



Rondreis Tibet met Ganden Samye Trekking - 13 dagen - reiscode TR.03



Reisdata: : iedere dag mogelijk tussen 15 april en 15 november
Maximale hoogte : 5250 meter
Start- en eindpunt : Lhasa (China)

Reisbeschrijving

Een actieve rondreis met de perfecte combinatie van cultuur, natuur en lokale bevolking.

Je reis start in Lhasa, de mystieke hoofdstad van Tibet. Hier ontdek je het Sera klooster met haar debatterende monniken, Drepung Monastery, de indrukwekkende paleizen van de Dalai Lama, Potala, de kleurrijke Jokhang, de Barkhor markt en de meditatiegrotten van Drak Yerpa.

Aansluitend loop je de interessante Ganden Samye trekking. Deze traditionele pelgrimstocht verbindt het beroemde Ganden klooster met Samye monastery. Je trekt door een spectaculair landschap en kruist twee bergpassen van meer dan 5000 meter. Tijdens de trekking maak je kennis met de locals en hun manier van leven. Zo zul je nomaden zien kamperen bij de meren en beken terwijl hun kuddes op de hoge berghellingen grazen.

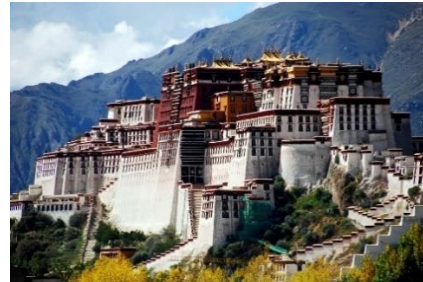
Na de trektocht reis je door naar het magnifieke Nam-tso meer. Het is een van de vier heilige meren van Tibet, omgeven door hoge bergketens. Rondom het meer staan 's zomers vaak tenten van de Drokpa's, de bewoners van deze streek. Een reis om nooit meer te vergeten!

Dag tot dag beschrijving

O = inclusief ontbijt, L= inclusief lunch, D= inclusief diner

Dag 1: Aankomst in Lhasa (3600m)

Bij aankomst word je opgewacht door je Tibetaanse gids die je tijdens je reis door Tibet zal begeleiden. Je wordt naar je hotel in Lhasa gebracht, in de oude Tibetaanse wijk van Lhasa.



Je kunt alvast de omgeving gaan verkennen.

De Tibetaanse wijk van Lhasa is betoverend. Het diepreligieuze leven van de Tibetanen is vol met geuren, kleuren, geluiden en rituelen: jongeren in spijkerbroek die zich al biddend languit over de grond werpen, stoere Khampa-mannen met felgekleurde hoofddoeken en draaiende gebedsmolens, vrouwen met kleurrijke chupa's en ingenieuze kralenvlechten in hun haren, wierook, boterlampjes en jeneverbes-offers, prachtige tempels, monniken in rode gewaden, het geluid van gebeden prevelende pelgrims en de diepe bas van de religieuze hoorns.

 Hotel Yak

Dag 2: Lhasa (3600m)

Vandaag ontdekt je het beroemde Sera-klooster, Norbulingka en het Drepung Monastery

Het Sera-klooster staat bekend om haar 'debieterende monniken'. De lessen van de dag worden door de monniken bediscussieerd in de grote tuin van het klooster. Dit gaat gepaard met heftige dialogen, handgeklap en grote gebaren. Heel bijzonder om mee te maken.

Drepung monastery ligt aan de voet van de berg Gambo Utse, 5 kilometer van Lhasa. Het is het belangrijkste klooster van de Gelugpa-stroming binnen het Tibetaans boeddhisme. Met een oppervlakte van 250.000 m² is Drepung het grootste klooster van Tibet, het is qua omvang een dorp op zich. Van veraf zie je grote witte gebouwen en krijg je de indruk dat het klooster uit de berg oprijst, net zoals rijst uit kokend water omhoog borrelt. Vandaar de naam Drepung, wat in het Tibetaans 'een verzameling rijst' betekent. De Tibetaanse pelgrims die langs de boeddhabeelden scharrelen prevelen mantra's en brengen offers van geld en yakboter.

