Djoser

Weltweite Gruppenreisen



DJOSER

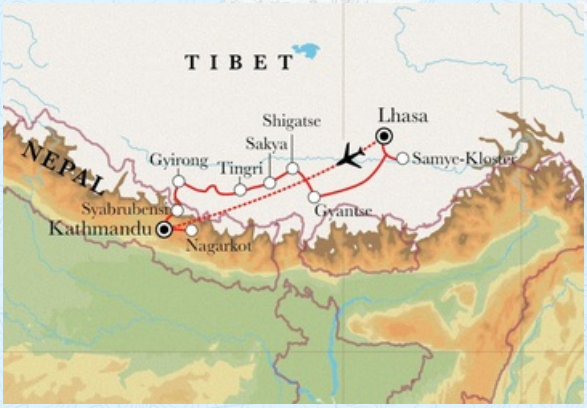


Rundreise Tibet & Nepal, 21 Tage



Reiseverlauf

Tag 1 Flug Frankfurt - Kathmandu
Tag 2 Ankunft Kathmandu / Nepal
Tag 3 Kathmandu
Tag 4 Kathmandu - Bhaktapur - Nagarkot
Tag 5 Nagarkot - Kathmandu
Tag 6 Kathmandu - Syabrubensi
Tag 7 Syabrubensi - Gyirong / Tibet
Tag 8 Gyirong - Tingri
Tag 9 Tingri - Sakya
Tag 10 Sakya - Shigatse
Tag 11 Shigatse
Tag 12 Shigatse - Gyantse
Tag 13 Gyantse - Samye-Kloster
Tag 14 Samye-Kloster - Lhasa
Tag 15 Lhasa
Tag 16 Lhasa: Ausflug Ganden- & Drag Yerpa-Kloster
Tag 17 Lhasa
Tag 18 Flug Lhasa - Kathmandu / Nepal
Tag 19 Kathmandu
Tag 20 Kathmandu
Tag 21 Flug Kathmandu - Frankfurt



Von Tag zu Tag

Kathmandu, eine faszinierende Stadt voll von Stupas, Tempeln und Pagoden

Tag 1 **Flug Frankfurt - Kathmandu**
Tag 2 **Ankunft Kathmandu / Nepal**
Tag 3 **Kathmandu**



Kathmandu, die nepalesische Hauptstadt, liegt im Kathmandutal auf einer Höhe von ca. 1.330 m. Die Stadt ist Sitz einer Universität und des Nationalmuseums. Kathmandu wurde 723 n. Chr. gegründet und jahrhundertelang vom Volk der Newar bewohnt, die noch heute die stärkste Bevölkerungsgruppe dieser Stadt bilden. Wichtigste Sehenswürdigkeit in Kathmandu ist der Durbar Square mit mehr als 50 Tempeln. Trotz des verheerenden Erdbebens im Frühjahr 2015, ist der Platz nach wie vor ein sehenswerter Anziehungspunkt der Stadt. Im Nordosten der Stadt liegt der Stupa Boudnath, der von tibetischen Buddhisten verehrt wird. Besuchen Sie ebenso die heiligste Stätte der Hindus in Nepal in Pashupatinath, die zu Fuß von dem buddhistischen Heiligtum aus zu erreichen ist.



Die zahlreichen Sehenswürdigkeiten im Kathmandutal lassen sich am besten mit einem gemieteten Fahrrad, dem Taxi oder der Rikscha erkunden: Ob der zentral gelegene Durbar Square, ein Besuch des Hauses der kindlichen Göttin Kumari oder der auf einem Hügel gelegene buddhistische Swayambunath-Stupa - Kathmandu ist voll von geschichtsträchtigen Monumenten. An einem der freien Tage in Kathmandu bietet sich ein Ausflug in die nahe gelegene Königsstadt **Patan** an. Patan war die Hauptstadt des ersten Königs von Nepal. Patan (oder Lalitpur) beherbergt zahlreiche hinduistische Tempel aus dem 3. Jahrhundert nach Christus sowie einen buddhistischen Tempel aus dem 15./16. Jahrhundert.

