

## China Luxusreise: Tibet und Sichuan

### - Zum Dach der Welt und zum Roten Becken

13 Tage Tibet Sichuan Reise ab/bis Frankfurt

Frankfurt - Chengdu - Lhasa - Namtso See - Lhasa - Chengdu - Jiuzhaigou - Huanglong - Chengdu - Frankfurt



Tibet mit seiner einzigartigen Kultur fasziniert Menschen aus aller Welt. Dennoch sind Tibet Reisen anders: Aufgrund der Höhenlage Tibets (Lhasa 3650 m) sind Tibet Reisen nicht unbedingt erholsam, sondern eher anstrengend. Trotzdem ist Tibet ein Traumziel für neugierige Reisende, denn hier treffen sie auf eine sensationelle Naturlandschaft gepaart mit einem Hauch spiritueller Ausstrahlung und buddhistischem Segen, sei es von Manisteinen, Gebetsfahnen, Klöstern, Mönchen, Pilgern, Dörfern oder Städten... In Lhasa - der heiligen Stadt Tibets - lassen Sie sich von den Jahrtausende verborgenen und unzugänglichen Zeugnissen der tibetischen Hochkultur und der Glaubenskultur der freundlichen Tibeter faszinieren. Am heiligen See Namtso erleben Sie die überwältigende, majestätische Schönheit der Natur gepaart mit einem Hauch von Spiritualität in der Luft live.

Den Begriff Sichuan verbindet man sofort mit den Pandabären und scharfer Sichuan-Küche. Ein bekanntes Werk des Dramatikers Bert Brecht heißt "Der gute Mensch von Szechuan". "Szechuan" ist hierbei die alte Schreibweise von "Sichuan". In Südwestchina und am östlichen Rand des Qinghai-Tibet Plateaus gelegen, ist Sichuan mit mehr als 80 Millionen Einwohnern die viert-bevölkerungsreichste Provinz von China. Das Herzstück dieser Region bildet die Sichuan-Ebene, wegen ihres rötlichen Bodens auch "Rotes Becken" genannt. Am Oberlauf des Yangtse-Flusses gelegen ist das Rote Becken eine durch hohe Gebirge abgeschlossene, außerordentlich fruchtbare Beckenlandschaft von ca. 250 km Durchmesser und einer durchschnittlichen Höhe von etwa 300 m über dem Meeresspiegel. Seit mehr als 2300 Jahren wird im Gebiet des Roten Beckens eine hochentwickelte Bewässerungskultur betrieben, so dass diese Landschaft als "Land des Überflusses" (tianfu zhi guo) gilt. Durch die historische und geologische Entwicklung entstand hier eine zauberhafte Kultur- und Naturlandschaft, die Chinabesucher leicht ins Schwärmen geraten lässt. Diese Reise führt Sie zum Großen Buddha von Leshan und den entzückenden Großen Pandas, zur Hochkultur von Sanxingdu sowie zur sagenumwobenen Berglandschaft in Jiuzhaigou und Huanglong - zwei der schönsten Nationalparks Chinas.

Chengdu bildet den Anfang und auch den Schluss dieser Tibet Sichuan-Reise in China. Langstreckenflüge in der Business Class, individuelle Verlängerung oder Weiterreise auf Wunsch möglich.

**Wichtiger Hinweis:** Wegen der Höhenlage Tibets teilweise anstrengend und gute körperliche Verfassung notwendig. Bitte konsultieren Sie unbedingt rechtzeitig Ihren Hausarzt zur Bestätigung Ihrer Höhentauglichkeit.

### Reiseverlauf:

01. Tag Hinflug Frankfurt - Chengdu

Individuelle Anreise zum Flughafen Frankfurt. Nachmittags Linienflug mit Air China von Frankfurt nonstop nach Chengdu (Flugdauer ca. 10 Std.). -/-/-

