 km).

Der ganze Tag gehört heute den Besichtigungen der Ruinen der alten festungsartigen Hauptstadt Guges, Tsaparang. In deren Gemäuern und auch später im Kloster Tholing können Sie auf Spurensuche nach Überbleibseln der alten Hochkultur Guges gehen, welche vom 11. bis zum 17. Jahrhundert die Geschicke dieses abgeschiedenen Ortes bestimmte. Im Anschluss an Ihre Rückkehr nach Zanda besichtigen Sie das Kloster Tholing. Die Wandmalereien in Tsaparang und Tholing aus dem 11.-15. Jahrhundert zählen zu den filigransten und in Ihrer Meisterhaftigkeit zu den schönsten noch erhaltenen Exemplaren buddhistischer Ikonenmalerei. Ausgeführt wurden diese von Künstlern aus dem benachbarten Ladakh. Danach besuchen Sie die Donggar-Ruine, der größte bekannte Höhlenklosterkomplex in Tibet mit über 200 Höhlen. Übernachtung wie am Vortag.

**13. Fahrt Von Tsaparang Durch Den Sutley-  
Canyon Nach Thirtapuri Und Weiter Bis Nach  
Darchen**

Heute nehmen Sie Abschied von Guge, fahren zurück in Richtung Kailash nach Darchen. Auf Ihrem Weg gelangen Sie durch das bereits bekannte Thirtapuri – einem Pilgerort mit heiligen Quellen, in dessen Nähe bereits der große tantrische Mystiker Guru Rinpoche (Padmasambhava) meditiert haben soll. Hier nehmen Sie Ihr Mittagessen ein.

Thirtapuri ist für die Tibeter ein ebenso heiliger Platz wie der Darboche (Flaggenmast) am Kailash. Oberhalb des Sutlej befindet sich ein kleiner Pilgerpfad, wo Sie Ihr „Karma“ testen können. Weiterfahrt ins Kyunglung/Garuda-Tal, wo Sie das alte Bön-Kloster Gurugyam besichtigen und weiter talaufwärts die Überreste alter Höhlensiedlungen des Shangshung-Königreiches aus vorbuddhistischer Zeit erblicken. Am Abend besprechen Sie das bevorstehende Trekking um den Kailash. Übernachtung im einfachen Gästehaus. (Fahrzeit ca. 7h, 330 km).

**14. Auf Der Kailash Kora Bis Kloster Dirapuk  
(5000 M)**

Nun ist es soweit – zeitig am Morgen beginnt Ihre 3-tägige Umrundung des heiligen Kailash (tibetisch: Gang Rinpoche oder kostbares Schneeujuwel). Der jahrtausendealte Pilgerpfad (Kora) ist 52 km lang und führt Sie auf der ersten Etappe nach Tarboche, dem heiligen Fahnenmast, vorbei durch das Tal des Götterflusses an die Nordwestseite des heiligen Berges. Unterwegs passieren Sie die Verbrennungsstätte der 84 Mahasiddhas, das Kloster Chöku und den Fußabdruck Buddhas bevor Sie Ihr Tagesziel, das Kloster Dirapuk (5000 m), erreichen. Es heißt, dass Wünsche, die man hier an der

---

### **15. Kailash Kora Mit Überquerung Drölma-La-Pass (5650 M)**

spektakulären Nordwand des Kailash ausspricht, eines Tages in Erfüllung gehen. Übernachtung im einfachen Gästehaus. (Gehzeit ca. 6-8h, 400 m?) Heute steht die Königsetappe mit Überschreitung des 5650 m hohen Passes Drölma La auf dem Programm. Die Tibeter glauben, mit der Umrundung des Kailash einmal den Weg von Tod und Wiedergeburt zu durchlaufen. Der anstrengende Aufstieg zur Passhöhe symbolisiert den Zustand (Bardo) zwischen Tod und Wiedergeburt (auf dem Pass). Oft lassen die Pilgerer hier persönliche Gegenstände wie Stoff, Schuhe oder Haarsträhnen zurück. Nach etwa 3 bis 5h erreichen Sie den Pass. Der Anblick zigtausender, bunt im Wind flatternder Gebetsfahnen auf der Passhöhe entschädigt für die Strapazen.

Der kurze, aber steile Abstieg hat es in sich. In einem der Rasthäuser können Sie sich stärken, bevor der Weg talabwärts entlang des Flusses führt. Auch hier passieren Sie wiederum den Fußabdruck Buddhas. Übernachtet wird diesmal in der Nähe des Klosters Dzutrul Phug („Höhle der magischen Wundertaten“, 4800 m). Übernachtung im einfachen Gästehaus. (Gehzeit ca. 7-8h, 650 m?, 850 m?).