Het Norbulingka paleis was het zomerpaleis van de Dalai Lama. Door de invasie van China in 1950 werden delen van het paleis beschadigd. Deze werden gelukkig hersteld. Norbulingka Paleis staat sinds 2001 op de Unesco Werelderfgoedlijst. In het Norbulingka wordt ieder jaar het Sho Dun of 'Yoghurt Festival' gehouden. Heinrich Harrer heeft in Norbulingka de veertiende Dalai Lama, Tenzin Gyato, geholpen met het aanleggen van een kleine bioscoop. Dit is een bekende scène uit de bekende film 'Seven Years in Tibet'.

 Hotel Yak



Dag 3: Lhasa (3600m)

Vandaag breng je lopend een bezoek aan de Jokhang-tempel, de Barkhor-markt en het indrukwekkende Potala-paleis.

Potala. Lhasa wordt gedomineerd door het Potala paleis van de Dalai Lama. Het paleis is hoog tegen een heuvel aangebouwd en is vanuit het oude Tibetaanse centrum goed te zien. In totaal heeft de Potala meer dan duizend kamers. Veel daarvan zijn afgesloten voor bezoekers. Maar een aantal voormalige privévertrekken van de Dalai Lama en enkele prachtige religieuze ruimtes zijn te bezichtigen. De sfeer in de Potala is mysterieus en spiritueel. Toch zul je ook de andere kant ervan zien: de Chinese vlag die boven het paleis wappert en de lege stoel van de Dalai Lama in de gebedshal zijn een confrontatie met de onderdrukking van de Tibetanen.

Jokhang. Het hart van de oude stad is de Jokhang tempel, het belangrijkste bedevaartsoord van Tibet. Vanuit het hele land komen Tibetanen van alle minderheden naar de Jokhang toe. Je komt hier dan ook een bonte mengeling pelgrims tegen. De gelovigen lopen hun kora's (gebedsrondes) om de tempel. Veel Tibetanen lopen niet alleen maar gaan languit op de grond liggen, staan weer op, schuifelen een klein stukje vooruit, heffen hun handen boven het hoofd en voor het hart en gaan weer languit op de grond liggen. Net zolang totdat ze een hele kora hebben volbracht. In de Jokhang hangt een bijzondere sfeer. In het halfduister branden honderden boterlampjes. Prachtige boeddhabeelden en gebedsmolens vullen de ruimte.

 Hotel Yak

Dag 4: Excursie naar Drak Yerpa klooster en Drak Yerpa grotten (4000m)

Je maakt vandaag een mooie tocht naar het Drak Yerpa klooster en de nabijgelegen meditatiegrotten. Drak Yerpa ligt hemelsbreed zo'n 16 kilometer ten noord-oosten van Lhasa. De route er naar toe gaat dwars door de Himalaya's. Het klooster is, in al haar eenvoud, één van de mooiste kloosters in Tibet: het ligt adembenemend hoog tegen de rotsen gebouwd.

Aansluitend reis je door naar de antieke meditatiegrotten in de kalksteenkliffen van de Yerpa-vallei. Je vindt hier een aantal kleinere tempelschrijnen en hermitages (een klooster voor één monnik die als kluizenaar leeft) en meer dan 80 meditatiegrotten. De kliffen bevatten enkele van de vroegst bekende meditatieplaatsen in Tibet, waarvan sommigen dateren van voor de



intrede van het boeddhisme. De meest bekende plaatsen zijn verbonden met koning Songtsen Gampo (604-650 na chr) en Padmasambhava (8e/9e eeuw), ook wel Guru Rinpoche genoemd.

 Hotel Yak

Dag 5: Lhasa via Ganden trekking naar Yama Do (4456m) (D)

Wandeluren: ca. 5

Het Ganden-klooster is samen met het Sera-klooster en het Drepung-klooster één van de drie bekende gelug-kloosters in Tibet. Het klooster is in 1417 opgericht door Tsongkhapa op de top van de berg Wangbur, zo'n 3.800 meter hoog. Het was de eerste van de drie Gelug-kloosters. Het klooster ligt op ongeveer 36 kilometer van Lhasa in een beschermd dal, de Kyi Chu vallei. Binnen in het klooster vindt je de Serdung. Deze bevat de tombe van Tsongkhapa, gemaakt van zilver en goud. Naast deze tombe zijn er nog twee belangrijke bezienswaardigheden in het klooster; de vergaderzaal Tsokchen en de Ngam Cho Khang, de kapel waar Tsongkhapa les gaf. Vanuit het Ganden-klooster heb je tevens een verbluffend uitzicht over de Kyi Chu vallei. Het klooster werd tot aan de invasie van China bewoond door zo'n 6.000 monniken. Het was daarmee qua bewoners iets kleiner dan Sera en Drepung.

