

Tibet – Auf das Dach der Welt mit dem Rennrad

12 Reisetage – Gruppenreise

Anreise + Einreisebestimmung

Der Langstreckenflug ab/an Chengdu ist nicht im Reisepreis inkludiert. Zur Einreise nach China benötigen deutsche Staatsbürger für einen touristischen Aufenthalt bis 30 Tage derzeit kein Visum – aber ein über das Reiseende hinaus mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass. Die Reise genehmigung für Tibet wird vor Abreise nach Erhalt einer "Einladung" des chinesischen Partners beantragt. Hierfür benötigen wir dann eine Kopie Ihres Reisepasses.

Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Starten Sie mit dem Antragsprozess 4-6 Wochen vor Reisebeginn. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrektener Reisepässe (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

Routenführung und Anforderung

Wir fahren in internationaler Gruppe ausschließlich auf asphaltierten Straßen, deren Belag meist sehr gut ist, in einigen Abschnitten bedingt durch die ganzjährigen Klimaschwankungen in dieser Region aber auch welliger sein kann.

Die Radetappen sind sehr anspruchsvoll, vor allem auch bedingt durch die Höhe über 3000m ü.NN bis über 5200m ü.NN unterwegs sind. Bitte informieren Sie sich bezüglich einer möglichen Anfälligkeit für die Höhenkrankheit bei Ihrem Hausarzt.

Wir empfehlen vorab 3–4 Tage Akklimatisierung in Kunming (2.000 m Höhe). Dort stellen wir 2–3 schöne GPX-Routen zur Verfügung zur Einstimmung und Vorbereitung. Ein Guide ist hier nicht dabei. Gerne beraten wir Sie individuell dazu bei Interesse.

Begleitfahrzeug + Guide

Ein Begleit-Team ist bei allen Etappen dabei. Begleitfahrzeuge: Team-Bus, Biketransport-LKW, Notfall- und Servicefahrzeug. Unser Rennradspezialist Lucien wird die Gruppe auf dem Rad begleiten und betreut zusätzlich zum lokalen Radguide unsere eigenen Gäste.

Ein offenes Wort zu den Trinkgeldern: Diese sind immer eine freiwillige Leistung und immer gern gesehen und manchmal sogar auch erwartet. Wie aber auch bei uns in Deutschland drückt man damit die Zufriedenheit einer Dienstleistung aus. Wenn Sie die Arbeit und Leistung Ihrer Reiseleitung bzw. dem Team vor Ort wertschätzen, empfehlen wir, sich an einem Richtwert von 3-5 Euro pro Person und Tag zu orientieren. Ansonsten rechnen Sie mit den in Mitteleuropa üblichen 10% (fragen Sie ansonsten gerne auch Ihre Reiseleitung wenn Sie unsicher sind).

Unterkünfte

Wir übernachten in 2-3-Sterne Hotels mit gutem, westlichen Standard. Oft ist in der dünnbesiedelten Region nur eine Möglichkeit vorhanden, die unseren Qualitätsansprüchen gerecht wird.

Gesundheit

Bitte beachten Sie, dass wir in großer Höhe über 3000 m ü.NN bis 5200m ü.NN unterwegs sind. Bitte informieren Sie sich bezüglich einer möglichen Anfälligkeit für die Höhenkrankheit bei Ihrem Hausarzt. Für die Reise ist ein ärztliches Fitness-Zertifikat (Teilnahmebestätigung für sportliche Aktivität in der Höhe) erforderlich! Bitte prüfen Sie diese gesundheitlichen Voraussetzungen, bevor Sie sich für die verbindliche Anmeldung entscheiden!

Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt!

Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Tropeninstituts <https://tropeninstitut.de>.

Klima

In Tibet herrscht ein kühl-gemäßigtes Klima. Vergleichsweise mild ist das Klima in den tieferen Lagen im Südosten Tibets. Lhasa. Auf einer Höhe von 3500 Metern hat man beispielsweise eine Jahresdurchschnittstemperatur von 8 Grad. Hier kann es im Hochsommer durchaus deutlich über 20 Grad warm werden. Besonders die hohen Tag-/Nachtunterschiede sind kennzeichnend für diese Bergregion. Die Luft ist in größerer Höhe sehr trocken, so dass die Radkleidung in der Regel schnell trocknet.

Räder

Mieträder stehen nicht zur Verfügung. Bringen Sie Ihre Bikes am Besten in einer Hartschalen-Bike-Box im Flugzeug mit.