Mittelalterlische Holzbaukunst bewundern in Bhaktapur

Tag 3 **Kathmandu - Bhaktapur - Nagarkot**
Tag 4 **Nagarkot - Kathmandu**
Tag 5 **Kathmandu - Syabrubensi**



Bhaktapur ist das restaurierte mittelalterliche „Juwel“ unter den Königsstädten im Kathmandutal. Berühmt für seine holzgeschnitzten Fenster verfügt Bhaktapur über viele beeindruckende Tempel, sakrale Gebäude und Bauernhäuser. Als Ensemble mittelalterlicher Holzbaukunst wurde sie als kulturelles Erbe der Menschheit unter UNESCO-Schutz gestellt. Im Gegensatz zum lebendigen Kathmandu bietet Bhaktapur die Ruhe, um die faszinierende Atmosphäre jahrhundertealter Baukunst zu genießen.



In Nagarkot haben wir das erste Mal die Gelegenheit, bei klarer Sicht, den mystischen **Mount Everest** am Horizont zu erblicken und die landschaftliche Idylle zu genießen. Spazieren Sie durch das kleine Örtchen und seine saftigen Reisterrassen und genießen Sie hier das ländliche Nepal und die mächtigen Berge des Himalaya auf besonders schöne Art und Weise.

Ebenso idyllisch gelegen ist das von Bergen umgebene Syabrubensi, unsere letzte Station in Nepal und Ausgangspunkt für Trekkingtouren in der Region Langtang. Nach unserer Ankunft können Sie bei einem Spaziergang vorerst Abschied von Nepal nehmen.

Wunderschöne Spaziergänge vor der spektakulären Kulisse des Himalaya-Gebirges

Tag 6 Syabrubensi - Gyirong
Tag 7 Gyirong - Tingri

Sollte die Grenze zwischen Nepal und Tibet gesperrt sein, fliegen Sie von Kathmandu nach Lhasa und wir organisieren ein Alternativprogramm. Wenn eine Überquerung der Grenze auf dem Landweg möglich ist, findet die Reise wie hier beschrieben statt. Eine Wahlmöglichkeit besteht nicht, es wird immer zugunsten der Reise auf dem Landweg nach Tibet entschieden. Die Buchung des Fluges von Kathmandu nach Lhasa, anstelle der Reise auf dem Landweg, führt zu Mehrkosten in Höhe von € 400,- p.P., die wir mit unseren Gästen teilen. Wir berechnen für diese Veränderung mit € 200,- p.P. zusätzlich zum Reisepreis und übernehmen die übrigen € 200,-.



Die Weiterreise nach **Tingri** wird von Aussichten auf schneebedeckte Berkämme, wilde Ströme und grasende Yak-Herden gekrönt. Auf einer Höhe von 4.370 m ist Tingri Ausgangsbasis für Mount Everest-Besteigungen. Manchmal haben wir die Gelegenheit, Bergsteiger zu beobachten, die sich auf eine der größten Herausforderungen dieser Welt vorbereiten - die Eroberung des Mount Everest. Bei klarer Sicht können wir den höchsten Gipfel der Welt bereits von hier aus erkennen. In Tingri bietet die Kulisse des Himalaya-Gebirges Gelegenheit zu wunderschönen Spaziergängen. Besuchen Sie die Ruinen eines Forts auf einem nahegelegenen Hügel, den Tingri-Dzong, oder das Langor Kloster. Wir übernachten hier in einem traditionellen, tibetischen Gästehaus mit gemeinschaftlichen Sanitäranlagen im Innenhof.

