

# West-Tibet

## Allgemeine Reiseinformationen

---

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse bzw. Ihre Anmeldung zu unserer ExpeditionsStudienErlebnisReise nach West-Tibet und freuen uns, dass Sie sich für eine Reise von Kneissl Touristik entschieden haben.



### EINREISEFORMALITÄTEN

Österreichische und deutsche Staatsbürger benötigen für die Einreise nach China/Tibet und Nepal einen **gültigen Reisepass**, der **nach Ausreise noch mindestens 6 Monate gültig** sein muss, sowie ein **chinesisches Visum und Tibet-Permit**, und für Nepal ein **nepalesisches Visum**.

Zur Erlangung des **chinesischen Visums** benötigen wir von Ihnen folgende Unterlagen **bis 5 Wochen vor Reisebeginn**:

- 1.) den gültigen Reisepass (mind. noch 6 Monate gültig)
- 2.) (in Blockschrift) ausgefülltes, unterschriebenes Visum-Formular
- 3.) 1 biometrisches Passbild (Kriterien wie bei Reisepass)

Das **Tibet-Permit** wird von unserer nepalesischen Agentur organisiert – dieses erhalten Sie vor Ort.

Das **nepalesische Touristenvisum** erhalten Sie bei der Einreise am Flughafen in Kathmandu unter Vorlage eines Passfotos. Bei einem Aufenthalt bis zu 3 Tagen erhalten Sie das Visum kostenlos (Transit-Visum), bei einem Aufenthalt bis zu 15 Tagen ist für das Visum eine Gebühr von USD 25,- zu bezahlen, die Sie bitte in bar bereithalten müssen (es werden ausschließlich US-Dollar akzeptiert!).

*Bürger anderer Staatsangehörigkeit ersuchen wir, sich beim zuständigen Außenministerium selbst über die aktuellen Einreisebestimmungen zu informieren!*

**Deutsche Staatsbürger müssen bitte unbedingt vor der Visa-Besorgung (ca. 2 Monate vor Abreise) mit der Buchungszentrale von Kneissl Touristik Kontakt aufnehmen. Vielen Dank!**

### PASSDATEN

Für die Fahrten durch Tibet und Nepal sind Passlisten unbedingt notwendig. Wir ersuchen Sie daher höflich, uns Ihre Passdaten mittels beiliegendem Formular **umgehend** mitzuteilen, jedoch spätestens bis 5 Wochen vor Abreise.

### DIPLMATISCHE VERTRETUNGEN

#### Österreichische Botschaft in China - Peking:

Jian Guo Men Wai,  
Xiu Shui Nan Jie 5, 100600 Peking  
Tel.: (+86/10) 653 29 869  
Fax: (+86/10) 653 21 505  
[peking-ob@bmeia.gv.at](mailto:peking-ob@bmeia.gv.at)

#### Botschaft der Volksrepublik China in Österreich:

Metternichgasse 4  
A-1030 Wien  
Tel.: (+43/1) 714 3149  
Fax: (+43/1) 713 6816  
[chinaemb\\_at@mfa.gov.cn](mailto:chinaemb_at@mfa.gov.cn)

#### Deutsche Botschaft in China - Peking:

17 Dong Zhi Men Wai Da Jie,  
Chaoyang District, 100600 Peking  
Tel.: (+86/10) 8532 9000  
Fax: (+86/10) 8532 9281  
[info@peking.diplo.de](mailto:info@peking.diplo.de)

#### Botschaft der Volksrepublik China in Deutschland:

Märkisches Ufer 54  
D-10179 Berlin  
Tel.: (+49/30) 275 880  
Fax: (+49/30) 275 88221  
[www.china-botschaft.de](http://www.china-botschaft.de)

---

#### Österr. Honorarkonsulat in Nepal:

22, Manakamana Marg,  
Nagpokhari, Naxal, Kathmandu  
Tel.: (+977/1) 4434 515  
Fax: (+977/1) 4434 515  
[autconctm@tutamail.com](mailto:autconctm@tutamail.com)