Na het bezoek aan het klooster ontmoet je de trekkinggids en de herders met hun yaks die gaan helpen om de spullen te dragen. Hierna start de trek vanaf het hoogste punt van het Samye klooster. Je loopt langs een prachtige bergkam in circa 3 uren richting het kleine dorp Hepu. Een mooie plek voor de lunch. Tijdens de tocht vang je alvast een glimp op van de traditionele Tibetaanse levensstijl: je ziet o.a. nomaden met hun grazende kuddes schapen, geiten en yak's. Je trekt via de brug over de Tashi-chu Mig rivier, die onder Hepu door loopt. Vervolgens daal je af naar de vallei, waar de Tashi-chu Mig samenvloeit met een andere rivier. Na ca. een uur lopen bereik je Ani Pagong, waar vroeger een nonnenklooster heeft gestaan. Vanaf Ani Pagong, klim je gestaag verder en kom je na ca. een uur aan in Yama Do. Hier wordt het tentenkamp opgeslagen.

 Bivak / tent



Dag 6: Trekking Yama Do naar Tsoptup Chu valley (4907m) (OLD)

Wandeluren: ca. 6

Vandaag gaat de route geleidelijk omhoog richting de Shug-La pas (5250m). Het is het hoogste punt van de trekking. Je ziet de pas niet liggen totdat je er vlakbij bent. Boven op de pas vind je een hoge stenenstapel met gebedsvlaggen en yakhoorns. In het Tibetaans boeddhisme zie je veel invloeden terug van de natuurreligies. Het passeren van de hoge pas wordt dan ook gemarkeerd met symbolische vereringen voor animistische goden en godinnen.

Na het kruisen van de Shug La-pas, vervolg je de route. Je loopt geleidelijk aan omlaag naar de bodem van het dal. Het pad wordt gemarkeerd door kleine steenhopen. Eenmaal beneden kom je aan bij de Tsoptup Chu-rivier die dwars door de vallei kronkelt. De omringende weiden zijn een goede kampeerplek voor de nomaden en hun kuddes. Een perfecte plek om kennis te maken met de nomadische Drokpa's.

 Bivak / tent

Dag 7: Trekking Tsoptup Chu valley naar Herders Camp (4497m) (OLD)

Wandeluren: ca. 5

Vanaf de rivier is het nog circa 2 uur lopen naar de Chitu-La pas (5210m). Je komt hier in een prachtig desolaat rotsgebergte terecht, omringt door hoge bergpieken. Na het kruisen van de Chitu-La pas, ga je bergafwaarts. Het pad wordt steeds wijder en makkelijker te volgen. In deze streek vind je meerdere herderskampen. Op een mooie plek sla je de tent op.

 Bivak / tent

Dag 8: Trekking Herders Camp naar Changtang (OLD)

Wandeluren: ca 5

Je komt aan in een prachtig gebied. Volgens lokale houthakkers zijn hier meer dan 15 soorten bomen en struiken te vinden (wat véél is voor het Tibetaanse hooggebergte). Geurige



jeneverbesstruiken groeien op de zuidelijke hellingen terwijl de (in het voorjaar uitbundig bloeiende) rododendrons kiezen voor de meer schaduwrijke hellingen. Op ongeveer een uur lopen voor de eindbestemming van vandaag kom je bij Gen Do, een voor de Tibetanen heilige plek. Het tempeltje is opgericht ter ere van de beschermgodin van de vallei, Dorje Yudronma. Het wordt gemarkeerd met gebedsvlaggen en wierook-branders. De trail slingert vervolgens door weiden totdat je aankomt in Changtang, de eerste permanente nederzetting sinds Hepo.