Besichtigen Sie die tibetisch-buddhistischen Schätze des Tashilhunpo-Klosters

Tag 9 Tingri - Sakya
Tag 10 Sakya - Shigatse
Tag 11 Shigatse



Durch zerklüftete Berglandschaften fahren wir hinauf auf den in 5.200 m Höhe gelegenen Pass Lagpa-La, der uns das großartige Panorama aus flacher Gebirgswüste, die von einem horizontalen Band von Bergen durchbrochen wird, eröffnet. Auf den grünen Ebenen grasen Yaks und Schafe, während sich die Nomaden an einer Tasse Yakbutter-Tee erfreuen. Vielleicht werden auch Sie eingeladen, dieses typische Getränk aus Gerste, Yakbutter, Wasser und Salz zu probieren. Für den europäischen Gaumen ist es gewöhnungsbedürftig, aber bei einem Besuch Tibets sollten auch Sie vom Nationalgetränk kosten.



Die Stadt **Shigatse** ist von modernen Einflüssen nicht verschont geblieben. Hier erwartet uns einer der kulturellen Höhepunkte unserer Reise: das berühmte Tashilhunpo-Kloster, ehemaliger Sitz des Pantschen-Lamas. Nach dem Dalai-Lama ist der Pantschen-Lama das zweithöchste religiöse Oberhaupt der Tibeter. Die Klosteranlage wurde 1447 vom damaligen Dalai Lama erbaut und ist auch heute noch bewohnt. Eine Besichtigung des Klosters mit seinen tibetisch-buddhistischen Schätzen, insbesondere die 26 m hohe Statue des Buddha Maitreya, ist ein unvergessliches Erlebnis. Genießen Sie Shigatse auch bei einem Bummel über den sehenswerten Markt in der Altstadt.

Wehende Gebetsfahnen, bunte Stupas und ein Besuch bei den Mönchen in Samye

Tag 12 Shigatse - Gyantse
Tag 13 Gyantse - Samye-Kloster



In **Gyantse** sind die chinesischen Einflüsse noch nicht so deutlich, deshalb treffen Sie eine typisch tibetische Atmosphäre an. Früher war die Stadt Umschlagplatz für Wollhändler auf dem Weg nach Indien. In dieser Stadt können Sie den imposanten Dzong besichtigen, von wo aus Sie eine herrliche Aussicht über das Kumbum-Kloster haben. Auch das Kloster selbst sollten Sie besuchen. Hier finden Sie einen 35 m hohen Stupa, der somit auch der größte Stupa von Tibet ist. Das Kloster ist eines der schönsten Bauwerke in Tibet. Innen befinden sich 112 Kapellen mit beeindruckenden Bildern und Wandmalereien.



Unvergessliche Landschaftserlebnisse begleiten Sie auf Ihrem Weg zum Samye-Kloster, wenn unser Bus den Pass Karo-La, gelegen auf 5.045 m, erklimmt. Hier eröffnet sich eine grandiose Aussicht auf den Nonjin Kangsang. Der für die Tibeter heilige, türkis leuchtende See **Yamdrok-Tso** sowie umherziehende Nomaden mit ihren Schafen vor dem Hintergrund eines tiefblauen Himmels, erblicken Sie vom 4.794 m gelegenen Pass Kamba-La. All das erwartet Sie auf dem Dach der Welt!

Wir wollen das Leben der Mönche kennenlernen und fahren dafür in das **Samye-Kloster**, das älteste Kloster Tibets. Hier erwartet uns ein intensiver Einblick in den Alltag der Mönche und wir erfahren eine einzigartige Spiritualität, die Ihre Reise unvergesslich machen wird. Besteigen Sie den Hügel Hepo-Ri, auf dem der Guru Rinpoche tibetische Dämonen besiegte, und genießen Sie die Aussicht auf das Samye-Kloster.