**Honorargeneralkonsulat der Republik Nepal in Österreich:**

Akaziengasse 30  
A-1230 Wien  
Tel.: (+43/1) 698 1617  
Fax: (+43/1) 698 161710  
[consulat@nepal.at](mailto:consulat@nepal.at)

**Deutsche Botschaft in Nepal:**

Gyaneshwor Marga 690,  
Gyaneshwor, Kathmandu  
Tel.: (+977/1) 421 7200  
Fax: (+977/1) 441 6899  
[info@kathmandu.diplo.de](mailto:info@kathmandu.diplo.de)

**Botschaft der Republik Nepal in Deutschland:**

Guerickestraße 27  
D-10587 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: (+49/30) 3435 9920  
Fax: (+49/30) 3435 9906  
[berlin@nepalembassy.de](mailto:berlin@nepalembassy.de)

**ZOLL**

**NEPAL:**

Die Einfuhr der Landeswährung ist verboten, die Mitnahme von Fremdwährung unbegrenzt erlaubt, jedoch deklarationspflichtig.

Gegenstände für den persönlichen Bedarf (Videokamera, Fernglas, Mobiltelefon, Fotoapparate, etc.) dürfen zollfrei eingeführt werden, sofern sie bei der Ausreise wieder ausgeführt werden. Darüber hinaus können auch 1,15 Liter Alkohol und 200 Stück Zigaretten zollfrei eingeführt werden.

Die Ausfuhr von Fremdwährung ist bis zum bei der Einreise deklarierten Betrag erlaubt. Das Reisegepäck muss vollständig wiederausgeführt werden. Die Ausfuhr von Kunstgegenständen ist nur beschränkt erlaubt.

**CHINA:**

Die Einfuhr von Gegenständen des täglichen Bedarfs bis zu einem Gegenwert von 5.000 CNY in angemessenen Mengen ist erlaubt, u.a.:

- 1,5 l alkoholische Getränke
- 400 Zigaretten oder 100 Zigarren oder 500 g Tabak
- Landeswährung bis zu 20.000 CNY bzw. Devisen bis zu einem Gegenwert von 5.000 USD.

Devisenbeträge über diesem Richtwert müssen bei der Einfuhr deklariert werden, wenn sie wieder ausgeführt werden sollen.

Eingeführte Waren müssen wieder ausgeführt werden.

**Einfuhrverbot:** Verboten ist u.a. die Einfuhr von Nahrungsmitteln, Tieren, Pflanzen, biologischen Substanzen, Funkgeräten, Waffen (auch Sportwaffen) sowie von Druckwerken und elektronischen Medien mit politisch oder moralisch unerwünschten Inhalten.

Vorsicht ist auch bei allen Dingen geboten, die als 'die staatliche Sicherheit der Volksrepublik China gefährdend' eingestuft werden könnten, wie chinakritische Literatur, Bilder des Dalai Lama, tibetische Fahnen. Es ist STRENG verboten, Bilder des Dalai Lama mit zu nehmen.

**Ausfuhrverbot:** Verboten ist die Ausfuhr aller Gegenstände, deren Einfuhr verboten ist. Dazu gehören insbesondere Antiquitäten und gefährdete oder seltene Tiere und Pflanzen.

Anmerkung: Nach dem Washingtoner Artenschutzabkommen dürfen kein Elfenbein oder Elfenbeinprodukte nach Europa eingeführt werden.