02. Tag Chengdu: Das Teehaus im schönen Wangjianglou-Park lädt ein.

Am frühen Morgen heißen wir Sie herzlich willkommen in Chengdu, der Hauptstadt der bevölkerungsreichsten Provinz Sichuan und Heimat der Pandabären. Nach einem gemütlichen Frühstück im Hotel haben Sie Zeit zum Ausruhen. Nachmittags lädt das Teehaus im schönen Wangjianglou-Park am Ufer des Jiangjiang-Flusses zur geselligen Teerunde ein. Hier haben Sie Gelegenheit schöne Fotos zu

machen. Der Park mit seinen geschmeidigen Trauerweiden, üppigen Bambushainen und seinem 39 Meter hohen, vierstöckigen Wangjianglou-Pavillon, einem Holzbau der Qing-Architektur aus dem Jahr 1889, strahlen einen eleganten Hauch von Zärtlichkeit aus. Kein Wunder, dass diese Parkanlage Xue Tao (781-832), einer berühmten Dichterin und Beamtin aus der Tang-Dynastie gewidmet wurde. Zum Schluss bummeln Sie durch das restaurierte Altstadtviertel "Breite- und Enge- Gassen" (Kuan Xiangzi und Zhai Xiangzi) und erleben das bunte Altstadtleben. 1N im 5\*Shangri-La Hotel Chengdu F/M/A

03. Tag Chengdu - Lhasa: Die heilige Stadt auf 3650 m Höhe.

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Flug mit Air China nach Lhasa, der Hauptstadt Tibets (3650 m). Nachmittags Besuch des Nonnenklosters Ani Sangkhung. "Ani" bedeutet Nonne, "Sangkhung" ist Meditationshöhle. Das Nonnenkloster Ani Sangkhung wurde im 15. Jahrhundert von einem Schüler von Tsongkapa gegründet. Es liegt im Altstadtzentrum in der Nähe von Jokhang. Heute leben hier ca. 100 Nonnen. Im Kloster werden Gebetshalle, Wohnheim, Küche, usw. eingerichtet. Die Nonnen bauen viele Pflanzen an, das Kloster sieht wie ein Garten aus. 4N im 5\*The St. Regis Lhasa Resort F/M/A

04. Tag Lhasa: Unter goldenen Dächern!

Willkommen in Lhasa, einer Stadt, die eine enorme Anziehungskraft auf den Westen hat. Ganztägige Besichtigungen in Lhasa, der heiligen Stadt und dem spirituellen Zentrum der tibetischen Welt: Vormittags besichtigen Sie den Jokhang-Tempel und die Barkhorstraße, nachmittags den Potala-Palast. Der labyrinthartige Jokhang-Tempel (Dazhaosi) wurde im Jahr 647 erbaut. Der heiligste Tempel des tibetischen Buddhismus ist eines der ältesten Gebäude in Lhasa und das Ziel unzähliger Pilger. Von den goldenen Dächern des Jokhang-Tempels bieten sich grandiose Ausblicke, auch solche, die in das geheimnisvolle Reich des tibetischen Buddhismus führen. Anschließend Bummel auf dem Barkhor, ein heiliger Umwandlungsweg, der Jokhang umgibt. Hier pilgern täglich unzählige Gläubige im Uhrzeigersinn um den Jokhang-Tempel herum. Sie strahlen Ruhe und Freude aus. Etwa 2 km nordwestlich von der Altstadt Lhasas entfernt liegt wohl das bekannteste Wahrzeichen Tibets - der Potala Palast. Seine Geschichte geht auf die Mitte des 7. Jahrhunderts zurück. Der jetzige Bau mit einer 13-stöckigen Stein- und Holzkonstruktion als Hauptgebäude stammt aus dem 17. Jahrhundert: Rund 115 Meter erstreckt sich der Potala Palast am südlichen Hang des Roten-Berges bis zum Gipfel hinauf. Fest verankert auf den Felsen des Berges, der Baukomplex mit zwei übereinander gebauten Palästen - dem unteren Weißen-Palast und dem oberen Roten-Palast, deren turmartiger Baustil und festungsartiges Erscheinungsbild sich mit dem Himmel und der Erde gleichermaßen zu verbinden scheint. Kein Wunder, denn das Wort Potala bedeutet, dass hier der heilige Ort ist, wo der Bodhisattva Avalokiteshvara wohnt. Auch die Farben des Potala-Palastes sind kein Zufall: Hier symbolisiert die Farbe Weiß Barmherzigkeit, Rot Weisheit und Kraft, und die Goldfarbe verkörpert die höchste Macht. F/M/A