Spüren Sie die besondere Atmosphäre der Pilgerstätte Jokhang

Tag 14 Samye - Lhasa
Tag 15 Lhasa
Tag 16 Lhasa: Ausflug Ganden- & Drag Yerpa-Kloster
Tag 17 Lhasa



Die Hauptstadt **Lhasa** ist das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum Tibets. Der Potala-Palast, die ehemalige Winterresidenz des Dalai Lama, der Jokhang-Tempel, das bedeutendste Heiligtum Tibets, Norbulingka, die einstige Sommerresidenz des Dalai Lama, Ramotsche-, Lukhang- und Palhalupak-Tempel und die Höhle der Nagas sind einige der vielen bedeutenden Bauwerke Lhasas.
In Lhasa besteht ausreichend Zeit zur Akklimatisierung. Lassen Sie bei den Besichtigungen alles ganz langsam angehen.



Die vielen Pilger, die von Nah und Fern zum Jokhang kommen und meist tagelang unterwegs waren, werfen sich mit der vollen Länge ihres Körpers auf den Boden und berühren mit der Stirn den heiligen Untergrund. So legen sie betend ihre Pilgerreise rund ums Kloster zurück. Versammlungsplatz für Pilger und Besucher ist der Platz vor dem Kloster. Die besondere Atmosphäre wird Ihnen noch lange in Erinnerung bleiben. Viele dieser Tempel und Klöster sind durch uralte Pilgerpfade verbunden. Außerhalb von Lhasa laden die Klöster Drepung und Sera zu einem Besuch ein. Wir erreichen das auf einem Hügel etwa 45 km von Lhasa entfernt gelegenen **Ganden-Kloster** und besuchen das kunstvoll mit Silber und Gold verzierte Grab seines Gründers Tsongkhapa Lobsang Dragpa. Anschließend fahren wir dem nächsten Höhepunkt unserer Reise entgegen, dem Drag Yerpa-Kloster. Die Höhlen des Klosters gelten als die heiligsten der Region, haben hier doch namensträchtige Asketen meditiert.

Letzte Souvenirs und kulinarische Köstlichkeiten in Kathmandu

Tag 18 Flug Lhasa - Kathmandu / Nepal

Tag 19 Kathmandu
Tag 20 Kathmandu
Tag 21 Flug Kathmandu - Frankfurt



Wir verlassen in Lhasa das Dach der Welt und fliegen zurück nach Kathmandu. Bei gutem Wetter können sie auf dieser Strecke einen herrlichen Blick auf den Himalaya mit den höchsten Gipfeln der Welt erhaschen, die sie bislang nur von unten gesehen haben. Wem dieser Blick bisher nicht vergönnt war, der kann an Tag 18 den **Himalaya-Flug** mit Buddha Air unternehmen. Thamel, der Stadtteil in dem unser Hotel liegt, bietet unendliche Einkaufsmöglichkeiten und eine Restaurantauswahl, die ihresgleichen sucht. Beschließen doch auch Sie Ihre Reise mit einem köstlichen Dhal Bhat, mit Momos (gefüllten Teigtaschen) oder einem leckeren Yaksteak, bevor Sie von Kathmandu abfliegen.

Praktische Info

Unterkunft

Während unserer Rundreise übernachten in gut gelegenen Hotels und Gästehäusern mit einer angenehmen Atmosphäre. Genießen Sie beispielsweise in Kathmandu die günstige Lage im Touristenviertel Thamel oder die Bergsicht von unserem Hotel in Nagarkot aus. In den Hotels sind Doppelzimmer reserviert, die mit eigener Dusche und WC ausgestattet sind. In kleinen Orten übernachten wir in kleinen Gästehäusern mit gemeinschaftlichen Sanitäranlagen. Im Gästehaus in Tingri kann es sein, dass drei bis vier Reisende jeweils ein Zimmer teilen.

