

Ostt Tibet und Gyarong

Kultur – und Wanderreise am Ostrand des tibetischen Hochplateaus (16 Tage)

Termine: 19.10.-02.11.2010 / 09.05.-23.05.2011



Vorläufige Tagesplanung:

1.Tag Ankunft Chengdu – Fahrt nach Shangli / Fahrzeit 2-3h

Begrüßung am Flughafen. Ohne Umwege fahren wir direkt weiter nach Shangli, eine alte Stadt inmitten Sichuans größtem Teeanbaugebiet. Übernachtung in einem traditionellen Gästehaus (A)

2.Tag Altstadttour, Pandas und Bifeng Schlucht / Fahrzeit 6h

Nach einem morgendlichen Rundgang durch die bezaubernde Altstadt brechen wir zur Bifeng-Schlucht auf, wo sich ein Panda Research Centre befindet. Dort statten wir den drolligen schwarz-weißen Genossen einen Besuch ab. Fahrt durch die bizarren Schluchten und entlang einer alten Handelsstraße in Richtung Minya Konka (7556m), der höchste Gipfel des östlichsten tibetischen Hochplateaus. An dessen Fuß beziehen wir im Ort Moxi Quartier (1900m).

2 Übernachtungen in einem Gästehaus (F/M/A)

3.Tag Akklimatisationstag

Heute ist ein Akklimatisationstag vorgesehen. Je nach Wohlbefinden eine längere und abenteuerliche Wanderung in das unerschlossene Nanmenguan Tal zum Fuße des 6618m hohen Mt. Edgar (2200m-3200m, 8-10h); eine kürzere aber steilere Wanderung auf einen vorgelagerten Berg mit vorzüglichem Blick auf die Minya Konka Kette (3200m, 4-6h) oder eine Wanderung durch Hochgebirgswald nahe dem Xuemenkan Pass (3500-3900m, 4-8h).

4.Tag Lhagong Grasland / Fahrzeit 4-5h

Früh morgens lassen wir den Minya Konka hinter uns und fahren über den Xuemenkan Pass (3948m) hinab nach Kangding, um dann nach erneutem Anstieg auf dem Zheduo Pass (4298m) ehrfürchtig vor dem tibetischen Hochplateau innezuhalten. Quer durch das Grasland setzen wir unsere Reise bis nach Tagong und Bamei fort. Auf dieser Strecke wird uns der Blick auf den heiligen Mt. Zhara Lhatse (5892m) begleiten, der hinter dieser offenen Grasebene majestätisch thront. Am Nachmittag steht dann der Besichtigung von Kloster Garthar Choede (3600m) oder eine Wanderung über herbstliche Grashügel zur Auswahl.

2 Übernachtungen beim Kloster (F/M/A)

5.Tag Verweilen auf dem Hochplateau

Einen ganzen Tag verweilen wir hier, um die Umgebung und das Grasland zu erkunden. Wanderungen zu einem Steinwald oder einfach nur ein paar geruhsame Stunden im Kloster stehen zur Option. Für Bergsteiger bietet sich eine Tagestour zu einer Seenplatte auf 4500m an (8-9h).



6.Tag Danba „Land der Wehrtürme“ und kulturelles Zentrum der Region von Gyarong / Fahrzeit 3h

Nachdem wir über einen kleinen Pass von der Hochebene abgetaucht sind, winden wir uns durch die zerklüfteten Schluchten des Gyarong Gebietes in Richtung Danba – dem „Land der Wehrtürme“ – und gönnen uns als erstes ein Fußbad an heißen Quellen. Auf halber Strecke liegt das alte Bönkloster Dingguoshan– für uns genau das Richtige für eine einfache Bergwanderung (3400m, 3-4h). Gegen Abend erreichen wir die Kreisstadt Danba und begeben uns in einem nahegelegenen Bergdorf in unsere Unterkunft.

2 Übernachtungen bei einer Gastfamilie in Zhonglu (F/M/A)

7.Tag Wanderung zu Wehrtürmen und Bergdörfern / Gehzeit 3-4h

Tageswanderung zu einsamen Bergsiedlungen, vorbei an einem kleinen Kloster und über einen moderaten Pass (3000m) zu den Wehrtürmen im Dorf Suopo. Auf dem Pass gönnen wir uns einen Blick auf den heiligen Mt. Molto (5105m) und hinunter nach Danba. Abends kleines Kulturprogramm mit Tanz und Gesang.