Die angeführten Mengen und Beträge sind unverbindliche Richtangaben, rechtsverbindliche Informationen kann nur die Vertretungsbehörde dieses Landes erteilen. Bitte beachten Sie bei der Wiedereinreise nach Österreich die geltenden Einfuhrbestimmungen! Nähere Informationen dazu finden Sie auf der Website des Bundesministeriums für Finanzen:

<https://www.bmf.gv.at/zoll/reise/reise.html>

**IMPFUNGEN UND GESUNDHEITSVORSORGE**

Impfungen sind keine vorgeschrieben (außer bei der Einreise über ein Gelbfieber-Infektionsgebiet), doch empfiehlt Ihnen Ihr Arzt event./wahrscheinlich folgende Vorbeugungsmaßnahmen:

- \* Typhus-Paratyphus-Prophylaxe
- \* Hepatitis A/B-Vorsorge
- \* Polio und Tetanusschutz

**Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, das Gesundheitsamt oder ein Tropenmedizinisches Institut.**

**Höhenkrankheit:** Unter den Wirkungen der Höhe haben die meisten Besucher zu leiden (Lhasa, einer der tiefsten Orten von Tibet, liegt auf nahezu 4.000 m Seehöhe).

'Leichte Höhenkrankheit' entwickelt sich meist langsam im Laufe der ersten zwei oder drei Tage. Die Symptome sind Kopfweh, Übelkeit, Appetitverlust, Schlaflosigkeit und Atembeschwerden. Jeden erwischt es anders, es müssen auch nicht alle Symptome auftreten. Die meisten werden mit diesen anfänglichen Beschwerden bald fertig. Am meisten gefährdet sind Menschen mit Herz- oder Lungenkrankheiten. Wer davon betroffen ist, sollte – wie überhaupt ältere Menschen oder auch solche, die an chronischen Krankheiten leiden – vor einer Tibet-Reise seinen Arzt konsultieren.

Informationen, Vorbereitung etc.  
beim Höhenmedizinischen Institut in Wien:

**Institut für Klimakammertherapie/  
Hypoxia Medical Center**

Rotenlöwengasse 12, 1090 Wien

Tel.: 01-317 8238

[office@hypoxia.at](mailto:office@hypoxia.at), [www.hypoxia.at](http://www.hypoxia.at)

### **Vorsichtsmaßnahmen:**

- KEIN ungekochtes Wasser trinken
- KEIN rohes Gemüse, KEINE Salate und KEIN ungeschältes Obst essen
- ACHTUNG: Das Leitungswasser ist nicht trinkbar!

Tibet ist ein relativ keimfreies Land, vor allem Dank der Kälte, trockenen Luft und geringen Besiedlungsdichte. Allerdings haben die Tibeter nur wenig Vorstellung von Hygiene, es besteht daher immer eine gewisse Infektionsgefahr.

### **GESUNDHEITSVORSORGE**

Die medizinische Versorgung in Tibet ist mit Europa nicht zu vergleichen und ist vielfach technisch, apparativ oder hygienisch problematisch. Vielfach fehlen dort auch europäisch ausgebildete, Englisch oder Französisch sprechende Ärzte, während die Versorgung in der Hauptstadt besser ist.

Unsere Trekking Tour führt teilweise in völlig unerschlossene Gebiete ohne medizinische Infrastruktur. Bitte konsultieren Sie deswegen rechtzeitig vor der Reise Ihren Arzt und lassen Sie überprüfen, ob ihre körperliche Konstitution den Anforderungen der Reise gewachsen ist.

In der Natur und vor allem in abgelegenen Regionen gibt es aufgrund technischer und logistischer Schwierigkeiten nur in sehr eingeschränktem Umfang Rettungs- und/oder medizinische Behandlungsmöglichkeiten.

**Ein ausreichend, weltweit gültiger Krankenversicherungsschutz und eine Reiserückholversicherung, für den Fall einer kostspieligen Such- oder Rettungsmaßnahme, wird dringend empfohlen.**

Wegen der trockenen Luft und der starken Sonne sollten sie ausreichend Lippenschutz mitnehmen, ihre Augen schützen (Sonnenbrille) und Medikamente gegen überreizte/entzündete Augen mitnehmen.

Erkältungskrankheiten sind die häufigsten Erkrankungen in Tibet. Medikamente gegen Entzündungen der Atemwege (Bronchitis und Lungenentzündung) sollten auf jeden Fall mitgenommen werden.

