



# 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

## Anmeldeschluss:

- 8 Wochen vor Reisebeginn

### 1. Tag: Flug von Europa nach Kathmandu

### 2. Tag: Ankunft im Kathmandu-Tal

Wir treffen uns zum Check-in im Flughafen Zürich und fliegen gemeinsam nach Kathmandu. Flüge ab anderen Flughäfen auf Anfrage. (Flugdetails siehe Flugplan)

Am Vormittag kommen wir in Kathmandu an. Beim Anflug können wir einen ersten Blick auf das grüne Kathmandu-Tal werfen. Wir werden zum Hotel gebracht, wo wir die nächsten zwei Nächte verbringen werden. Der Abend steht zur freien Verfügung für erste Entdeckungen.

*Übernachtung: Hotel in Kathmandu auf 1300 m*

### 3. Tag: Buddhistische und hinduistische Tempel in und um Kathmandu

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

*Übernachtung: Hotel in Kathmandu auf 1300 m*

### 4. Tag: Flug über das Himalayagebirge nach Lhasa

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.

*Flug: ca. 1.5 h*

*Bus: ca. 1 h*

*Übernachtung: Hotel in Lhasa auf 3650 m*

### 5. Tag: Lhasa - Stadt der Götter

Für die Anhänger des Buddhismus bedeutet Lhasa die Stadt der Götter. Lhasa war seit jeher eines der grössten Ziele für viele Entdecker und Abenteurer aus dem Westen. Während drei Tagen besuchen wir die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten in und um Lhasa: Zu Fuss gehen wir zum Potala Palast und besichtigen dieses eindrückliche Wahrzeichen von Tibet. Wir besuchen den Jokhang Tempel, der für die Tibeter der heiligste Platz in Lhasa ist. Danach bereiten wir unsere Bikes für die bevorstehende Einrolltour vor.

*Übernachtung: Hotel in Lhasa auf 3650 m*

### 6. Tag: Lhasa, Einrolltour

Wir fahren das erste Mal auf 3650 Metern eine kleine Einrolltour, damit wir uns so langsam an die dünne Höhenluft gewöhnen können. Während der Tour besuchen wir die zwei schönen Klosteranlagen Sera und Drepung und erhalten einen Einblick in das Leben der buddhistischen Mönche. Wir haben anschliessend Zeit zur freien Verfügung für weitere individuelle Entdeckungen im kontrastreichen Lhasa. Lhasa - eine mittlerweile weitgehend chinesisch geprägte Stadt mit einer eindrücklichen tibetischen Altstadt. Infos zu Tempeln, Klöstern und Palästen sind auf Seite 8 ersichtlich.

## 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 gemütlich 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.

*Bike: 39 km / 150 Hm*

*Übernachtung: Hotel in Lhasa auf 3650 m*

### **7. Tag: Lhasa, Ausflug in die Umgebung (fakultativer Ausflug)**

Der heutige Tag ist vor allem der Akklimatisation und Reisevorbereitung für unsere anstehende Bike-Expedition gewidmet. Je nach Befinden und auf Wunsch der Gruppe kann ein Ausflug Richtung Kloster Ganden gemacht werden. Auf der anderen Seite des Flusses geht es dann wieder zurück nach Lhasa.

*Übernachtung: Hotel in Lhasa auf 3650 m*

### **8. Tag: Die Herausforderung beginnt**

Unser Bikeabenteuer führt uns in vier Tagen nach Shigatse. Die ersten 70 Kilometer legen wir im Jeep auf der noch asphaltierten Strasse zurück. Danach biken wir der legendären Eisenbahnlinie, die von Golmund nach Lhasa führt, entlang. Das erste Zeltlager liegt in der Nähe der Hot Springs von Yangpanchen. Das warme Wasser und die gepflegte Anlage werden wir am späteren Nachmittag ausgiebig geniessen.

*Bike: 37 km / 400 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 4300 m*

### **9. Tag: Suge La (5350 m), höchster Pass der Reise**

Bereits am zweiten Tag bezwingen wir den höchsten Pass unserer Reise und geniessen die anschliessende Abfahrt durch das faszinierende Tal. Ein erster emotionaler Moment auf unserer Reise. Mit eigener Kraft erreichen wir die Passhöhe auf fast 5400 Metern über Meer.