 Bivak / tent

Dag 9: Trekking Changtang naar Samye (3556m) (OL)

Wandeluren: ca 5

Via een mooie route kom je aan bij de Yamalung grot. Dit is de grot waar Guru Rinpoche mediteerde en zijn krachten ontving van Boeddha Amitayus. In de meditatiegrot is een hand en voetafdruk te zien van Guru Rinpoche. Verder vind je hier verschillende kleine tempels, een heilige bron en zie je enkele oude rotstekeningen. Vanuit Pisha heb je een mooi uitzicht op de Hepo Ri, een van de meest heilige bergen van Tibet. De Samye vallei is een tapijt van weiden, bossen en dorpjes. Heilige bouwwerken en tempels omringen het pad dat je naar de gouden daken van het Samye klooster leidt. Je overnacht in Samye in een eenvoudig hotel.

 Hotel Samye

Dag 10: Samye naar Lhasa (3600m)

In de ochtend kun je mogelijk de puja (het gebedsritueel) van de monniken bijwonen. Boeiend om te zien. Hierna ga je het Samye klooster verkennen. Het Samye klooster is gebouwd in het jaar 775 na chr en was het eerste boeddhistische klooster in Tibet. De architectuur van Samye is uniek: het is gebouwd in de vorm van een mandala. Er staan verschillende gebouwen in het complex waarbij de Utse-tempel centraal staat. De Utse-tempel symboliseert de berg Meru. Deze berg wordt in de boeddhistische mythologie gezien als het centrum van het universum. De omringende gebouwen staan voor de continenten. Na het bezoek aan het klooster reis je terug naar Lhasa. Hier kun je bijkomen van alle indrukken die je hebt opgedaan.

 Hotel Yak



Dag 11: Lhasa naar Damshung (4293m)

Je reist vandaag door naar het noorden van Tibet. In deze streek wonen de semi-nomadische Drokpa's, de oorspronkelijke bewoners van deze streek. Ze trekken zomers van plek naar plek met hun tenten, om hun yaks te laten grazen.

Halverwege de rit bezoek je het spectaculair tegen een klif gebouwde Tsurphu-klooster is. Het is de zetel van de Karmapa-sekte.

 Pema Hotel

Dag 12: Damshung via Nam Tso (4718m) naar Lhasa (3600m)

Je reist vandaag naar een van de mooiste plekken van Tibet; het indrukwekkende bergmeer Nam Tso. Het is een van de vier heilige meren van Tibet. Nam Tso wordt omgeven door hoge bergketens en ligt zelf op 4718 meter. Je kunt naar de oevers van het meer wandelen voor een adembenemend uitzicht over het blauwe water en de witte bergketens aan de horizon.

Een bezoek aan de kleine Tashi Do Monastery aan de zuid/oost kant van het meer mag je natuurlijk ook niet overslaan.

Aansluitend ga je op pad naar de Tashidor; oude meditatiegrotten die in het verleden door Lama's zijn gebruikt. De grotten worden nog steeds door kluizenaars bewoond.

In de namiddag ben je weer terug in Lhasa. Hier kun je genieten van je laatste avond in Tibet!

 Hotel Yak

Dag 13: Vertrek uit Lhasa

Je wordt opgehaald bij je hotel en naar het vliegveld gebracht, bijzondere ervaringen rijker!



PRIJSOVERZICHT

Aantal reizigers	Prijsindicatie per persoon
2 personen	€ 3695
4 personen	€ 2575

Een ander aantal reizigers: vraag jouw prijs op.