Hier finden Sie eine Auswahl von Hotels, die wir i.d.R. während dieser Rundreise nutzen, mit der Hotelbewertung von:
tripadvisor

Kathmandu:	Hotel Thamel
Nagarkot:	Nagarkot Farm House
Gyantse:	Gyantse Hotel
Lhasa:	Jin Bo Hotel

Fluginformationen

Der übliche Flugplan ist wie folgt (Änderungen vorbehalten):

Fluggesellschaft	*Flugstrecke*	*Abflug*	*Ankunft*
Turkish Airlines	Frankfurt - Istanbul	19:00	23:05
Turkish Airlines	Istanbul - Kathmandu	00:30	10:35
Turkish Airlines	Kathmandu - Istanbul	07:40	12:50
Turkish Airlines	Istanbul - Frankfurt	15:25	17:35

Für unsere 21-tägige Rundreise durch Tibet und Nepal haben wir Flüge mit Turkish Airlines ab/an Frankfurt für Sie reserviert.

Die nationale Fluggesellschaft der Türkei, Turkish Airlines, hat ihren hochmodernen Heimatflughafen in Istanbul und fliegt von hier aus unzählige Ziele weltweit an. Wie auch die Lufthansa gehört die Fluggesellschaft zur Star Alliance und verfügt über eine sehr junge und moderne Flotte. Bei Turkish Airlines werden Ihnen während des Fluges hervorragende Gerichte der türkischen und internationalen Küche serviert. Dank des breiten Angebotes an Spielen, Musik und Filmen für alle Altersgruppen wird es Ihnen unterwegs an nichts fehlen.

Der internationale Flug von Lhasa nach Kathmandu wird von Air China oder Sichuan Airlines durchgeführt.

Änderungen der Flüge bleiben grundsätzlich vorbehalten. Ihre E-Tickets mit den aktuellen Flugdaten werden Ihnen etwa 14 - 10 Tage vor Reisebeginn zugemailt.

Transport

Wir reisen durch Nepal und Tibet mit dem Bus. Die Durchquerung des Himalaya ist ein Abenteuer und und viele Fahrten begleitet von grandiosen Aussichten. Wir legen unterwegs ausreichend Stopps ein, um uns die Beine zu vertreten. Manche dieser Zwischenhalte werden von beeindruckenden Aussichten auf schneebedeckte Berggipfel oder leuchtende Gebirgsseen gekrönt.
Um Ausflüge zu unternehmen und die Umgebung kennen zu lernen, gibt es Taxen, Minibusse und Rikschas, die einen für wenig Geld überall hinbringen. An manchen Orten kann man auch ein Fahrrad ausleihen und die Gegend auf eigene Faust erkunden.

Leistungen

- Co2-Flugkompensation inkludiert
- internationaler Flug mit Turkish Airlines
- Flug Lhasa - Kathmandu
- Transport
- Übernachtung in Hotels und Gästehäusern
- Ausflug zum Tashilunpo-Kloster mit dem größten Maitreya-Buddha Tibets bei Shigatse
- Ausflug zu den lieblich gelegenen Klöstern Ganden & Drag Yerpa bei Lhasa
- deutsch- oder englischsprachige Djoser-Reisebegleitung
- in Deutschland zu entrichtende Flughafensteuer & -sicherheitsgebühr

Ausflüge

Auch bei den Ausflügen kombinieren wir viel individuelle Freiheit mit dem Komfort einer Gruppenreise. Bei Djoser entscheiden Sie je nach Ihren Vorlieben, wie Sie Ihr Ausflugsprogramm in Tibet und Nepal gestalten möchten. Wer Ruhe und Ursprünglichkeit sucht, wird in den kleineren Orten außerhalb der Städte Erfüllung finden. Wem der Sinn nach Kultur pur steht, für den sind die alten Königsstädte Nepals sowie Lhasa und Shigatse unwiderstehliche Anziehungspunkte.
In Tibet und Nepal können Sie problemlos auf eigene Faust oder gemeinsam mit Mitreisenden Ihre Wunschbesichtigungen unternehmen. Wir haben eine Reihe von Ausflügen bereits in unser Programm aufgenommen, die mit der Gruppe unternommen werden (diese können Sie der entsprechenden Programmleiste entnehmen). Unsere Reisebegleiter helfen Ihnen gerne, einen geeigneten Führer für Sehenswürdigkeiten vor Ort zu finden und optionale Ausflüge für Sie zu buchen. Weil wir die Eintrittsgelder für Sehenswürdigkeiten nicht mit einschließen, zahlen Sie vor Ort nur für die Dinge, die Sie auch wirklich anschauen möchten.