Reisebeschreibung

Highlights

- Auf guten Straßen zum "Dach der Welt"
- Shigatse und Lhasa mit dem Potala Palast
- Bhuddistische Kloster unterwegs
- Begegnungen mit Tibetern und Mönchen unterwegs
- internationale Gruppe, begleitet von unserem deutschsprachigen Radspezialisten

Reiseverlauf

1. Tag: Ankunft in Chengdu

Nach der Ankunft am Flughafen von Chengdu in China werden unsere Rennräder in einem großen Lager sicher abgestellt, und wir fahren in die Stadt und verbringen gemeinsam den Rest des Nachmittags mit dem Kennenlernen der großen Metropole und gehen am Abend in ein traditionelles "Hot-Pot"-Restaurant.

Am Abend Gerne machen wir Ihnen für die Fluganreise nach Chengdu und weiter nach Nyingchi und zurück von Lhasa ein individuelles Vermittlungs-Angebot. (- / - / A)

2. Tag: Anreise nach Tibet (Nyingchi)

Frühmorgens fliegen wir von Chengdu nach Nyingchi in Tibet (nicht im Reisepreis enthalten). Nachdem die Papiere und Genehmigungen überprüft sind, kann die eigentliche Radreise beginnen. Wir treffen unsere lokalen Partner, nehmen an einer kleinen Willkommenszeremonie teil, machen ein Gruppenfoto und fahren zum Hotel, um unsere Fahrräder vorzubereiten und die Umgebung zu erkunden. (F / M / A)

3. Tag: Nyingchi - Gyaca County

Wir verabschieden uns von unseren bequemen Betten des Hotels, eine Belohnung und lassen es heute auf unserer ersten Akklimatisierungsetappe zunächst ruhiger angehen, denn wir sind bereits über 3000m Höhe. Wir passieren einige der schönsten Landschaften auf unserer Reise bis zu unserem heutigen Ziel, unserem Hotel im Gyaca County (1 ÜN). Die letzten 90 Kilometer bis zu unserer Unterkunft legen wir mit dem Bus zurück. Dort erwartet uns ein gutes tibetisches Abendessen, und wir können uns vom ersten Bergtag erholen. (ca. 103km / 983Hm) (F / M / A)



4. Tag: Gyaca County – Tsetang

Nach dem Frühstück fährt uns der Bus rund 35 Kilometer und setzt uns dort ab, wo die Straßenverhältnisse wieder gut sind. Heute steht eine eher entspannte Radetappe auf dem Programm, bei der wir eine Reihe sehr kleiner Dörfer auf unserem Weg erkunden. Die Landschaft hier ist sehr trocken. In der Gegend werden immer wieder neue Straßen gebaut, weshalb man auf kleine Routenänderungen vorbereitet sein muss. 1 ÜN in Tsetang. (ca. 63km / 598Hm) (F / M / A)



5. Tag: Tsetang – Yamdrok-See - Gyangze

Von Tsetang aus fahren wir 135 Kilometer weit mit dem Bus bis zum Startpunkt. Dann beginnen wir die Radfahrt zum 1200 Meter höher gelegenen Yamdrok-See. Von dort geht es wieder mit dem Bus 125 Kilometer weit bis nach Gyangze (1 ÜN). (ca. 63km / 1293Hm) (F / M / A)



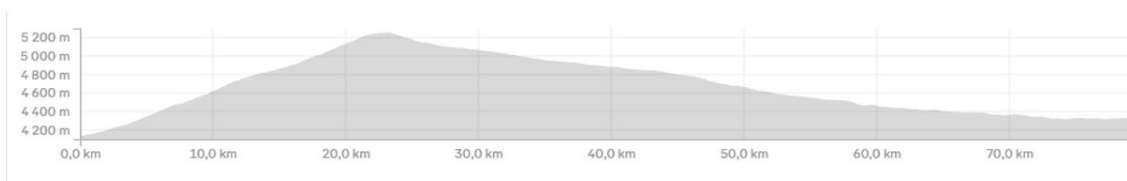
6. Tag: Gyangze – Shigatse

Nach der gestrigen Kletterpartie ist heute wieder Zeit für eine Erholungsfahrt. Wir radeln über flache Straßen, die allmählich bis zu unserem Tagesziel, der Kleinstadt Shigatse (1 ÜN) ansteigen. Unterwegs begegnen wir Bauern, Kinder, Schafe und Yaks und wir bekommen einen kleinen Einblick in das alltägliche Leben vor Ort. Wenn wir unser Ziel nicht zu spät erreichen, besteht hier sogar die Möglichkeit für eine Bein-Massage. (ca. 93km / 110Hm) (F / M / A)