Prijs inclusief

- Het vervoer overland in Tibet en Nepal zoals genoemd in de reisbeschrijving:
 - dag 1: privévervoer vliegveld Lhasa – hotel Lhasa
 - dag 2: privévervoer tijdens excursies in en rond Lhasa
 - dag 4: privévervoer tijdens excursie naar Drak Yerpa monastery en Drak Yerpa caves
 - dag 5: privévervoer Lhasa – Ganden klooster
 - dag 5 t/m 9: bagagevervoer per yak
 - dag 10: privévervoer hotel Samye – hotel Lhasa
 - dag 11: privévervoer hotel Shigatse - guesthouse Damshung
 - dag 12: ecobus Damshung - Nam Tso - Damshung
 - dag 12: privévervoer guesthouse Damshung - hotel Lhasa
 - dag 13: privévervoer hotel Lhasa – vliegveld Lhasa
- Alle overnachtingen van dag 1 t/m 12 in accommodaties zoals genoemd of gelijkwaardig, op basis van tweepersoonskamers/tenten. Op het platteland van Tibet zijn de voorzieningen zeer eenvoudig (hurktoilet, koud water, geen douches, warm water in thermoskannen).
- Maaltijden wanneer genoemd per dag (O=ontbijt, L=lunch, D=diner)
- Chauffeur (inclusief maaltijden, overnachtingen, salaris en verzekeringen voor de chauffeur)
- Engelsprekende Tibetaanse gids (inclusief maaltijden, overnachtingen, salaris en verzekeringen voor de gids)
- Kok en yak-herders tijdens de trekking (inclusief maaltijden, overnachtingen, salaris en verzekeringen voor de kok en herders)
- Kampeerbenodigdheden
- Drinkwater tijdens de trekking
- Yaks voor het vervoeren van de bagage en voedselvoorzieningen tijdens de trekking
- Reispermits voor Tibet
- Visum Tibet (à € 135,- per persoon)
- Excursies zoals genoemd in de reisbeschrijving, inclusief entree en gids
 - Drepung-Nechung monasteries
 - Sera monastery
 - Norbulinka paleis
 - Potala paleis
 - Jokhang tempel



- Drak Yerpa
- Ganden-klooster
- Yamalung
- Samye monastery
- Tashi Do
- Tashidor grotten
- Tsurpu
- Toegangsprijs Nam Tso National Park
- Tijdens de hele reis lokale reisbegeleiding beschikbaar (24/7 per telefoon)
- Garantie SGR
- Garantie Calamiteitenfonds

Prijs exclusief

- Persoonlijke uitgaven (telefoonrekening, wassen kleding, fooi, overige maaltijden, etc.)
- Slaapzak en handdoek (nodig tijdens trektocht en de eenvoudige guesthouses in Tibet)
- Persoonlijke verzekeringen (o.a. ziektekosten en repatriëring)
- Boekingskosten à € 35,- per boeking
- Bijdrage Calamiteitenfonds à € 2,50 per boeking
- Bijdrage SGR à € 5,- per persoon
- Visum Nepal en/of China
- Vliegtickets en/of treintickets *
- Alle uitgaven en kosten die niet genoemd staan onder 'prijs inclusief'

Je kunt de tickets zelf boeken of door NativeTravel laten verzorgen.

Belangrijk om te weten

Reizen via Nepal of China

Je kunt Tibet alleen via Nepal (Kathmandu) of China (Chengdu, Xining of Beijing) binnen reizen. We kunnen uiteraard ook het reisdeel door Nepal of China voor je verzorgen.

Vervoermiddel

Afhankelijk van de groepsgrootte van je eigen reisgezelschap reis je per auto (bij 2-6 personen), per minibus (bij 7-11 personen) of per touringcar (bij 12-15 personen).

Verplichte verzekeringen

Zie onder artikel 11 van de algemene voorwaarden waar je reisverzekering minimaal aan moet voldoen.

Permits Tibet

Je hebt permits nodig om Tibet binnen te mogen reizen. De permits voor Tibet kun je alleen via een erkende reisorganisatie in China of Nepal verkrijgen. NativeTravel verzorgt dit voor je.



Voor het visum voor Tibet zijn er verschillende mogelijkheden:

1. Als je via Nepal naar Tibet reist wordt het visum voor Tibet door NativeTravel voor je verzorgd. Het is belangrijk dat je minimaal drie werkdagen voor vertrek naar Tibet in Kathmandu (Nepal) aankomt voor de laatste afhandelingen voor de visumprocedure. Je visum voor Tibet wordt vervolgens afgeleverd bij je hotel in Kathmandu. Als je via Nepal naar Tibet reist moet je zelf een visum voor Nepal aanschaffen.
2. Als je via China naar Tibet reist wordt het visum voor Tibet door NativeTravel voor je verzorgd. Het is belangrijk dat je minimaal twee hele werkdagen voor vertrek naar Tibet in Chengdu, Xining of Beijing aankomt voor de laatste afhandelingen voor de visumprocedure voor Tibet. Je visum voor Tibet wordt vervolgens afgeleverd bij je hotel in Chengdu, Xining of Beijing. Als je via China naar Tibet reist moet je zelf een visum voor China aanschaffen. Neem voordat je het visum voor China aanvraagt contact met ons op.