Einige Ausflugsorte liegen auf den Fahrtstrecken von Ort zu Ort oder sind etwas umständlicher zu erreichen. Deshalb sind sie Bestandteil Ihrer Reise und werden gemeinsam mit Ihrer Reisebegleitung besucht.

Hierbei handelt es sich um die folgenden Ausflüge:

- Im Ort Sakya besuchen wir das Kloster, welches Namensgeber für eine der vier großen Schulen des tibetischen Buddhismus war, der Sakya.
- Tibetisches Alltagsleben entdecken wir bei einem Ausflug auf den lokalen Markt und in das weltbekannte Tashilunpo-Kloster in Shigatse.
- Wir besuchen das Samye-Kloster, das uns einen intensiven Einblick in den spirituellen Alltag der Mönche ermöglicht.
- Von Lhasa aus unternehmen wir einen Ausflug zum Ganden-Kloster, dessen weitläufige Anlage mit kleinen Tempeln und kunstvoll geschnitzten Säulen sowie Bronze-Statuen von Maitreya, dem zukünftigen Buddha, besticht.
- Zum Felsenkloster Drag Yerpa und seinen Meditationshöhlen, in denen einige der berühmtesten Asketen meditierten, gelangen wir von Lhasa aus.

Während Ihrer Reise können Sie aus einer Vielzahl fakultativer Ausflüge ganz nach Ihren Vorlieben wählen. Um Ihnen einen Überblick zu verschaffen, haben wir Ihnen hier eine Auswahl zusammengestellt:

- Kathmandus Stupas sind unbedingt einen Besuch wert: Die Anlage des Swayambunath, eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen der Welt, wird von zahllosen Affen bevölkert, während der Stupa Boudnath für die tibetischen Einwanderer die wichtigste Pilgerstätte ist.
- Der Kathmandu Durbar Square wird Sie mit seinen über 50 Tempeln, der mystischen Atmosphäre sowie dem Haus der Kumari, der lebenden Göttin, begeistern.
- Steigen Sie in Gyantse auf den imposanten Dzong und genießen Sie die herrliche Aussicht auf das Kumbum-Kloster mit seinem 35 m hohen Stupa, der größte Tibets.
- Hoch oben vom Hügel Hepo-Ri aus, auf dem der Guru Rinpoche Dämonen besiegte, eröffnet sich der Blick auf die gesamte Anlage des Samye-Klosters.
- Das Highlight eines jeden Reisenden wird zweifellos der Potala-Palast in Lhasa sein, lassen Sie sich von einem lokalen Guide durch dieses Kulturdenkmal führen.

- Neben dem Potala-Palast wartet Lhasa mit einer ganzen Reihe erlebenswerter Heiligtümer auf: Im Sera-Kloster können Sie den Mönchsdebatten folgen, im Drepung-Kloster die historischen Gebäude besuchen oder am Jokhang, dem bedeutendsten Tempel Tibets, verweilen.

Reisedokumente

Sie benötigen einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate nach Ausreise gültig ist und noch über mindestens vier freie Seiten verfügt. Sowohl für Nepal als auch für Tibet ist für deutsche Staatsangehörige ein Visum erforderlich. Eine Sondergenehmigung zur Beantragung des Visums für Tibet beantragen wir für Sie und stellen Ihnen dafür eine Gebühr von € 25,- automatisch in Rechnung.

Sind Sie kein deutscher Staatsbürger, sollten Sie sich über eventuell abweichende Einreisebestimmungen mit den Botschaften in Verbindung setzen.

Weitere Informationen zu Einreisebestimmungen und zur Sicherheit in Ihrem Reiseland finden Sie auf der Website des Auswärtigen Amtes.