Es gibt Medikamente wie Dexamethason, Tadalafil oder Diamox, die der Höhenkrankheit und deren Auswirkungen entgegen wirken. Doch haben diese oft auch Nachteile. Bitte lassen sie sich darüber von einem Mediziner beraten. Auch eine individuelle Reiseapotheke sollte mitgenommen werden:

### **PERSÖNLICHE REISEAPOTHEKE**

- \* alle Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig benötigen
- \* Mittel gegen fiebrige Erkältungskrankheiten
- \* Schmerzmittel
- \* Pflaster
- \* elastische Binden und Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
- \* Tabletten gegen Durchfall und Verstopfung
- \* kreislaufunterstützendes Mittel
- \* kühlendes Gel bei Mückenstichen
- \* Glucosetabletten, Traubenzucker
- \* Salbe/Tropfen gegen Augenentzündungen

- \* Dexamethason (oder ähnliches) gegen (durch die Höhe verursachte) Ödeme

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich. Der Abschluss einer Zusatzversicherung für den Krankheitsfall und Krankentransport wird dringend empfohlen.

### **FLUG**

Wir buchen Linienflüge mit Qatar Airways über Doha nach Kathmandu und retour.

Die genauen Flugzeiten erhalten Sie gemeinsam mit Ihren endgültigen Reiseunterlagen ca. 1 Woche vor Abreise.

Für die Buchung Ihres Fluges benötigen wir bitte Ihren **vollständigen Namen exakt lt. Reisepass**. Bitte kontrollieren Sie diesen sofort nach Erhalt der Buchungsbestätigung. Etwaige Änderungen bei der Fluglinie sind kostenpflichtig!

### **SITZPLATZRESERVIERUNG**

Bei Qatar Airways können Sie Ihren Sitzplatz im Rahmen des Online-Check-ins (ab 36 Stunden vor Abflug) kostenfrei vorreservieren.

### **FLUGGEPÄCK**

Bitte beachten Sie, dass Ihr Fluggepäck bei den Langstreckenflügen auf **maximal 1 Gepäckstück** mit **max. 30 kg** und einer Maximaldimension (Länge + Breite + Höhe) von 158 cm beschränkt ist. Ist Ihr Gepäck schwerer als 30 kg oder größer als 158 cm fallen Zusatzgebühren an.

Nähere Infos zu den Kosten von Übergepäck bei Qatar Airways finden Sie auf:

<http://www.qatarairways.com/at/de/excess-baggage-rates.page>

### **HANDGEPÄCK**

Zusätzlich zu Ihrem Fluggepäck dürfen Sie **1 Stück Handgepäck** mit den **maximalen Ausmaßen von 50 x 37 x 25 cm** an Bord zu nehmen. Duty-free-Einkäufe sind davon nicht betroffen.

Die **Gewichtsbegrenzung** für das Handgepäck liegt bei **7 kg**. Größere und/oder schwerere Gepäckstücke werden vom Check-in Personal eingecheckt.

Es wird **empfohlen**, Wertgegenstände, Medikamente sowie verderbliche oder zerbrechliche Gegenstände im Handgepäck zu befördern.

### **Was darf nicht ins Handgepäck**

Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Messer und spitze/waffenähnliche Gegenstände werden bei Sicherheitskontrollen abgenommen und sind nicht mehr zurückzubekommen.

**Flüssigkeiten**, Getränke oder vergleichbare Produkte in ähnlicher Konsistenz (z.B. Gels, Sprays, Shampoos, Lipgloss, Lotionen, Cremes, Zahnpasta) dürfen nur in **Behäl-**

**tern bis 100 ml** in einem **durchsichtigen und wieder verschließbaren Plastikbeutel** mit max. 1 L Fassungsvermögen mitgenommen werden!

## TRANSPORT/SITZPLATZ

Wir sind in Nepal mit einem nepalesischen Bus oder Kleinbus unterwegs; in Tibet mit chinesischen Geländewagen (max. 3-4 Teilnehmer pro Fahrzeug).