*Bike: 70 km / 1130 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 4660 m*

### **10. Tag: Zum Bramhaputra**

Der Weg auf dem Friendship Highway (North) führt uns über den Dongu-La-Pass mit anschliessender Abfahrt auf der Naturstrasse. Wir erreichen unser Nachtlager kurz vor der Brücke über den legendären Brahmaputra, den mit 1500 Kilometern längsten Fluss, der durch Tibet fliesst.

*Bikestrecke: 75 km / 580 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 4150 m*

### **11. Tag: Nach Shigatse**

Nach einem letzten kurzen Stück Piste führt uns die asphaltierte Strasse durch eine weite Ebene entlang des Bramhaputra nach Shigatse. Von weit her sehen wir die goldenen Dächer des Klosters Tashi Lünpo und den kleinen Potala.

*Bikestrecke: 97 km / 360 Hm*

*Übernachtung: Hotel in Shigatse auf 3860 m*

### **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, eindrückliche Klosteranlage Tashi

Lünpo, dem Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets dem Panchen Lama. Am Nachmittag bummeln wir durch die Altstadt und besuchen den Markt von Tibets zweitgrösster Stadt.

*Übernachtung: Hotel in Shigatse auf 3860 m*

### **13. Tag: Auf dem Dach der Welt**

Mit neuem Elan starten wir zur zweiten grossen Überlandetappe. Während den nächsten drei Tagen biken wir auf dem Dach der Welt. Kurz vor dem Kilometerstein 5000 werden wir wieder unser Zeltlager beziehen.

*Bikestrecke: 98 km / 600 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 4350 m*

### **14. Tag: Ein lockerer Tag**

Am Morgen geht es über den Zola Pass Richtung Chushar. Hier, in diesem typischen Tibeterdorf werden wir noch etwas verweilen und uns das bunte Treiben anschauen. Kurz darauf, am Fusse des Lhakpa La Passes, steht unser heutiges Nachtlager.

*Bikestrecke: 63 km / 470 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 4150 m*

### **15. Tag: Richtung Mt. Everst**

Wir überqueren den Lhakpa La, den mit 5220 Metern zweithöchsten Pass unserer Reise. Die anschliessende Abfahrt bietet erstmals Sicht auf den höchsten Berg der Welt, den Mount Everest.

*Bikestrecke: 75 km / 1200 Hm*

*Übernachtung: einfaches Hotel in Shegar auf 4320 m*

### **16. Tag: Zum höchstgelegten Kloster Tibets**

Auf einer anspruchsvollen Piste biken wir von der Hauptstrasse weg in Richtung Pang La Pass (5200 m ü. M.) - der Pass der 100 Kurven. Oben angekommen, bietet sich uns ein einmaliger Anblick der Himalayakette. Nach einem Downhill (grösstenteils auf einem flowigen Singeltrail) fahren wir weiter hoch in Richtung Mount Everest Base Camp. Nur wenige Kilometer trennen uns noch vom höchsten Berg der Welt.

*Bikestrecke: 65 km / 1050 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 4200 m*

### **17. Tag: Mount Everest Base Camp**

Am frühen Nachmittag treffen wir in Rongbuk (5000 m ü. M.), dem höchstgelegenen Kloster Tibets, ein. Wir geniessen die fantastische Aussicht auf den Mt. Everest. Am Nachmittag fahren wir mit dem Bike oder Jeep und Bus zum nahe gelegenen Mt. Everest Base Camp und stehen plötzlich vor der eindrucklichen Nordwand, die uns immer in Erinnerung bleiben wird.

*Bikestrecke: 49 km / 620/900 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 5000 m*

### **18. Tag: Abenteuerliche Bikefahrt oder Ruhetag**

Je nach Lust und Laune biken wir auf einer abenteuerlichen Route nach Old Tingri oder geniessen noch ein wenig die atemberaubende Aussicht auf die Nordwand des Mt. Everest und fahren die Strecke mit dem Jeep.