05. Tag Lhasa: Die zwei berühmten Klöster bei Lhasa erleben.

Heute stehen der Sommerpalast Norbulingka sowie die zwei berühmte Klöster Drepung und Sera auf dem Programm. Sie unternehmen zunächst einen Ausflug zum Drepung Kloster, knapp 10 km westlich von Lhasa am Hang des Berges Ganpoi-Uze auf 3800 m gelegen. In der tibetischen Sprache bedeutet Drepung "Reishaufen": Auf einer Gesamtfläche von etwa 25 Hektar erstrecken sich scheinbar unzählige, weiß gekalkte Gebäude den Berghang hinauf - aus der Ferne betrachtet - wie ein riesiger Reishaufen. Der Name "Drepung" symbolisiert somit Wohlstand. Gegründet im Jahre 1416 von Jamyang Chöje (1379-1449), einem der wichtigsten Schüler des Meisters Tsongkhapa (1357-1419), zählt Drepung zu den größten der lamaistischen Klöster der Gelug-Schule (Gelbmützen-Sekte) bei Lhasa. Geplant und gebaut um 7700 Lamas zu beherbergen, lebten hier jedoch in seiner Blütezeit über 10000 Mönche. Die Bauten des Klosters sind nacheinander und entsprechend der topographischen Lage des Tals entstanden. Danach besichtigen Sie Norbulingka - die 36 Hektar große "Juwel-Parkanlage" aus dem 19. Jahrhundert. Rund 4 km nördlich von Lhasa, am Fuß des Berges Serawuze und von Weidenbäumen umgeben liegt das Kloster Sera. Gegründet im Jahre 1419 von Jamchen Chöje Shakya Yeshe (1354-1435), auch einem der wichtigsten Schüler Tsongkhapas, zählt das Sera Kloster zu den drei Großen Klöstern des Gelug-Ordens bei Lhasa. In der tibetischen Sprache heißt Sera "Wildrosen" oder "Hagebutten". Die Bauten des Klosters - wie auch beim Drepung Kloster - sind nacheinander und entsprechend der topographischen Lage des Ortes entstanden. Die Gebäude sind dicht nebeneinander errichtet, passen jedoch harmonisch zusammen und mit einer Gesamtfläche von etwa 11,5 Hektar wirken sie wie eine schöne Klosterstadt. F/M/A

06. Tag Lhasa - Namtso See - Lhasa: Den heiligen "Himmelsee" erleben!

Namtso bedeutet "Himmelsee" in der tibetischen Sprache und ist bekannt als der höchstgelegene See der Welt (4718 Meter über dem Meeresspiegel). Er liegt etwa 225 Straßenkilometer nordwestlich von Lhasa an der Grenze zwischen den Kreisen Damxung - ein Kreis unter der Stadtverwaltung Lhasa - und Baingo - ein Kreis unter der Bezirksverwaltung von Naqu. Mit einer Fläche von mehr als 1920 Quadratmetern ist der See nach dem Qinghai-See (Kokonor) der zweitgrößte Salzsee Chinas. Der Namtso gehört zu den drei heiligen Seen in Tibet und ist ein wichtiges Heiligtum der Tibeter. Am See gedeihen üppige Weiden - eine ideale Hochalm der Nomaden und Paradies für zahlreiche Vogelarten und Wildtiere. Tagesausflug in Richtung Norden über Damxung und Lhachen La Pass (5190 m) zum Namtso See. Wanderung auf der

Tashi Halbinsel - der herrliche Ausblick auf den hell- bis tiefblauen See, auf die bis zu 7111 m hoch aufragenden Schneeberge des Nyainqentanglha-Gebirges (Nyenchen Thanglha Gebirge) gepaart mit einem Hauch spiritueller, zugleich auch mystisch-magischer Ausstrahlung in der Luft ist umwerfend schön. Das Nyainqentanglha Gebirge erstreckt sich in west-östlicher Richtung hunderte Kilometer durch Tibet. Es teilt das tibetische Hochland in das Tal von Südtibet und die nordtibetische Hochebene und bildet die Wasserscheide der beiden größten Ströme Asiens, nämlich dem Yarlung-Tsangpo - der in Indien den Namen Brahmaputra trägt - sowie dem Nujiang - der als 2980 km langer Saluen ins Andamanische Meer, einem Teil des Indischen Ozeans, fließt. F/M/A