8.Tag Fahrt nach Barkam / Fahrzeit 4h

Entlang des mächtigen Dadu-Flusses geht unsere Reise nun nordwärts nach Barkam, dem Verwaltungssitz der Präfektur Ngawa. 8km weiter, im Ort Choktse befindet sich der ehemalige Amtssitz des „Tusi“ (eine Art kaiserlicher Sippenführer), dem der nördliche Teil

Gyarongs im feudalen China unterstellt war. Für den lohnenswerten Besuch ist ein ganzer Nachmittag eingeplant.

Übernachtung im Hotel in Barkam (F/M/A)

9.Tag Marschland am Oberlauf des Gelben Flusses / Fahrzeit 3-4h

Erholt und frisch geduscht geht es nun weiter nach Zoige, in das ausgedehnte Feuchtgebiet des östlichen Hochplateaus. Die gesamte Region dient als wichtiger Wasserspeicher für den Gelben Fluss, ist aber auch als Vogelschutz- und Yakzuchtgebiet weit über die Landesgrenzen bekannt. Der Gelbe Fluss macht hier einen 150° Knick – die sog. erste Biegung, bevor er weiter nach Norden mäandert. Diesen Knick erreichen wir gegen Nachmittag. Eine genüssliche Wanderung zwischen Ufern und Hügeln.

Übernachtung in einer tibetischen Jurte am Flussufer (F/M/A)



10.Tag Bei den Qiang / Fahrzeit 4h

Früh stehen wir auf, um der über unendlichen Weiten aufgehenden Sonne entgegenzufahren. Vorbei an den kleinen Städten Zoige und Songpan erreichen wir um die Mittagszeit das kleine Bergdorf Aixi (2650m), das vergessen am Fuße eines weitläufigen Gebirgswaldes liegt und dessen Bewohner zum Stamme der Qiang gehört. Die Qing zählen zu den ältesten ethnischen Minderheiten in China. Sie leben bevorzugt in hohen Gebirgsregionen mit tiefgeschnittenen Tälern. Seilbrücken überspannen die zahlreichen Flüsse ihrer Heimat, in den dichten Wäldern, an überhängenden Felsen und steilen Bergwänden haben sie kunstvolle Holz- und Steinstege angelegt. Zum Schutz vor Angriffen errichteten die Qiang traditionell ihre Behausungen in umzäunten Dörfern. Die Häuser sind aus Stein und normalerweise zwei bis drei Stockwerke hoch. Im Erdgeschoß wird das Vieh gehalten, im mittleren Stock gewohnt und im obersten wird das Getreide gelagert. Für 2 Nächte nisten wir uns bei den Bergbauern ein.

2 Übernachtungen in Gastfamilien (F/M/A)



11.Tag Ein Tag bei den Qing-Bergbauern

Heute haben wir die einzigartige Gelegenheit, am Leben der Dorfbevölkerung teilzunehmen: Getreide dreschen oder pflügen, ein geruhsamer Tag auf der Sonnenterasse oder eine Wanderung zu einer Reihe von Wasserfällen. Alles wird uns einen Einblick in das einfache Leben auf dem Berg verschaffen. Am Abend ist ein Lagerfeuer mit Tanz, Grill und selbstgebrautem Gerstenmost vorgesehen.

12.Tag Mit dem Pony über Grashügel zum Zhaga-Wasserfall

Früh verabschieden wir uns von unseren Gastfamilien und fahren nach Songpan, um dort auf unsere Pferde umzusatteln. Am frühen Nachmittag erreichen wir ein idyllisches Seitental, das schlicht Quellwasser-Tal genannt wird. Zu Fuß wandern wir zum Zhaga Wasserfall weiter (2-3h), an dessen rauschenden Gumpen wir einen erholsamen Spätnachmittag genießen können. Der Bus bringt uns dann ins Tal hinunter. Übernachtung in einer tibetischen Herberge im Muni Tal (F/M/A)

13.Tag Erkundung im Muni Tal / Fahrzeit 2h

Das Erdaohai Tal – ein weiteres Seitental mit wunderbaren Wandermöglichkeiten und Thermalbecken steht als Alternative zu einem Tangkha-Malkurs bei Mönchen im Kloster Zhari zur Auswahl. Am Spätnachmittag Fahrt in Richtung Jiuzhaigou, der Wunderwelt der farbigen Seen und Wasserfälle.