### **16. Ende Kailash Kora, Fahrt Darchen – Paryang**

Die dritte und letzte Tagesetappe der Kailash Kora führt von Dzutrul Phug zurück nach Darchen. Während dieser einfachen Etappe können Sie die Eindrücke der letzten Tage einmal Revue passieren lassen. Von Darchen fahren Sie anschließend nach Paryang, einer kleinen Stadt inmitten einer weiten Weidelandschaft. Friedlich grasen hier Yaks zwischen grünen Wiesen und schneebedeckten Bergen. Übernachtung im einfachen Gästehaus. (Gehzeit ca. 3-4h, 340 m??) (Fahrzeit ca. 6h, 520 km).

### **17. Fahrt Von Paryang Nach Shigatse**

Auf abwechslungsreicher Fahrt über die sogenannte Nordroute durch die weiten Ebenen des tibetischen Hochplateaus gelangen Sie heute wieder nach Shigatse. Ihre Fahrt führt Sie vorbei an den Geysiren von Tagejia. Hier machen Sie eine kurze Wanderung zu den heißen Quellen und erleben mit etwas Glück, wie die bis zu 10 m hohen Wasserfontänen in die Höhe schießen. Unterwegs nehmen Sie Ihr Mittagessen ein. Ankunft in Shigatse am Nachmittag. Wer möchte, kann noch eine Kora um das Kloster Tashilhunpo laufen oder auf dem lokalen Markt das tägliche Leben der Tibeter beobachten. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 10h, 660 km).

### **18. Fahrt Shigatse Nach Tsetang**

Allmählich nähert sich Ihre Reise dem Ende. Sie fahren weiter nach Samye, zum ältesten Kloster Tibets. In einem grünen Tal, umgeben von Sanddünen und Bergketten, wurde der Klosterkomplex nach der buddhistischen Vorstellung des Alls errichtet. Lassen Sie sich vom Flair dieses Ortes verzaubern und schlendern durch die Gassen der Klostermauern. Ankunft in Tsetang am Nachmittag. Übernachtung im

## 19. Klosterbesichtigung In Tsetang Und Fahrt Zum Flughafen Lhasa, Abreise

Hotel. (Fahrzeit ca. 7 h, 360 km).

Am letzten Tag in Tibet besuchen Sie nochmal zwei der Klöster von Tsetang. Das kleine Kloster Trandruk mit seinen wertvollen Wandmalereien und das Gelug-Kloster Yumbhu, das einst als Festung errichtet wurde. In einem Gästehaus nehmen Sie Ihr Mittag ein und lassen die Erlebnisse der letzten Tage noch einmal Revue passieren. Am Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen Gongkar von Lhasa, wo Sie Ihre Heimreise antreten.

Ankunft in Deutschland

## 20. Heimreise

Termin

Preis

## Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt (andere Abflughäfen auf Anfrage) nach Lhasa und zurück mit Air China oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class
- DIAMIR-Reiseleitung
- alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Träger oder Tragetiere für max. 15 kg persönliches Gepäck während der Kailash-Kora
- alle Eintritte und Nationalparkgebühren laut Programm
- Trekkingpermit
- Reiseliteratur
- 3 Ü: Gästehaus im DZ
- 2 Ü: Gästehaus im DZ (Gemeinschaftsbad)
- 12 Ü: Hotel im DZ
- Mahlzeiten: 17×F, 11×M, 4×M (LB), 15×A

## Keine Leistungen

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Visum China (ca. 155 €)
- Foto- und Videogenehmigungen
- Trinkgelder
- Persönliches

## Zusatzinfos

- Besichtigungen in Lhasa (UNESCO) und Umgebung
- Schatzkammern des tibetischen Buddhismus: Klöster Gyantse, Shalu, Shigatse, Sakya und Rongbuk
- Entlang des Transhimalaya mit Panoramablick auf mehrere 8000er
- Wanderung am Manasarovar-See mit Kloster Chiu Gompa vor traumhafter Kailash-Kulisse
- Ruinen der Königreiche Guge und Shangshung mit Festung Tsaparang, Klöster Tholing und Gurugyam
- Sehr gute Höhenanpassung durch leichte Wanderungen
- Übernachtung in der Nähe des Mount-Everest-Basislagers



---

## Kontaktdaten

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)  
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#).