07. Tag Lhasa - Chengdu - Jiuzhaigou: In die Bergwelt des Minshan-Gebirges.  
Morgens Transfer zum Flughafen und Flug mit Air China über Chengdu nach Jiuzhaigou (1x Umsteigen) mit Ankunft am Nachmittag. Die restliche Zeit des Tages haben Sie frei. 3N im 5\*InterContinental Resort Jiuzhai Paradise F/-/A

08. Tag Jiuzhaigou: Anitras Tanz.  
In Westchina, im Norden der Provinz Sichuan, zwischen dem Roten Becken von Sichuan und den östlichen Ausläufern des Qinghai-Tibet-Plateaus liegt Jiuzhaigou - das Neun-Dörfer-Tal. Inmitten der grandiosen Bergwelt des Minshan-Gebirges erstreckt sich Jiuzhaigou 50 Kilometer lang und umfasst eine Gesamtfläche von 720 Quadratkilometern auf einer Höhe zwischen 1900 Metern und 3100 Metern. Das Neun-Dörfer-Tal schließt zwei Bergflüsse ein, die sich etwa in der Mitte des Gebiets Y-förmig vereinigen und in ihrem Verlauf eine Kette von unzähligen Seen bilden, die sich wie Perlen an einer Schnur aufreihen. Nach einer überlieferten Geschichte verliebte sich ein Berggott der Tibeter in eine Göttin und schenkte ihr eines Tages einen kostbaren Spiegel, glänzend poliert mit Wind und Wolken. Doch ihr fiel der Spiegel aus der Hand, zersplitterte und stürzte ins Tal hinab, wo sich die 108 Stücke von Scherbenhaufen in kristallklare, in hellem oder dunklem Blau, Türkis und Grün leuchtende Gebirgsseen verwandelten. Damit verbunden sind überall rauschende Bäche und Wasserfälle, herrliche Bambushaine und gemischte Laub- und Nadelwälder, schneebedeckte Gipfel und malerische tibetische Dörfer. Der Naturpark Jiuzhaigou wurde im Jahr 1992 von der UNESCO als Weltnaturerbe unter Schutz gestellt. Ganztägige Wanderung & Besichtigung im Nationalpark Jiuzhaigou: Rize-Tal und Zechawa-Tal, bei Bedarf auch mit Hilfe der Umweltbusse des Nationalparks, die zwischen den Scenic-Areals pendeln. F/M/A

09. Tag Jiuzhaigou: Anitras Tanz.  
Ganztägige Wanderung & Besichtigung im Nationalpark Jiuzhaigou: Shuzheng-Tal & das tibetische Shuzheng-Dorf, bei Bedarf auch mit Hilfe der Umweltbusse des Nationalparks, die zwischen den Scenic-Areals pendeln. F/M/A

10. Tag Jiuzhaigou - Huanglong - Chengdu: Also sprach Zarathustra.  
Unweit des Jiuzhaigou-Nationalparks (128 km entfernt), auf dem südlichen Gebirgszug des Minshan-Gebirges liegt der Huanglong Nationalpark (seit 1992 UNESCO Weltnaturerbe). Hauptanziehungspunkt des Huanglong Nationalparks ist das 3,5 km lange, zwischen etwa 3100 und 3600 Metern gelegene Huanglong-Tal mit unzähligen Kalksinterterrassen. Das Wasser, das in den schneebedeckten Gipfelregionen entspringt und sich unabänderlich seinen Weg ins Tal bahnt, verzauberte im Laufe der Zeit eine spektakuläre und atemberaubende Karstlandschaft mit unzähligen terrassenförmigen Becken oder Teichen, die oft in Blau, Türkis und Grün schillern. Das von Süd nach Nord verlaufende Tal befindet sich unterhalb des schneebedeckten Hauptgipfels des Minshan-Gebirges - Xuebaoding (5588 m). Das Gelber-Drache-Tal, so die Übersetzung Huanglong-Tal, verdankt seinen großartigen Namen angeblich dem Huanglongsi Kloster, das sich im oberen Teil des Tals befindet und ursprünglich ein aus der Mingzeit (1368-1644) entstandenes taoistisches Kloster ist. Doch aus der Ferne betrachtet: ein gelber, geschuppter Drache windet sich inmitten der üppigen Wälder bis ins Tal. Am Vormittag heißen wir Sie herzlich Willkommen zu einer grandiosen Naturlandschaft Chinas: Der Holzsteg mit zahlreichen Holzpromenaden lädt zum Wandern ein. Zum Schluss fahren Sie mit der Seilbahn wieder hinab. Am Nachmittag Flug mit Air China nach Chengdu. 2N im 5\*Shangri-La Hotel Chengdu F/M/A