Übernachtung in einem einfachen Berghotel (F/M/A)



14.Tag Jiuzhaigou Nationalpark

Heute gönnen wir uns einen ganzen Tag, um die farbenprächtigen Naturschönheiten von Jiuzhaigou zu erkunden. Ein öffentliches Busnetz ermöglicht den Besuchern, die insgesamt fast 50 km lange Strecke an einem Tag zu meistern. Abends verlassen wir das Gebiet und werden eine Nacht bei den Baima verbringen – ein Volksstamm, der seit den 50ern zu den Tibetern gerechnet wird.

Übernachtung in einer tibetischen Herberge (F/M/A)

15.Tag Rückfahrt nach Chengdu / Fahrzeit 7-8h

Eine kurze Fahrt am Morgen bringt uns zum Bao'en Tempel in der Kreisstadt Pingwu. Der Tempel ist ein Miniaturnachbau des Kaiserpalastes in Peking und genau das Richtige für einen Morgenspaziergang vor der langen Fahrt zurück nach Chengdu, das am Abend erreicht wird.

Übernachtung im Hotel (F/M/Abschiedsessen)

16.Tag Rückflug

Transfer zum Flughafen für Rückflug nach Deutschland

Programmänderungen vorbehalten

**Reisepreis auf DZ-Basis ab/bis Chengdu: € 1.850,-/Person bei 6-10 Personen
Einzelzimmer auf Anfrage**

Preiserhöhungen auf die wir keinen Einfluss haben wie Kerosin/Benzinerhöhungen, Erhöhung von örtlichen Eintrittsgebühren, Wechselkursschwankungen etc bleiben vorbehalten. Die Reisekosten für die Termine 2011 basieren auf 2010, Anpassungen bleiben vorbehalten.

Eingeschlossene Leistungen:

- ↗ Deutschsprachige Reiseleitung ab/bis Chengdu, teilweise lokale Begleiter**
- ↗ Reisebus oder Landcruiser für die gesamte Reisedauer**
- ↗ Ponys mit lokalen Begleitern**
- ↗ Komplette Verpflegung lt. Programm**
- ↗ Unterkunft: 4x in Hotels, 11x in Herbergen/Gastfamilien, 1x im Zelt**
- ↗ Sämtliche Eintrittspreise**
- ↗ Medizinische Betreuung**
- ↗ Reiserücktrittskosten-Versicherung ohne Selbstbehalt**
- ↗ Versicherungsschein, ausführliche Reiseunterlagen**

Nicht enthalten sind:

Langstreckenflug ab/bis Deutschland, Flughafensteuern
Visum für China (derzeit € 30,-/Person)
Seilbahnticket für Huanglong, Webstockkurs, Trinkgelder und Spenden
Eintritt für Aussichtshügel am Gelben Fluss und Hailuogou Gletscherpark
Sämtliche Getränke unterwegs
Zusatzübernachtungen in Chengdu (falls erforderlich oder gewünscht)
sonstige Reiseversicherungen

Hinweise:

Westsichuan steht in den meisten Gebieten erst am Anfang seiner touristischen Entwicklung. Abenteuer- und Gemeinschaftsgeist werden daher von den einzelnen Teilnehmer/innen erwartet, um eine entspannte und erholsame Atmosphäre innerhalb der Gruppe zu garantieren. Verzögerungen oder anderen, durch ungünstige Witterungs- und Verkehrsverhältnisse erzwungenen spontanen Programmänderungen sollte mit Gelassenheit, Flexibilität und Toleranz begegnet werden. Eine Garantie für die exakte Einhaltung des Zeitplans können wir leider nicht geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.



Kleidung: Sie sollten mit sowohl leichter als auch warmer, wind- und regenfester Kleidung sowie guten Halt bietenden Trekkingschuhen mit Profilsohle ausgerüstet sein. Für die Wanderungen bzw. Bergtouren benötigen Sie lediglich einen Tagesrucksack für Wasserflasche, Kamera, Regenschutz, Sonnencreme etc. Eine Schirmmütze hilft gegen Sonnenbrand im Gesicht. Ein Inlet oder Innenschlafsack sorgt für gleichbleibende „Schlafhygiene“ und sollte daher am besten selber mitgebracht werden.

Anforderung & Fitness: Ein guter körperlicher Allgemeinzustand sind Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Reise. Auch wenn die Bergwanderungen moderat sind und Gehzeiten von drei Stunden mit steilem Anstieg nicht überschritten werden, halten wir uns auf dem Hochplateau teilweise über einer Höhe von 4000m auf. Der höchste Pass, liegt bei ca. 4300m. Dies sollte bei bestehenden Erkrankungen des Kreislaufs und Blutdrucks berücksichtigt werden.