Geld

Die nepalesische Währung ist die Nepalesische Rupie. In Tibet zahlen Sie mit dem Chinesischen Renminbi Yuan. Erfragen Sie die aktuellen Wechselkurse hier.

Die Ausgaben für eine Woche Ihrer Reise belaufen sich auf ungefähr EUR 225,- pro Person für die Dinge, die nicht im Reisepreis enthalten sind wie Mahlzeiten, Eintrittsgelder und persönliche Ausgaben.

Mahlzeiten

Viel individuelle Freiheit kombiniert mit dem Komfort einer Gruppenreise bedeutet bei Djoser, dass Sie die Freiheit haben, die Esskultur eines Landes bei den verschiedenen Mahlzeiten kennenzulernen. Sie entscheiden, wo und wie Sie essen möchten, also ob mit oder ohne andere Reiseteilnehmer. Die Reisebegleitung gibt Ihnen gerne Tipps für Restaurants und besondere Spezialitäten. Um Ihnen die individuelle Freiheit zu ermöglichen, sind die Mahlzeiten, außer dem Frühstück und der Vollverpflegung auf dem Hausboot, auch nicht im Reisepreis enthalten. Die Kosten für ein Hauptgericht betragen ca. € 8,-.



In einigen Hotels wird ein westliches Frühstück serviert oder es gibt Variationen des einheimischen Frühstücks. Außerhalb der Hotels stehen in Cafés auch Joghurt, Pfannkuchen o.ä. auf dem Speisezettel. Für einen kulinarischen Liebhaber ist eine Reise durch die tibetische und nepalesische Küche ein großes Abenteuer.
Es hat sich als sehr praktisch erwiesen, einige Grundbegriffe der Sprache zu lernen oder ein kleines Taschenlexikon mitzunehmen, sodass Sie präzise aus den vielen Möglichkeiten auswählen können. Probieren Sie in Tibet unbedingt den Yakbuttertee mit dem typisch salzigen Geschmack. In Nepal gibt es neben dem einfachen lokalen Gericht Dhal Bhat, Reis mit Linsen, auch eine Anzahl von westlichen Gerichten. In Nepal wechselt die Küche von mild gewürzt bis überaus scharf.

Gesundheit

Bitte informieren Sie sich rechtzeitig vor der Abreise, welche Impfschutz- bzw. Prophylaxemaßnahmen für Ihre Reiseroute und Reisezeit sinnvoll sind und achten Sie darauf, ausreichend Medikamente für Ihren Eigenbedarf mitzunehmen und sich dies ggf., bei größeren Mengen, von Ihrem Arzt schriftlich bestätigen zu lassen.

Um Sie bei Ihrer Informationsbeschaffung im Vorfeld der Reise zu unterstützen, erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung einen Gutschein für ein kostenloses Informationsgespräch vom Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin, der in jeder BCRT-Reisepraxis eingelöst werden kann. Dabei können Sie mit ausgebildeten Fachkräften abklären, welcher Impfschutz für die von Ihnen gebuchte Reise sinnvoll erscheint. Gute Informationsmöglichkeiten bieten außerdem das Centrum für Reisemedizin, das Reisemedizinische Zentrum des Bernhard-Nocht-Instituts und das Robert Koch Institut.

Klima & Geografie

Tibet
In Tibet herrscht kontinentales Hochlandklima, charakteristisch hierfür sind die großen Tagestemperaturschwankungen, allerdings auch viel Sonnenschein und wenig Regen. Zwischen dem Norden und dem Süden Tibets sowie zwischen Berg- und Tallagen gibt es aufgrund der verschiedenen Höhenlagen relativ große klimatische Unterschiede. Die jährliche Niederschlagsmenge beträgt überall weniger als 100 mm, außer im äußersten Südosten. Bis hierher stoßen zwar selten, aber ab und zu durchaus, die Ausläufer des Indischen Monsuns in den Monaten Juli und August vor.