11. Tag Chengdu - Leshan - Chengdu: Ausflug zur größten Buddha-Skulptur der Welt!  
90 Jahre lang hat es gedauert, bis das wohl berühmteste Kunstwerk in der Provinz Sichuan in der Zeit der Tang Dynastie (618-907) fertig gestellt war. Ebenso erstaunlich ist das Resultat: Der Große Buddha von Leshan (Leshan Dafo) - eine 71 Meter hohe Skulptur des sitzenden Maitreya-Buddha - wurde in die steile Felswand des Lingyunshan am östlichen Ufer des Mingjiang, in unmittelbarer Nähe wo die drei Flüsse Daduhe, Qingyijiang und Mingjiang zusammenfließen, gehauen. Mit seinen in einen meditativen Zustand versunkenen Augen und dem offenbar nicht greifbaren, mystischen Lächeln vertreibt der Maitreya seit mehr als 1200 Jahren das Monster auf dem Grund des reißenden Flusses und segnet die Bewohner der am Fluss gelegenen Region, Pilger und Besucher zugleich. Heute unternehmen Sie einen Ausflug durch das Rote Becken zum Großen Buddha von Leshan, etwa 169 km südwestlich von Chengdu gelegen. Hier genießen Sie die zauberhafte Gebirgs- und Flusslandschaft. Auf der steilen Felstreppe, die sich rechts der Statue mit neun Kurven den Berg hinunter windet, können Sie den Riesenbuddha von Kopf bis Fuß

bewundern. Lingyunshan bedeutet so viel wie "der Berg, welcher bis zu den Wolken reicht", wenn auch er gerade mal 448 Meter über den Meeresspiegel ragt und eine Fläche von 60 Hektar hat. Doch trotz seines ermutigenden Namens steht der Lingyunshan eher im Schatten des sagemumwobenen Riesenbuddhas. Tatsächlich verbergen sich in diesem kleinen Gebirge noch viele andere alte Kulturschätze: Hier inmitten einer sattgrünen Landschaft warten weitere Sehenswürdigkeiten auf Ihre Entdeckung: Die beiden buddhistischen Klöster Lingyansi und Wuyousi aus der Tang-Zeit, der Stelenwald der chinesischen Kalligraphie - die Kunst des schönen Schreibens, das alte Fischerdorf Mahao sowie die Felsengräber Mahaoyamu aus der östlichen Han-Dynastie (25-220). Die Felsengräber können seit 1984 an ihrem ursprünglichen Ort im Mahaoya Felsengräber-Museum besichtigt werden. F/M/A

