

## Tibet - Auf das Dach der Welt mit dem Rennrad

12 Reisetage - Gruppenreise

### **Anreise + Einreisebestimmung**

Der Langstreckenflug ab Deutschland ist nicht im Reisepreis inkludiert. Die Rückreise erfolgt von Shanghai, der "heimlichen Hauptstadt" des Landes. Zur Einreise nach China benötigen deutsche Staatsbürger ein Visum sowie ein über das Reiseende hinaus mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass. Dieses wird ca. 3-4 Wochen vor Abreise nach Erhalt einer "Einladung" des chinesischen Partners beantragt. Auf Wunsch erledigt dies der Veranstalter für Sie (150,- € p.P.) Genauere Informationen sowie den Visumantrag erhalten Sie mit Ihrer Reisebestätigung.

Sie können Ihr Visum in Eigenregie beantragen (s. Hinweise oben). Alternativ empfehlen wir die Besorgung über die Visumcentrale (verbunden mit Bearbeitungsgebühren). Starten Sie mit dem Antragsprozess 4-6 Wochen vor Reisebeginn. Ermäßigte Servicegebühren erhalten Sie unter diesem Link: <http://visumcentrale.de/?login=fars1012>

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 inkorrekt passierter (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 auch über 3000 m ü.NN unterwegs sind. Bitte informieren Sie sich bezüglich einer möglichen Anfälligkeit für die Höhenkrankheit bei Ihrem Hausarzt.

### **Begleitfahrzeug + Guide**

Ein Begleit-Team ist mit Backup-Fahrzeug bei allen Etappen dabei. Unser Thailand-Guide 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 unterwegs sind. Bitte informieren Sie sich bezüglich einer möglichen Anfälligkeit für die Höhenkrankheit bei Ihrem Hausarzt.

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 Centrums für Reisemedizin [www.crm.de](http://www.crm.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.

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

#### **2. Tag: Flug nach Tibet und Busfahrt nach Basomtso**

Frühmorgens fliegen wir von Chengdu nach Nyingchi in Tibet. Nachdem die Genehmigungen überprüft sind, kann die eigentliche Radreise beginnen. Wir treffen unsere lokalen Partner im Rahmen einer kleinen Begrüßungszeremonie, dann sind wir auch schon auf dem Weg nach Basomtso am gleichnamigen Bergsee (1 ÜN), wo wir unsere Fahrräder wieder in Empfang nehmen und einige Sehenswürdigkeiten rund um den See erkunden werden. ( F / M / A )

#### **3. Tag: Basomtso – Nyingchi**

Zum Einradeln fahren wir heute 120 Kilometer kontinuierlich bergab bis nach Nyingchi, das 300 Meter tiefer gelegen ist als unser Ausgangspunkt. Unterwegs kommen wir an zahlreichen Sehenswürdigkeiten vorbei. Nach dem späten Mittagessen in Nyingchi und der Durchführung eventueller mechanischer Reparaturen fahren wir mit dem Bus zum Mianling Hilton und verbringen den Abend in einem der besten Hotels der Region (1 ÜN). (ca. 120km / 300Hm) ( F / M / A )

#### **4. Tag: Milin – Gyaca County**

Wir verabschieden uns von unseren bequemen Betten des Hotels, eine Belohnung, die eigentlich zu früh kommt. Denn heute fahren wir zunächst 100 Kilometer durch sehr hügeliges Gelände in Richtung Gyaca County (1 ÜN). Dabei passieren wir einige der schönsten Landschaften auf unserer Reise. Die letzten 150 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. 100km / 825Hm) ( F / M / A )

#### **5. 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. 78km / 560Hm) ( F / M / A )

#### **6. 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). Unterwegs besuchen wir den beeindruckenden Karola-Gletscher, hier ist warme Kleidung empfohlen! (ca. 70km / 1200Hm). ( F / M / A )

#### **7. 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. 90km / 270Hm) ( F / M / A )

#### **8. Tag: Gebirgspass Gyatso La**

Heute fahren wir früh am Morgen mit dem Bus los. Dieser bringt uns zum 170 Kilometer entfernten Startpunkt unserer heutigen Tour. 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 weiteren 20 Kilometern bergauf fahren wir direkt zu unserem Hotel in Tingri (2 ÜN). (ca. 70km / 1000Hm) ( F / M / A )

#### **9. Tag: Gyawula Pass – Rongbuk**

Das Schwierigste für heute ist das Aufwachen. 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. 70km / 1000Hm). ( 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 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. Am Nachmittag treffen wir uns mit dem örtlichen Fahrradclub für eine 40 Kilometer lange Ausfahrt mit anschließendem Barbecue 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
- Einreiseerlaubnis für Tibet

- 
- 

#### Nicht enthaltene Leistungen

- Anreise nach Nyingchi und zurück ab Lhasa
- 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