



aksr

Arbeitskreis Schule Rhauderfehn e.V.

**Begleitete Studienreise
mit Karl-Heinz Abels nach
Tibet – Nepal**

**vom 30.09. – 14.10.2018
(15 Tage)**

- mit ärztlicher Begleitung -

**mit Besuch des legendären
Mount Everest Base Camp**



Karl-Heinz Abels



Reiseverlauf:

1. Tag (30.09.18):

Bustransfer zum **Flughafen Bremen**

LH 355 Bremen - Frankfurt

10:55 - 11:55

Air China Frankfurt - Chengdu

14:15 - 06:05 (01.10.18)



**Potala-Palast in Lhasa
die ehemalige Winter-
residenz des Dalai Lama**

2. Tag (01.10.18):

06:05 Ankunft in **Chengdu**

Transfer zum Hotel Ibis. Am Nachmittag Stadtrundfahrt in **Chengdu**

Abendessen und Übernachtung im Hotel Ibis

3. Tag (02.10.18):

Chengdu - Lhasa

Frühstück im Hotel

Flug mit Air China nach **Lhasa**

07:35 - 09:55

Transfer zum Hotel

Abendessen und Übernachtung im Hotel Gyan Gyan



4. Tag (03.10.18): **Lhasa**

Frühstück im Hotel. Am Vormittag besuchen Sie den Jokhang Tempel, den wichtigsten lamaistischen Tempel des Landes. Die Atmosphäre am Morgen ist besonders schön, da viele Pilger aus vielen Regionen die Anlage besuchen. Anschließend schlendern Sie über die Barkhor Straße, die um den Tempel herumführt. An vielen Ständen werden religiöse Artikel, aber auch Gegenstände des täglichen Bedarfs angeboten. Nachmittags besichtigen Sie den **Potala Palast**, die ehemalige Winterresidenz des **Dalai Lama**. Die prachtvolle Anlage thront auf dem Berg „Mar-po-ri“, auch bekannt als der rote Berg, 130 Meter über der Hauptstadt von Tibet, **Lhasa**. Von dem Wahrzeichen der Hauptstadt Tibets werden Sie einen atemberaubenden Blick auf **Zentral-Lhasa** haben. Abendessen und Übernachtung im Hotel Gyan Gyan.

5. Tag (04.10.18): **Lhasa**

Besuch des Sera Klosters und des Drepung Klosters in Lhasa. Abendessen und Übernachtung im Hotel Gyan Gyan.

6.Tag (05.10.18):

Lhasa - Gyantse - Shigatse

Heute beginnt Ihre Fahrt über das Hochland von Zentral Tibet. Die Route führt langsam in Richtung **Himalaya-Hauptkamm**. Sie passieren den **Karuola Gletscher**, der fast bis zur Straße reicht. Von dessen Passhöhe aus eröffnet sich Ihnen ein traumhaft schönes Panorama über den von den Tibetern als heilig verehrten **Yamdruk-See** bis hin zu dem schneebedeckten **Himalaya-Riesen** am Horizont. Am späten Nachmittag erreichen Sie **Gyantse (3930 m)**. In der Stadt besuchen Sie die Festung **Dzong** und die **Pagode Kumbum im Kloster Palkhor Chode**. Anschließend geht die Fahrt weiter nach **Shigatse**, der zweitgrößten Stadt in **TIBET (ca. 700.000 Einwohner)**. Abendessen und Übernachtung im Hotel Manasarovar.



Yamdruk-See

7. Tag (06.10.18):

Shigatse - Tingri

Frühstück, anschließend Fahrt nach **Dingri**. Sie fahren über das tibetische Hochland nach **Dungri**, einer kleinen Siedlung in der Nähe des National-Parks, der den **Mount Everest** umgibt. Bei guter Sicht können Sie den höchsten Berg der Erde bereits in der Ferne sehen. Abendessen und Übernachtung im Hotel Tingri Everest.



Base Camp des Mount Everest

8. Tag (07.10.18):

Dingri - Mt Everest Base Camp - Dingri

Nach dem Frühstück fahren Sie über größtenteils nicht asphaltierte Straßen von **Dingri** aus zum **Base Camp des Mount Everest (8848 m)**. Bereits auf der Fahrt ist die Landschaft unvergleichlich schön und aufregend. In der Nähe des **Base Camps** besuchen Sie das **Kloster Rongbuk**, angeblich ist es das höchstgelegene Kloster der Welt. Anschließend Fahrt zum **Base Camp** Mit dem grandiosen Panorama des **Mount Everest** und der anderen Achttausender. **Erstbesteigung: 29. Mai 1953 durch Edmund Hillary und Sherpa Tenzing Noray.**

Abendessen und Übernachtung im Hotel Tingri Everest.

9. Tag (08.10.18): Dingri - Shigatse

Heute fahren Sie nach dem Frühstück von **Dingri nach Shigatse** (ca. 5 Stunden Busfahrt). In **Shigatse** angekommen, besichtigen Sie das **Kloster Tashilhunpo**, historischer Sitz des **Panchen Lama**. Besonders beeindruckend sind die riesigen mit Gold bedeckten Grabmale der Panchen Lamas sowie die große zentrale Versammlungshalle. Abendessen und Übernachtung im Hotel Tingri Everest.



Yamdruk - See

10. Tag (09.10.18): Shigatse - Lhasa

Nach dem Frühstück verlassen Sie **Shigatse** und fahren über die nördliche Route wieder nach **Lhasa (3650 m)** zurück. Die Fahrtdauer beträgt ca. 5 Stunden= 270 km. Nach Ihrer Ankunft in **Lhasa** steht Ihnen der Rest des Tages für individuelle Erkundigungen und Besichtigungen in **Lhasa** zur freien Verfügung. Abendessen und Übernachtung im Hotel Gyan Gyan.

11. Tag (10.10.18): Lhasa - Kathmandu

Frühstück. Über den **Himalaya-Hauptkamm** fliegen Sie in einem spektakulären Flug unglaublich nah am **Mount Everest** vorbei von **Lhasa nach Kathmandu, der Hauptstadt Nepals**. Anschließend erfolgt ihr Transfer zum Hotel. Es ist Gelegenheit zu einem kleinen Rundgang durch das historische Zentrum **Kathmandus** mit seinen pulsierenden Basarstraßen. Abendessen und Übernachtung im Hotel Ambassador.



Kathmandu - Patan, der älteste Stadtteil von Kathmandu

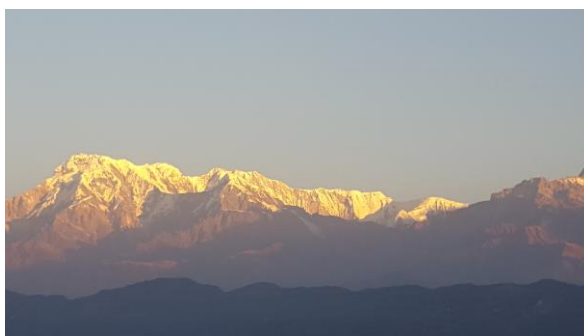
12. Tag (11.10.18): Kathmandu

Nach dem Frühstück unternehmen Sie eine Sightseeing-Tour in **Kathmandu City**. In der Altstadt von **Kathmandu** besichtigen Sie den Durbar Square, einen Palastkomplex mit vielen Tempeln und Monumenten, die zum **Weltkulturerbe der UNESCO** gehören. Im Anschluss fahren Sie zum Affentempel **Swayambhunath**, den ältesten buddhistischen Stupa mit den Klöstern Nepals. Von hier aus bietet sich ein wunderbarer Ausblick auf den **Himalaya** und auf das Tal von **Kathmandu**. Am Nachmittag besichtigen Sie **Patan**, die älteste Buddhistische Stadt. Abendessen und Übernachtung im Hotel Ambassador



13. Tag (12.10.18): - Kathmandu

Frühstück im Hotel. Flug über das **HIMALAYA Massiv mit dem Mount Everest und anderen Achttausender**. Nach der Rückkehr Besichtigung von Pashupatinath, dem wichtigsten Hindutempel Nepals und der bekannten buddhistischen Stupa von Bouddhanath. Danach Besuch einer Schule. Abendessen und Übernachtung im Hotel Ambassador.



Himalaya-Gebirge



Affentempel Swayambhunath

14. Tag (13.10.18): Kathmandu - Chengdu - Frankfurt

Frühstück im Hotel. 11:10 Abflug nach **Chengdu** Ankunft 18:25

15. Tag (14.10.18):

01:35 Weiterflug mit Air China mit CA 431 nach Frankfurt.

Ankunft in Frankfurt 06:10 Uhr.

09:20 Uhr Weiterflug nach Bremen LH 352

Ankunft 10:15

Transfer nach Oldenburg - Leer - Emsland



- Ende einer erlebnisreichen Reise -

Leistungen, die überzeugen

- **Von Anfang an wird die Reise begleitet von Karl-Heinz Abels**
- **und mit einer ärztlichen Begleitung**
- Fahrt mit dem Bus vom Emsland, Ostfriesland und Oldenburg zum Flughafen Bremen und zurück
- Linienflüge mit der Lufthansa Bremen - Frankfurt und zurück
- Linienflüge mit Air China ab/bis Frankfurt nach Chengdu, Lhasa, Kathmandu und zurück
- Rundflug von Kathmandu zum Himalaya-Massiv mit Mount Everest und anderer Achttausender
- alle Transfers, Flughafen - Hotels und zurück
- alle Transfers in landestypischen Reisebussen
- Übernachtungen in guten Mittelklasse-Hotels/landestypische Qualitätsstandards in Zimmern mit Bad oder Dusche/WC
- Halbpension Frühstück und Abendessen
- alle Besichtigungen (incl. aller Eintrittsgelder laut Programm)
- Örtlicher deutschsprachiger Reiseführer in Chengdu/Tibet und Nepal
- Stadtrundfahrt Chengdu
- Besuch des Klosters Rongbuk
- Besuch des Klosters Tashilhunpo
- Besuch des Jokhang-Tempels
- Besuch des Potala-Palastes, die ehemalige Winterresidenz des Dalai-Lamas
- Besuch von Dzong
- Besuch des Affentempels Swayambhunath
- Ausflug zum Markt von Shigatse
- Fahrt zum Basic Camp des Mount Everest
- Besuch einer Schule

Name der Hotels:

Chengdu	Ibis Hotel
Lhasa	Gyan Gyan
Shigatse	Manasarovar
Tingri	Tingri Everest
Kathmandu	Ambassador

TERMINE UND PREISE:

30.09.2018 - 14.10.2018

Preis pro Person im DZ, Halbpension 3.195,00 Euro

Einzelzimmerzuschlag 490,00 Euro

Ihr persönliches Reisebudget:

- Trinkgelder
- alle Ausgaben des persönlichen Bedarfs
- weitere Leistungen, die nicht in den Leistungen eingeschlossen sind

*Drum o Mensch sei weise,
pack die Koffer und verreise.*
Wilhelm Busch