12. Tag Chengdu: Pandabären live und die Hochkultur von Sanxingdui.

Auf einem leicht hügeligen Gelände etwa 10 km nördlich der Stadt Chengdu wurde im Jahre 1987 die erste Aufzucht- und Forschungsstation für Große Pandas errichtet. Die weitläufige Zooanlage sichert nicht nur den Fortbestand dieser Tiere, sondern bietet inzwischen Zuflucht auch für andere bedrohte Tierarten, wie zum Beispiel, die kleinen Pandas, die Goldmeerkatze und die Schwarzhalskraniche etc. Heute Morgen erleben Sie die Pandabären live - hier in der Zooanlage streifen die Große Pandas in großen Bambushainen wild herum. Ihr nächstes Ziel ist das Sanxingdui Museum, etwa 40 km nördlich von Chengdu, gleich an der Nordostecke der berühmten Sanxingdui-Ruinen gelegen. Die nahezu quadratische Ruine umfasst eine Fläche von 12 Quadratkilometern und ist geschützt von einem Fluss an der nördlichen Seite und einer Stadtmauer an den übrigen Seiten. Hier entstand die Sanxingdui-Kultur in der Zeit von 2800 bis 800 v.Chr. Sanxingdui gehört zu den ältesten kultivierten Siedlungen der Menschheit und zählt zu den wichtigsten archäologischen Entdeckungen des 20. Jahrhunderts. Eröffnet im Oktober 1997 präsentiert das moderne und informative Sanxingdui Museum mehr als 1000 ausgegrabene Kunstwerke aus Gold, Bronze, Jade, Ton und Stein sowie Elfenbein. Das Schönste und zugleich am meisten Verblüffende und Mysteriöse sind jedoch die Bronzen, vor allem riesige Bronzemasken und eine überlebensgroße Bronzeskulptur - sie sind so eigenartig und sehen mit ihren großen Ohren und Augen und dem hohen Nasenrücken völlig anders aus als die bis dahin bekannten chinesischen Kunstwerke! Offenbar beherrschte die Sanxingdui-Kultur sowohl die hohe Kunst der Bronzetechnik als auch eine Ästhetik, die sich völlig von dem bis dahin als "Chinesisch" angesehenem unterschied. Abends Spezialität der Sichuanküche: Kräuter Fondue. Anschließend Transfer zum Flughafen. F/M/A

13. Tag Rückflug Chengdu - Frankfurt

Rückflug in der Nacht mit dem Nachtflug von Air China nach Frankfurt mit Ankunft in Frankfurt am frühen Morgen desselben Tages. -/-/-

**Ende der Reise.**

**Folgende Leistungen sind im Reisepreis enthalten:**

- 1) Linienflug mit Air China von Frankfurt nach Chengdu und zurück, nonstop, economy class, inklusive 23 kg Freigepäck, Bordverpflegung sowie sämtliche Flughafengebühren in Deutschland/China.
- 2) 10N in Hotels entsprechenden Standards (Landeskate.) oder gleichwertig lt. Reiseverlauf (N = Übernachtung):  
- 10N in 5-Sterne-Hotels, Doppelzimmer mit Bad od. Dusche und WC.
- 3) Verpflegung wie im Reiseverlauf ausdrücklich beschrieben: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen (inkl. 1x Spezialitätenessen Kräuter Fondue in Chengdu).
- 4) Alle innerchinesischen Linienflüge mit Air China oder anderen chinesischen Airlines, economy class, inkl. 20 kg Freigepäck sowie die Flughafengebühren lt. Reiseverlauf: Flug Chengdu - Lhasa - Chengdu - Jiuzhaigou - Chengdu.
- 5) Sämtliche Transfers, Ausflüge und Besichtigungen einschließlich Eintrittsgelder lt. Reiseverlauf.
- 6) Bei den organisierten Transfers und Besichtigungen: Örtliche deutschsprachige Reiseführung in Chengdu und Tibet; örtliche englischsprachige Reiseführung in Jiuzhaigou und Huanglong.
- 7) Offizielle Genehmigung für Reise nach Tibet.
- 8) Gesetzlicher Versicherungsschein bzw. Reisepreis-Sicherungsschein.

**Folgende Leistungen/Kosten sind nicht im Reisepreis enthalten:**

- 1) Alle nicht im Reiseverlauf bzw. obiger Leistungsbeschreibung ausdrücklich erwähnten Leistungen.
- 2) Übliche Trinkgelder und persönliche Ausgaben.

3) Bei freien Zeiten, bzw. Tagen zur freien Verfügung haben alle Besichtigungen, Transfers, Mahlzeiten und sonstige Kosten in eigener Regie und Rechnung zu erfolgen, falls nicht im obigen Reiseverlauf anderweitig vermerkt.

4) Chinavisum.

5) Reiseversicherungen.

**Änderungen von Flügen, Hotels und Programmen, Irrtümer und Auslassungen sind ausdrücklich vorbehalten!**

**Angebot gilt vorbehaltlich Vakanzen bis Auftragserteilung/-bestätigung!**

**Reiseveranstalter:**

CHINAREISEN.DE Inh. Dr. Ningmei Chen

Knorrstraße 83a, D-80807 München

Telefon: 089 - 5796 6660

Homepage: <http://www.chinareisen.de>, <http://www.tibetreisen.de>

Umsatzsteueridentifikationsnummer: DE187726337