*Bikestrecke: 70 km / 600 Hm oder ca. 4 h Transfer mit dem Jeep  
Übernachtung: im Gästehaus auf 4400 m*

### **19. Tag: Die Himalaya-Überquerung**

Von Old Tingri geht unsere Himalaya-Überquerung weiter nach Nepal. Sollte uns das Wetter gut gesinnt sein, eröffnet sich beim Verlassen der Ortschaft nochmals eine atemberaubende Aussicht auf den Mount Everest und auf andere Berge des Himalayas wie den Cho Oyu (8153 Meter). Gegen Abend erreichen wir den eindrucklichen Peikhu See. Er liegt auf 4591 m und bedeckt eine Fläche von 300 km<sup>2</sup>. Bei klarem Wetter geniessen wir die Sicht auf die prächtige Shishapangma (8012 Meter).

*Bikestrecke: 95 km, 820 Hm*

*Übernachtung: im Zelt auf 4800 m*

### **20. Tag: Downhill zur Grenze**

Heute brechen wir zu unserem letzten 5000er Pass der Trans-Himalaya Expedition (Ma La) auf. Danach beginnt einer der grösstesten Downhills der Welt. Vom tibetischen Hochland mit seiner mondartigen Kargheit geht es die nächsten Tage 3500 Höhenmeter hinab in die subtropische Vegetation. Unser heutiges Ziel ist der tibetische Grenzort Kerung.

*Bikestrecke: 100 km, 520 Hm*

*Übernachtung: Hotel oder Gasthaus in Kerung auf 2350 m*

### **21. Tag: Der Downhill geht weiter**

Am Morgen erledigen wir die nötigen Grenzformalitäten, wir verlassen Tibet und reisen zum zweiten Mal in Nepal ein. Auf abenteuerlichen Wegen biken wir nach Syabru Besi.

*Bikestrecke: 42 km, 140 Hm*

*Übernachtung: Gasthaus in Sybru Besi auf 1410 m*

### **22. Tag: Nepalesische Impressionen**

Auf kurvenreichen Wegen folgen wir dem Trisuli-Fluss. Die nepalesische Landschaft ist lieblich. Wir kommen an Reisterrassen und hübschen, lebhaften Dörfern vorbei. Bei Trisuli Bazar erreichen wir den tiefsten Punkt unserer Reise auf 600m.

*Bikestrecke: 54 km, 1320 Hm*

*Übernachtung: Hotel in Trisuli auf 1600 m*

### **23. Tag: Das Kathmandu Tal - das Ziel ist erreicht**

Je nach Lust und Laune fahren wir mit Umwegen bis nach Kathmandu. Wir haben Zeit, uns auszuruhen oder einen Bummel durch Kathmandus Bazar zu unternehmen und feiern zusammen die erlebnisreiche Bike-Expedition.

*Bikestrecke: 56 km, 950 Hm*

*Übernachtung: Hotel in Kathmandu auf 1300 m*

### **24. Tag: Sightseeing in und rund um Kathmandu**

Den heutigen Tag verbringen wir mit Sightseeing, unter anderem besichtigen wir Bhaktapur, die kleinste Königstadt des Kathmandutals.

*Übernachtung: Hotel in Kathmandu auf 1300 m*

## 25. Tag: Kathmandu

Am Morgen haben wir nochmals Zeit, Kathmandu zu entdecken und für die letzten Einkäufe. Am Abend Abschiedsfeier und Rückblick auf die vergangenen Wochen, ein grossartiges Abenteuer geht zu Ende.

*Übernachtung: Hotel in Kathmandu auf 1300 m*

## 26. Tag: Rückflug Kathmandu - Europa

Flug nach Europa, Ankunft am gleichen Tag.

## Zusätzliche Informationen zu Lhasa

**Potala Palast:** Die Winterresidenz der Dalai Lamas, Tibets geistiges und weltliches Zentrum. Mit seinen über tausend Räumen, den prunkvollen Grabhügeln (Stupa) der acht hier bestatten Dalai Lamas, den prächtigen Wandmalereien, den Privatgemächern und der Audienzhalle des 13. und 14. Dalai Lamas, den dunklen Gängen und vielen Pilgern lässt er vergessen, dass wir im 20. Jahrhundert leben. Der Potala wird oft als das achte Weltwunder bezeichnet und ist das Wahrzeichen Tibets.