Angaben zu den durchschnittlichen Temperaturen, Sonnenstunden pro Tag und Niederschlagstagen pro Monat finden Sie hier:
Lhasa

Nepal
Das Klima in Nepal wird geprägt durch die tropischen Monsunwinde. Die Monsunwinde sorgen für große Temperaturschwankungen zwischen Sommer und Winter. Im Sommerhalbjahr von Mai bis September bringen feuchte Luftmassen ausgiebige Niederschläge, die allerdings von Süden nach Norden abnehmen. Tropische Hitze herrscht eigentlich nur im Terai, also in den tiefer gelegenen Zonen. Mit zunehmender Höhe werden die Temperaturen angenehmer und gut erträglich. An den Nordseiten der Gebirgszüge strömen die Monsunwinde herab und erzeugen lokale Trockeninseln. Im äußersten Norden gibt es sogar wüstenhafte Täler, in denen nur periodische Wasserläufe abfließen. Im Winter ist es trocken und erheblich kältere Winde aus Nordosten lassen nur 10 - 20 % der gesamten jährlichen Niederschläge fallen.

Angaben zu den durchschnittlichen Temperaturen, Sonnenstunden pro Tag und Niederschlagstagen pro Monat finden Sie hier:
Kathmandu

Geografie
Tibet
Nach Russland und Kanada zählt China zu den größten Flächenstaaten der Erde. Das Land verfügt über 14 Nachbarländer und Tibet bildet eine seiner größten Provinzen.
Das Tibetische Hochland, welches in seinem äußersten Süden einen immensen Teil des Himalaya-Gebirges umfasst und sich auf einer durchschnittlichen Höhe von 4.500 m befindet, wird auch das „Dach der Welt“ genannt. Das tibetische Hochplateau ist ausgesprochen trocken, der Grund für diese Trockenheit liegt vor allem darin, dass der Himalaya das Hochland nach Süden hin vom indischen Monsun abschirmt und im Landesinnern kontinentales Klima herrscht.
Umschlossen wird Tibet von den Gebirgen des Himalaya im Süden, den osttibetisch-chinesischen Gebirgsketten im Osten, dem Karakorum im Westen und dem Kunlun Shan im Norden, aber auch im Innern wird es von zahlreichen Gebirgsläufen durchzogen. Tibet grenzt von Westen nach Osten an die indischen Bundesstaaten Jammu und Kashmir, Himachal Pradesh, Uttaranchal, Sikkim und Assam sowie an die Länder Nepal, Bhutan und Myanmar.

Nepal
Der Name Nepal gilt heute für das gesamte Königreich, früher nur für das Kathmandutal. Die Topographie in diesem Land ist gewaltig: Nepal ist überwiegend von der Südabdachung des Himalayazentralmassivs bestimmt. Die höchsten Berge der Erde (allein acht über 8.000 m ü.d.M.) befinden sich hier. Zahlreiche Flüsse haben im Laufe der jüngeren Erdgeschichte und der damit einhergehenden Anhebung des Himalaya mehrere tausend Meter tiefe Täler in die Gebirge geschnitten.
Im Süden schließt sich der 600 - 2.000 m ü.d.M. hohe Vorderhimalaya an mit zahlreichen Becken und offenen Hochtälern. Hier erstreckt sich das Kerngebiet Nepals mit den beiden Haupttälern von Kathmandu und Pokhara. Davor liegen die östlichen Ausläufer der Siwalikkette, ein schroffes, bis 4.000 m ü.d.M. hohes Hochgebirge. Im Grenzgebiet zu Indien schließlich beginnt der zur Gangesebene abflachende Tieflandstreifen des Terai. Die Landfläche Nepals entspricht in etwa der Ausdehnung Österreichs und der Schweiz zusammen.

Zeitverschiebung
Die Zeitverschiebung zwischen Tibet und Deutschland beträgt MEZ +7 Stunden bzw. zwischen Nepal und Deutschland MEZ +4,75 Stunden.