7. Tag: Über den Gyatso-La-Pass nach Tingri

Der Aufstieg zum Gebirgspass Gyatso La (5248m ü.NN) ist vor allem auch aufgrund der dünnen Luft sehr anspruchsvoll. Außerdem müssen wir gegen die Naturgewalten zu kämpfen. Möglich ist hier alles: von Hagelschauer über Nieselregen und Schnee bis zu kräftigem Wind. Wir werden an diesem Tag auf der höchsten asphaltierten Straße der Welt fahren. Die Landschaft ist so karg, dass man sich kaum erklären kann, wieso die Menschen hier überleben können. Nach etwa 30 Kilometern bergauf, die wir ganz langsam angehen freuen wir uns nach der Passhöhe auf die Abfahrt direkt zu unserem Hotel in Tingri (2 ÜN). (ca. 79km / 1191Hm) (F / M / A)



8. Tag: Gyawula Pass – Rongbuk Kloster

Das Schwierigste für heute ist das frühe Aufstehen. Das Frühstück ist nämlich bereits um 6 Uhr, denn wir machen uns um 6.30 Uhr auf den Weg zum Gyawula-Pass, um dort den Mount Everest im frühen Morgenlicht zu bewundern und auf den Sonnenaufgang zu warten. Es bleibt genügend Zeit, um Fotos zu schießen und die Vorbereitungen für den langen Abstieg zu treffen. Die Sonne wird uns hierfür die dringend benötigte Wärme geben. Unterwegs werden wir auch das Kloster in Rongbuk in Augenschein nehmen. Es steht auf 5 200 Meter Seehöhe am Fuße des Mount Everest und ist das höchstgelegene Kloster der Welt. (ca. 72km / 971Hm). (F / M / A)



9. Tag: Von Tingri nach Shigatse

Nach einem Bustransfer geht es heute gemütlicher entlang von Flusstälern durch recht liebliche Landschaften wieder in das Städtchen Shigatse (1 ÜN). (ca. 85km / 433Hm) (F / M / A)



10. Tag: Busfahrt nach Lhasa

Stellen Sie sich auf einen langen Tag auf dem Weg zurück in die Zivilisation ein. Heute stehen 500 Kilometer Busfahrt in zwölf Stunden durch beeindruckende Landschaften bis nach Lhasa (2 ÜN) auf dem Programm. Lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie sich von den Anstrengungen der Radtage. (F / M / A)

11. Tag: Lhasa mit dem Potala-Palast

Wir besuchen in Lhasa den Potala-Palast, den Sitz des Dalai Lama und hören uns an, wie Mönche im Kloster Sera debattieren. Dabei können Sie beobachten, wie Mönche jeden Tag ihr Studium ausüben und versuchen, den tibetanischen Buddhismus vom Lehrer und anderen zu lernen. Wer möchte: Am Nachmittag treffen wir uns für eine optionale 40 Kilometer lange Abschluss-Ausfahrt in den nahegelegenen Bergen. (F / M / A)

12. Tag: Individuelle Rückreise

Nach dem Frühstück endet unsere anspruchsvolle und abenteuerliche Radsportreise am Dach der Welt. Mit dem Transfer zum Flughafen Lhasa treten Sie Ihre Heimreise an. (F / - / -)

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Programminweise

Leistungen

- 11 Übernachtungen inklusive Frühstück (Doppelbelegung) in 2-3*-Hotels, in Chengdu, Milin und Lhasa ****-Hotels.
- Vollpension, Wasser
- Deutschsprachige Reisebegleitung auf dem Rennrad (Lucien, unser Rennradguide aus Thailand)
- Lokaler Guide und Crew
- Begleitfahrzeug (Minibus)
- Genannte Transfers und Fahrrad-Transport
- Eintrittskarten für die im Reiseverlauf genannten Sehenswürdigkeiten
- Radtrikot "Epic Tibet"
- Einreiseerlaubnis für Tibet
-

Nicht enthaltene Leistungen

- Anreise nach Nyingchi und zurück ab Lhasa (Inlandsflüge Chengdu-Nyingchi und Lhasa-Chengdu müssen selbst gebucht werden - gerne machen wir ein Vermittlungsangebot)
- nicht genannte Mahlzeiten
- Getränke zu den Mahlzeiten
- Fahrrad (bei dieser Reise muss das eigene Rad mitgebracht werden)
- Trinkgelder
-

Gruppengröße: 8 - 24 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn