



Groepsreis Tibet 'Land van Bergen en Gebedsvlaggen' - 12 dagen - code TRJ.01



Startdata 2024

April	Mei	Juni	Juli
13 en 27	11 en 25	15	6 en 20

Aug	Sept	Okt	Nov
10 en 24	7 en 21	12 en 26	16

Maximale hoogte : 5200 meter
Startpunt : Lhasa (China)
Eindpunt : Kathmandu (Nepal)

Reisbeschrijving

Vrouwen met draaiende gebedsmolens en ingenieuze kralenvlechten in hun haren, stoere Khampa-mannen met felgekleurde hoofddoeken, boterlampjes, wapperende gebedsvlaggen, authentieke kloosters en meditatie-grotten, het geluid van mantra's prevelende pelgrims en de diepe bas van de religieuze hoorns. En natuurlijk het overweldigend mooie landschap. Je passeert hoge passen, unieke handelsnederzettingen, oude kloosters en azuurblauwe heilige meren. Natuurlijk ga je ook richting Rongbuk, om de hoogste berg ter wereld, de Mt. Everest, met eigen ogen te zien. De reis eindigt in het kleurrijke Kathmandu in Nepal. Belééf het!

Dag tot dag beschrijving

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 en maakt kennis met je reisgenoten.



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 Khampamannen met felgekleurde hoofddoeken en draaiende gebedsmolens, vrouwen met kleurrijke chupa's en ingenieuze kralenvlechten in hun haren, wierook, boterlampjes en jeneverbesoffers, prachtige tempels, monniken in rode gewaden, het geluid van gebeden prevelende pelgrims en de diepe bas van de religieuze hoorns. In de avond geniet je met elkaar van een Tibetaans diner.

 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: Lhasa (3600m)

Ga vandaag zelf op pad of boek onderstaande excursie:

Optioneel: Excursie Ganden Monastery

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;



klooster werd tot aan de invasie van China bewoond door zo'n 6.000 monniken. Het was daarmee qua bewoners iets kleiner dan het Sera-klooster en het Drepung-klooster. Bespreek het met je gids als je gebruik wilt maken van deze optionele excursie. De prijs hangt af van het aantal deelnemers en kun je ter plaatse voldoen. NB: mogelijkheid excursie afhankelijk van goedkeuring overheid.

 Hotel Yak

Dag 5: Lhasa via Yamdrok Tso naar Gyantse (3980m)

Vandaag start de reis door het indrukwekkende Himalaya-gebergte, over hoge bergpassen, langs kleine dorpjes, gletsjers en verstilde meren. Bij de Simila pas (4300m) en de Kharmo La pas (5045m) heb je een prachtig uitzicht. Bij de eerste pas op een grote gletsjer en bij de tweede op een intens blauw meer. Aan het begin van de middag kom je aan bij het immense, onwerelds turkooizen, Yamdrok Tso meer. Vanaf de Khambu La pas (4970m) heb je een schitterend uitzicht op Yamdrok Tso. In de middag kom je in Gyantse aan.

Gyantse was een ooit belangrijke handelsstad tussen Sikkim, Bhutan en Tibet en heeft nog steeds de charme van het oude Tibet. Na aankomst kun je de omgeving alvast verkennen. Wandelend door de backstreets zul je je in oude tijden voelen. Hoog boven Gyantse torent een indrukwekkende dzong, een oud fort uit de 14e eeuw, boven de stad uit. Klim omhoog naar het fort, waar de lokale bevolking in 1904 bijna zes maanden standhield tegen de enorm superieure troepen van het binnenvallende Britse leger. Je hebt er een goed zicht op de stad.

 Hotel Yuthuo


Dag 6: Gyantse naar Shigatse (3850m)

In de ochtend ga je Gyantse verkennen. Het centrum rond de Kumbum-chorten is nog grotendeels Tibetaans. Je brengt een bezoek aan Pelhor Chode monastery, waar ook de Kumbum staat. De Kumbum is de grootste chorten van Tibet. Binnenin bevinden zich heilige voorwerpen, zoals boeddhabeelden en boeken met eeuwenoude religieuze teksten. Je kunt het bezichtigen als je, met de klok mee, over alle verdiepingen van de Kumbum loopt.

In de middag ga je op weg naar Shigatse. De rit gaat door het grootste landbouwgebied van Tibet. In de namiddag breng je een bezoek aan het Tashi Lhun Po klooster in Shigatse. Het klooster is in 1447 gesticht door de 1^e Dalai Lama. Je kunt het op je gemak bekijken en



genieten van de spirituele sfeer. Het is leuk om door de straatjes te slenteren en te zien hoe de monniken leven. Voor het klooster is een grote Tibetaanse bazaar, leuk voor een souvenir.

 Hotel S. Lhandup

Dag 7: Shigatse via Sakya naar Shegar (4500m)

Vandaag een mooie tocht. De omgeving is prachtig: desolaat, droog en typisch Tibetaans. Je reist door karakteristieke dorpjes en komt grote schaaps- en yakkuddes tegen. Terwijl je over 'het dak van de wereld' reist zie je immense besneeuwde bergtoppen aan de horizon verschijnen. Het dorpje Sakya is zeer fotogeniek. Het dorp wordt gedomineerd door de Sakya Gompa, met opvallende kleurstellingen, gebedsmolens en kapelletjes. Het staat bekend om haar oude bibliotheek met duizenden boeddhistische gebedsboeken. Na bezichtiging van Sakya gaat de reis verder naar Shegar.

 Grand Hotel

Dag 8: Dagtocht naar Rongbuk (5050m) – Mount Everest

Vandaag is het tijd voor het échte avontuur en verlaat je de bewoonde wereld. De prachtige rit door het Qomolangma National Park, brengt je richting Mount Everest, met 8852 meter de hoogste berg op aarde. Onderweg is steeds minder te zien van de Chinese invloed op Tibet. Je reist door afgelegen hoogvlakten en kleine Tibetaanse boerendorpjes. Je passeert enkele van de hoogste bergpassen ter wereld die letterlijk en figuurlijk adembenemend zijn. De typisch Tibetaanse wapperende gebedsvlaggetjes markeren de passen. Hier en daar zie je een herder met zijn yaks. In Rongbuk ligt het Rombuk-klooster, het hoogst gelegen klooster ter wereld. Vanaf hier heb je een magnifiek uitzicht, de noordkant van Mount Everest torent hier hoog boven je uit, een indrukwekkende belevens.

 Grand Hotel

Dag 9: Shegar naar Lower Kyrong (2556m)

Via een mooie binnendoor route reis je verder. Zover je kunt kijken zie je de witte toppen van het Himalaya-gebergte, o.a. Mount Everest, Sishapangma (8027m) en Cho Oyu (8188m). Gebedsvlaggen wapperen in de wind en stapeltjes mani-stenen sieren het woeste landschap.



Het eerst deel van de route is nog typisch Tibetaans; hoog, droog, desolaat en met weinig begroeiing. Vrij plotseling verandert dit. De weg 'valt' naar beneden, het Tibetaanse plateau af. Je komt terecht in een diepe groene vallei met donderende watervallen en rivieren. Je overnacht in het typische grensstadje Kyrong.

 Hotel Saisi

Dag 10: Kyrong naar Trishuli (1896m) (Nepal)

Je steekt de grens over met Nepal. De route slingert vandaag over hobbelige wegen, door groene jungle, dorpjes en prachtig gebergte. Opeens ben je in een hele andere omgeving. De Himalaya is hier nog steeds hoog maar het gebergte heeft diepere dalen en op de hellingen zie je begroeiing en kleinschalige landbouvweldjes liggen. Een unieke wereld.

Het is leuk om het stadje te verkennen. Behalve boeddhistische invloeden zijn hier ook meerdere hindoetempels. In het centrum vind je een aantal goede restaurants.

 Hotel Water Tower

Dag 11: Trishuli naar Patan (Kathmandu) (1400m)

Je reist via een mooie route door naar de historische koningsstad Patan, inmiddels een wijk van de hoofdstad van Nepal. De oude koningsstad Patan wordt niet voor niets ook wel 'de stad der schoonheid' genoemd. Op het Durbar plein van Patan staan een aantal magnifieke tempels en paleizen in verschillende stijlen. Ook de Golden Tempel is een must see. Vanaf de gezellige dakterras-restaurants heb je een mooi uitzicht over de tempels. Duik ook zeker even de kleine achterafstraatjes in en ga op zoek naar verborgen pleintjes.

Optioneel 2: Streetfoodtour

Rond 15 uur word je opgehaald en naar de oude markt van Kathmandu gebracht. Temidden van smalle straatjes vind je een doolhof aan tempels, restaurants, straatverkopers, shops én Nepali. Toeristen kom je hier nauwelijks tegen. Hier ben je in het échte Kathmandu. Je gids spreekt redelijk Engels en laat je de leukste steegjes, tempels én favoriete eetstalletjes van de locals zien. Zonder gids zou je hier hopeloos verdwalen en het lokale voedsel niet durven proberen. Gelukkig weet je gids precies waar de producten vers én het allerlekkerst zijn. Natuurlijk wordt rekening gehouden met jouw wensen. Je ontdekt vandaag de favoriete snacks van de Nepali, zoals overheerlijke



momo's, samosa's, linzen-paratha, gevulde crunchy balletjes met yoghurt en kruidensaus en overheerlijke lassi (the best in town). Met een gevulde maag word je teruggebracht naar je hotel. Inclusief gids en streetfood, exclusief vervoer.

 Traditional Stay Boutique Hotel

Dag 12: Patan (Kathmandu)

Afhankelijk van je vertrektijd kun je onderstaande excursie bijboeken. Als je wilt kun je de reis natuurlijk ook verlengen met een mooie rondreis of trekking door Nepal.

Optioneel 3: Highlights Kathmandu

In de ochtend word je opgehaald met een auto en laat een gids je de drie meest bijzondere bezienswaardigheden van Kathmandu zien. Prijs inclusief gids en vervoer, exclusief entree.

Swayambhunath is de oudste boeddhistische tempel van Kathmandu. De tempel wordt ook wel de apentempel genoemd omdat er veel apen rondlopen (pas goed op je spullen: de apen zijn vliegensvlug in het weggrissen van je camera of tas). Het is een flinke maar mooie klim naar boven als je via de uitgesleten trap naar de tempel loopt. Als je geen zin hebt om de 365 treden te trotseren kun je je ook met de auto naar boven laten brengen. Bij aankomst in het tempelcomplex zul je een grote bedrijvigheid aantreffen; monniken, mensen die offergaven brengen of gebeden prevelen, bedelaars én heel veel apen. Het tempelcomplex zelf is een kleurrijk geheel van tientallen stupa's, gebedsvlaggetjes en offerbeelden. Vanaf de tempel heb je een prachtig uitzicht over Kathmandu, de vallei en de besneeuwde toppen van de Himalaya.

Pashupathinath is een uitgestrekt tempelcomplex langs de heilige Bagmati rivier. Hindoes vereren hier de god Shiva in zijn gedaante van Pashupati (god van de dieren), een oude Indiase cultus die voornamelijk in Nepal voorkomt. De god Pashupati is de officiële beschermer van het land. In Pashupathinath vinden doorlopend lijkverbrandingen plaats. Hindoe's geloven dat mensen die bij de tempel gecremeerd worden de cyclus van samsara (wedergeboorte) doorbreken. Ze gaan dan na hun dood rechtstreeks naar het hiernamaals en hoeven niet meer te reïncarneren. De rivier is ernstig vervuild, maar voor de vele gelovigen vormt dit geen enkel bezwaar om zich onder te dompelen in het water of van het rivierwater te drinken. Niet-hindoes worden niet toegelaten in het tempelcomplex, maar vanaf de heuvel tegenover de tempel heb je een uitstekend zicht op de tempels en de rituele bad- en crematieplaatsen.



Bij Pashupatinath zie je 'heilige mannen', saddhu's genoemd. Saddhu's zijn rondtrekkende Hindoes die het kastenselsel en de normale gebruiken hebben afgezworen en bedelen om in hun dagelijkse bestaan te voorzien. Ze zijn zeer extravagant uitgedost; ze dragen oranje gewaden of lopen vrijwel naakt rond, wrijven zich in met de asresten van de crematieplaatsen, beschilderen hun lichaam en hebben vaak hele lange rastaharen.

Bouddhnath is de grootste Tibetaans-boeddhistische stupa van Nepal. De Bouddnath is indrukwekkend en mystiek. De grote ogen van de bouddha kijken je overal rond de stupa doordringend aan. In dit deel van de stad hebben zich, sinds de Chinese inval in hun land, de Tibetanen gevestigd. Er komen dan ook vele Tibetaanse pelgrims naar Bouddhnath toe. Ze lopen hier hun dagelijkse gebedsrondes (kora's) om de stupa. Om hun gebeden extra kracht bij te zetten laten ze gebedsmolens draaien en worden er boterkaarsjes aangestoken. Ervaar de mystieke sfeer van het Tibetaans-boeddhisme en verwonder je over alles wat je ziet.

Je reist op eigen gelegenheid naar het vliegveld voor de reis terug naar huis (via je hotel kun je een taxi regelen). Bijzondere reiservaringen rijker.



PRIJSOVERZICHT

Landarrangement	€ 1850 per persoon
Toeslag éénpersoonskamer	€ 275 per persoon

Prijs inclusief

- Het vervoer overland in Tibet en Nepal zoals genoemd in de reisbeschrijving:
 - dag 1: privévervoer vliegveld/treinstation Lhasa – hotel Lhasa
 - dag 2: privévervoer tijdens excursies in en rond Lhasa
 - dag 5: privévervoer hotel Lhasa – hotel Gyantse
 - dag 6: privévervoer hotel Gyantse - hotel Shigatse
 - dag 7: privévervoer hotel Shigatse – hotel Shegar
 - dag 8: privévervoer hotel Shegar – Rombuk – hotel Shegar
 - dag 9: privévervoer hotel Shegar – hotel Kyrong
 - dag 10: privévervoer hotel Kyrong – hotel Trishuli
 - dag 11: privévervoer hotel Trishuli – hotel Patan
- Alle overnachtingen van dag 1 t/m 11 in accommodaties zoals genoemd of gelijkwaardig, op basis van tweepersoonskamers. Op het platteland van Tibet zijn de voorzieningen soms zeer eenvoudig (hurktoilet, koud water, geen douches, warm water in thermoskannen).
- Diner op de dag van aankomst in Lhasa
- Chauffeur en Engelssprekende Tibetaanse gids in Tibet
- Chauffeur in Nepal
- Reispermits voor Tibet
- Excursies zoals genoemd in de reisbeschrijving, exclusief entree.
- Permit Yamdrok National Park
- Permit Everest 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, maaltijden, etc.)
- Slaapzak en handdoek (nodig in de eenvoudige hotels en guesthouses in Tibet)
- Entree bezienswaardigheden (kloosters, tempels, paleizen) *
- 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



- Visum Tibet **
- Vliegtickets en/of treintickets ***
- Alle uitgaven en kosten die niet genoemd staan onder 'prijs inclusief'

* Richtprijs voor entree bezienswaardigheden in Tibet ca. € 120,- per persoon

** Het visum voor Tibet wordt voor je verzorgd door NativeTravel à € 150,- per persoon

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

Belangrijk om te weten

Reizen via China

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

Aankomst in Lhasa vanuit China

Je kunt met iedere trein of vlucht aankomen in Lhasa

Vervoermiddel

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

Overnachtingen

Alleenreizenden die geen gebruik maken van de éénpersoonkamertoeslag delen hun hotelkamer, indien mogelijk, met een groepsgenoot (ongeacht geslacht, leeftijd of nationaliteit).

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 verkrijgen. NativeTravel verzorgt dit voor je.

Visum Tibet

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. 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.



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.

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.