**Jokhang Tempel:** Der Jokhang Tempel ist der heiligste Platz in Tibet und beherbergt das grösste Heiligtum der Tibeter, den Jo Rinpoche, eine Statue, die den historischen Buddha darstellt. Diese Statue wurde im 6. Jahrhundert von der chinesischen Prinzessin Wencheng als Hochzeitsgeschenk für Songtsen Gampo, den ersten buddhistischen König, nach Tibet gebracht. Kein Platz in Tibet zieht so viele Pilger an und strahlt eine solche Spiritualität aus wie der Jokhang.

**Barkhor:** Der Jokhang Tempel ist vom Barkhor umgeben, Lhasas altem Markt. Auch heute noch ist der Barkhor das Zentrum der Händler. Wir werden über den Markt schlendern und mit den Händlern feilschen. Und plötzlich sind wir nicht mehr sicher, ob wir nicht doch noch im alten Tibet sind.

**Kloster Sera:** Sera ist eines der am schönsten gelegenen Klöster Lhasas. Wie Drepung und Ganden war Sera eines der wichtigsten Lehrzentren der Gelugpa-Sekte. Die ehemals mehr als 5000 Mönche zählende Klostergemeinschaft wurde leider von den Chinesen praktisch ausgelöscht. Das inzwischen wieder aufgebaute Kloster liegt unterhalb einer Bergkuppe, auf der Tsongkhapa eine Einsiedelei baute und mehrere Jahre in Meditation verbrachte. Einer der Schüler begann im Jahre 1419 mit dem Bau des Klosters Sera, das einige Jahre später fertig gestellt wurde. Seine Berühmtheit ist auf seine aktive Rolle in der tibetischen Politik zurück zu führen. Die Sera Mönche waren 1947 verstrickt in einen (gescheiterten) Komplott zur Ermordung des Regenten.

## Bike:

Auf diese Reise nimmt jeder Teilnehmer sein eigenes Bike mit. Der Transport ist im Reisepreis inbegriffen.

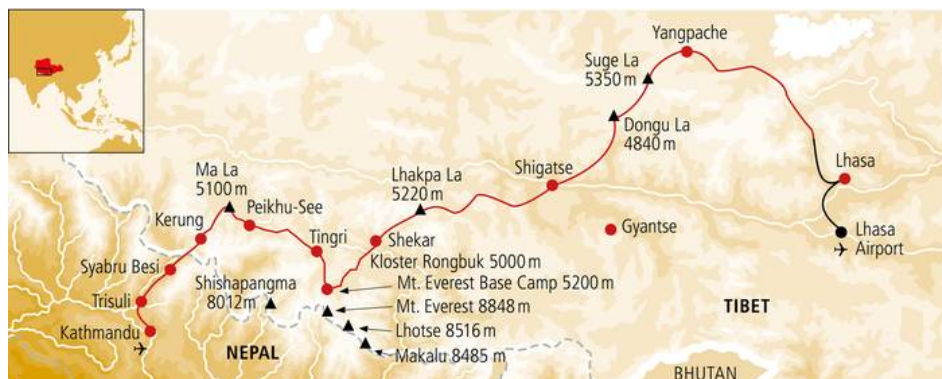


## Gut zu wissen:

Unsere Reisen werden seit Jahren von einem bewährten lokalen Begeleiterteam (Bikeguide, Fahrer und Küchenmannschaft) unterstützt. Sie stellen unsere Zelt-Camps auf, kochen 2x pro Tag warme Mahlzeiten und kümmern sich mit grossem Einsatz um unser Wohl. Wir müssen uns um nichts kümmern, nur biken und geniessen steht auf unserem Tagesplan.

Speziell für diese Bike-Expedition braucht es erfahrene Reiseleiter und zuverlässige Partner mit einer guten Küchenmannschaft vor Ort. Diese steht uns zur Verfügung, zudem haben wir über 20 Jahre Erfahrung mit Reisen in extremen Höhenlagen. Schon zahlreiche begeisterte TeilnehmerInnen haben an dieser Expedition teilgenommen.

## 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.