NB: je hebt (alleen als je via Nepal naar Tibet reist) een digitale pasfoto nodig voor het visum voor Tibet. Het is belangrijk dat je digitale pasfoto het officiële formaat heeft (35mm x 45mm) waarbij 75% van de foto uit het hoofddeel bestaat en de foto een heldere achtergrond heeft. Verder moeten de oren duidelijk zichtbaar zijn en mag je geen sieraden of bril dragen.

Welk visum heb ik nodig	Visum Nepal	Visum Tibet	Visum China
Ik reis vanuit Nepal naar Tibet en ga daarna weer terug naar Nepal	Ja	Ja	Nee
Ik reis vanuit Nepal naar Tibet en ga daarna door naar China	Ja	Ja	Ja
Ik reis vanuit China naar Tibet en ga daarna weer terug naar China	Nee	Ja	Ja
Ik reis vanuit China naar Tibet en ga daarna door naar Nepal	Ja	Ja	Ja

Duur visum- en permitprocedure

De totale visum- en permitprocedure voor Tibet duurt vijf weken. Dit betekent dat je je reis minimaal zes weken voor aankomst in Tibet geboekt moet hebben.

Informatie Ganden Samye trekking

De kampeerplaatsen en exacte routes van de trekking variëren per seizoen en zijn afhankelijk van de weersomstandigheden. Hier wordt door de gids ter plaatse een besluit over genomen.

De bagage wordt voor je vervoerd door yaks. Je hoeft zelf dus alleen maar een kleine dagrugzak te dragen voor de spullen die je bij je wilt hebben tijdens het wandelen. Verder is alle kampeeruitrusting inbegrepen met uitzondering van een slaapzak en handdoek.

Artikelen zoals toiletpapier, shampoo, maandverband, tampons, EHBO-artikelen,



muggenmelk en zonnebrandcrème zijn niet verkrijgbaar tijdens de trekking en moet je zelf meenemen.

Water en maaltijden zijn inbegrepen tijdens de trekking. Neem wel zelf een reisfles mee.

Onze reisbestemmingen liggen buiten de 'westerse wereld', zodat je in contact komt met andere gebruiken, culturen en mentaliteiten. Dat maakt onze reizen extra interessant, maar houd er rekening mee dat sommige dingen anders zijn dan thuis. Eten, hotels, vervoermiddelen en infrastructuur verschillen in nogal wat landen van wat wij in Nederland en België gewend zijn. Je kunt een driesterrenhotel in India niet vergelijken met een Nederlands driesterrenhotel en een bus in Vietnam biedt minder beenruimte dan een Europese touringcar. Als je van tevoren rekening houdt met dit soort zaken, dan zal eventueel oponthoud of ongemak niet vervelend zijn. Houd er rekening mee dat vanwege het avontuurlijke karakter van onze reizen en onvoorziene omstandigheden (een weg kan onbegaanbaar raken, een vervoermiddel kan kapot gaan of een binnenlandse vlucht heeft vertraging) het voor kan komen dat we, ondanks zorgvuldige planning vooraf, toch genoodzaakt zijn een dagindeling of programmaonderdeel aan te passen. Een programmawijziging gebeurt zoveel mogelijk in overleg met de reizigers maar de uiteindelijke beslissing ligt bij de reisbegeleiding.

Op deze overeenkomst is de SGR-garantieregeling van toepassing. Je vindt de voorwaarden op www.sgr.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SGR deze voorwaarden kosteloos toe. Op deze overeenkomst is eveneens de garantieregeling van Stichting Calamiteitenfonds Reizen van toepassing. Deze voorwaarden vind je op www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SCR deze voorwaarden kosteloos toe.

