



Expedition Himalaya, Tibet & Nepal

LHASA-KATHMANDU MIT MOUNT EVEREST BASE CAMP

Die «Transhimalaya» von Lhasa nach Kathmandu ist eine einmalige Herausforderung! Wir fahren auf der landschaftlich und biketechnisch interessanteren Nordroute mit einigen Offroad-Pisten. Wer hat nicht schon davon geträumt, mit dem Mountainbike den Himalaya vom geheimnisvollen Tibet bis ins legendäre Königreich Nepal zu überqueren? Unterwegs begegnen wir den Tibetern in ihren einfachen, meist kleinen Dörfchen und den Hirten in den Weiten der Steppe. Von Lhasa nach Kathmandu - eine Bike-Expedition der Superlative. Die anspruchsvolle Tour dauert 26 Tage und führt auf 1100 Streckenkilometern und 11500 Höhenmetern über zahlreiche mehr als 5000 Meter hohe Pässe. Wir besuchen das Mount Everest Base Camp und geniessen einen Downhill von mehr als 3000 Höhenmetern hinunter zur nepalesischen Grenze bis nach Kathmandu. Die sowohl sportliche wie kulturelle Herausforderung für konditionell und mental starke BikerInnen.

HIGHLIGHTS

- Kathmandu
- Tibet, das Land der Götter
- Potala-Palast in Lhasa
- Mt. Everest Base Camp



KONDITION



TECHNIK

TERMINE

15.09.19 - 10.10.19

Reise garantiert

This Schilt

LHA-1/19 CHF 6660

● abgeschlossen

06.09.20 - 01.10.20

Conny Nogler

LHA-1/20 (2020) CHF 6750

● freie Plätze

REISEINFO

Teilnehmerzahl:

- 10-13 Personen

1. Tag: Linienflug Europa-Kathmandu

2. Tag: Ankunft im Kathmandu-Tal

Transfer ins Hotel in Kathmandu.

3. Tag: Nepalesische Sehenswürdigkeiten

Kathmandu bietet den idealen Einstieg für unsere Tibetreise. Wir besuchen die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten.

4. Tag: Flug über das Himalaya-Gebirge

Der Flug von Kathmandu nach Tibet bietet uns bei guter Sicht einen fantastischen Ausblick auf die höchsten Berge der Erde: Mount Everest, Lotse, Makalu. Bustransfer vom Gongkar Airport nach Lhasa.

5.-7. Tag: Lhasa, das «Land der Götter»

Für die Anhänger des Buddhismus bedeutet Lhasa das "Land der Götter". Lhasa, die verbotene Stadt, war für viele Entdecker aus dem Westen seit je eines der grössten Ziele. Wir besuchen die Sehenswürdigkeiten von Lhasa: Potala-Palast, Jokhang-Tempel, Barkhor und das Kloster Sera. Diese Tage dienen der Akklimatisation. Lhasa liegt auf 3658 m.

8.-10. Tag: Offroad-Abenteuer

Fahrt zum höchsten Pass der Reise (Suge La 5350 m). Bis Shigatse brauchen wir 4 Tage.

11. Tag: Nach Shigatse

Am nächsten Tag bezwingen wir den höchsten Pass unserer Reise. Anschliessend geniessen wir die Abfahrt durch ein faszinierendes Bergtal, das uns zum Friendship Highway und weiter durch eine weite Ebene nach Shigatse führt. Von weit her sehen wir die goldenen Dächer des Klosters Tashi Lünpo und den kleinen Potala.

12. Tag: Ruhetag in Shigatse

Wir erholen uns von den bisherigen Strapazen und sammeln frische Kräfte. Wie viele Pilger schlendern auch wir durch die weitgehend erhaltene Klosteranlage Tashi Lünpo, den Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets, des Panchen Lama. Am Nachmittag bummeln wir durch die Altstadt und besuchen den Markt der zweitgrössten Stadt von Tibet.

13.-15. Tag: Auf dem «Dach der Welt»

Während dreier Tage biken wir auf dem «Dach der Welt», wir überqueren den Lhakpa La, der mit seinen 5220 m der zweithöchste Pass unserer Reise ist. Die anschliessende Abfahrt eröffnet uns zum ersten Mal die Sicht auf den Mount Everest.

16.-17. Tag: Zum Mount Everest Base Camp

Weiter geht es zum Mount Everest Base Camp (5200 m). Auf dem Pang-La-Pass (5200 m) angekommen, bietet sich uns ein einmaliger Anblick der Himalaya-Kette. Nach einem Downhill biken wir hoch Richtung Mount Everest. Später erreichen wir Rongbuk, das am höchsten gelegene Kloster Tibets. Am Nachmittag fahren wir mit dem Bike zum nahen Base Camp und stehen vor der eindrucklichen Nordwand.

18. Tag: Ruhetag oder abenteuerliche Bikefahrt

Je nach Lust und Laune biken wir auf einer abenteuerlichen Route nach Tingri, oder wir geniessen noch ein wenig die atemberaubende Aussicht auf die Nordwand des Mount Everest. Dann fahren wir mit dem Jeep zurück auf die Hauptstrasse und weiter bis Tingri.

Anmeldeschluss:

- 8 Wochen vor Reisebeginn

Anforderungen & Strecke:

Gesamtstrecke ca. 1130 Kilometer und ca. 11'100 Höhenmeter in 15-16 Tagesetappen, wir biken auf ca. 40% Naturstrassen und ca. 60% Asphaltstrassen.

Eine Mountainbike-Tour bis auf über 5'000 Meter Höhe erfordert eine gute Kondition und einen guten Gesundheitszustand, sowie eine solide psychische Verfassung. Für die teilweise langen und anstrengenden Bike-Etappen stehen müden Bikern unsere Begleitfahrzeuge zur Verfügung. Bei Bedarf kann jeder Teilnehmer einzelne Etappen oder Teile davon im Fahrzeug zurücklegen. Somit sind die Etappen für jeden, der eine gute Grundkondition hat, sich gut vorbereitet und sich diszipliniert an die Massnahmen zur Höhenanpassung hält, gut zu bewältigen. Das Tempo wird gemächlich sein. Wir veranstalten kein Wettrennen. Wer einmal in einer ähnlich grossen Höhe zu Fuss oder mit dem Bike unterwegs war, der weiss, dass dabei nicht gefragt ist, so schnell wie möglich zu fahren, sondern eher langsam.

Im Gebiet kann es aufgrund des Wetters und spontaner Grenzschiessung der chinesischen Behörden (China-Nepal) zu Routenänderungen kommen. Eine gewisse Flexibilität der Teilnehmer ist daher wichtig.

19.-21. Tag: Die Himalaya Überquerung

Von Old Tingri geht unsere Himalaya-Überquerung weiter zum eindrücklichen, kobaltblauen Peikhu See und über unseren letzten 5000-er Pass der Reise. Die nächsten Tage unserer Bike-Expedition erwartet uns einer der grössten Downhills mit 3500 Höhenmetern, bergab bis in die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Bei Kerung erreichen wir die nepalesische Grenze. Die mondartige Kargheit des tibetischen Hochlandes geht nun in eine feuchte Vegetation über.

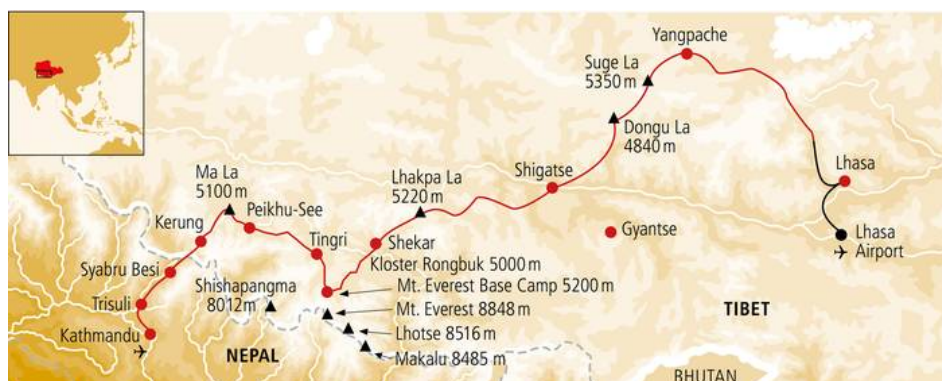
22.-23. Tag: Nepalesische Impressionen

Auf abenteuerlichen Wegen biken wir nach Syabru Besi und folgen dem wilden Trisuli-Fluss. Am 23. Tag fahren wir je nach Lust und Laune auf Umwegen nach Kathmandu.

24. Tag: Kathmandu

Heute haben wir Zeit für Sightseeing und Entdeckungen in und rund um Kathmandu.

KARTE



LEISTUNGEN

GRUPPENREISE

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich-Kathmandu-Zürich
- Flugtaxen & Treibstoffzuschläge
- Flug Kathmandu-Lhasa
- Transport des eigenen Bikes
- Begleitfahrzeug
- Transfers
- 13 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit Frühstück
- 11 Übernachtungen im **Einzelzelt** und in einfachen Unterkünften im Doppel- oder Mehrbettzimmer
- **8. bis 22. Tag Vollpension**
- erfahrene Begleit- und Küchenmannschaft
- Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Bewilligungen
- Tibet-Visum
- Biketrikot
- lokale englischsprachige Reiseleitung
- deutschsprachige Bike Adventure Tours-Reiseleitung

Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführten Mahlzeiten und alle Getränke
- Visumgebühr Nepal (ca. CHF 60.-)

- Trinkgelder
- oblig. Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- evtl. ½ Einzelzimmerzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.1)
- evtl. Kleingruppenzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.2)

Zusätzlich buchbare Leistungen:

- Einzelzimmerzuschlag CHF 590.-

Einzelzimmerzuschlag

Wir bemühen uns, für alle Gäste einen Zimmerpartner zu finden. Sollte dies nicht möglich sein, übernehmen wir bei BAT-eigenen Reisen die Hälfte dieses Zuschlages. Einzelzimmer, vorbehaltlich Verfügbarkeit.