Bei einer größeren Gruppe wird uns zusätzlich ein Klein-LKW begleiten, in dem die Campingausrüstung, die Verpflegung und Treibstoff mitgeführt wird.

Bitte vergleichen Sie den Standard dieser Fahrzeuge nicht mit unseren Verhältnissen – diese entsprechen nicht mitteleuropäischem Niveau.

Auch mit bestmöglichen einheimischen Fahrern kann es passieren, dass man eine Autopanne hat. **Gemeinsam** muss das Fahrzeug angeschoben werden – bitte vergessen Sie das nie!

Die Sitzplätze werden bereits bei Buchung bekannt gegeben und gelten für die gesamte Reisedauer. Die Sitzplätze ABCD befinden sich in Fahrtrichtung von links nach rechts. Je früher Sie buchen, desto weiter vorne kann Ihr Sitzplatz im Bus reserviert werden.

*Bei Kleingruppen oder Fahrten mit Geländewagen werden die Sitzplätze täglich nach dem Rotationsprinzip gewechselt. In diesem Fall sind die bei der Buchung angegebenen Sitzplätze ungültig!*

Im Bus bzw. in den Fahrzeugen darf nicht geraucht werden.

**Bitte lassen Sie kein Geld oder Wertsachen unbeaufsichtigt im Bus, denn auch tagsüber kann es zu Einbruchdiebstählen kommen. Weder unser Partnerbetrieb, unsere Versicherung noch Ihre Reiseversicherung haften für Diebstähle von Geld und Wertgegenständen, die im Fahrzeug zurückgelassen werden (wie Handy, Kamera, Tablet, etc..)**

## UNTERBRINGUNG/VERPFLEGUNG

Die **Unterbringung** erfolgt 3x in Kathmandu im \*\*\*\*Hotel, 3x in Zhangmu und Ali in einfachen, bestmöglichen \*\*\*Hotels (landesübliche Klassifizierung), jeweils im Zweibett- bzw. Einzelzimmer (je nach Buchungsbestätigung) mit Dusche/WC.

7 Übernachtungen (in Nyalam, Saga, Tsada, Purang) in einfachen Hotels und 3 Übernachtungen (in Darchen, Manasarova, Paryang) erfolgen in sehr einfachen Gästehäusern – eventuell in Mehrbettzimmern und mit Gemeinschaftswaschräumen. Die Gästehäuser werden im Gegensatz zu den Hotels nicht beheizt, haben jedoch auch Strom. Manchmal gibt es Heizdecken. Die 5 Nächte in den Zelten erfolgen in geodätischen Bergsteiger-Kuppelzelten (2 Personen) – **sehr guter Daunenschlafsack erforderlich!**

Die **Verpflegung** erfolgt auf Basis Vollpension (durch die Campingküche – auch bei Nächtigungen im Hotel/Gästehaus), in Kathmandu nur mit Frühstück. Da unsere Köche aus Nepal kommen, wird auch das Essen eine Mischung aus nepalesischer (viel Gemüse) und tibetischer Küche (fast nur Fleisch u. kein/wenig Gemüse) sein, wobei ein besonderes Augenmerk auf die Vorlieben der Europäer gelegt wird.

*Eine detaillierte Liste der Unterkünfte erhalten Sie gemeinsam mit den Reiseunterlagen ca. 10 Tage vor Abreise.*

## CAMPING

Aufgrund von extrem schlechten Gästehäusern an der Nordroute (3 Nächte) und fehlender Unterkünfte bei der Kailash-Umrandung bzw. der Manasarovasee-Umrandung werden wir bei dieser Reise mindestens 5 Nächte im Zelt verbringen. Matratzen und Polster werden vom lokalen Veranstalter zur Verfügung gestellt. Schlafsäcke müssen selber mitgenommen werden. Wir halten am Abend immer in der Nähe von Wasser (See/Fluss), so dass sie dort auch Körperpflege betreiben können. Auf Wunsch kann man aber auch von der Küchenmannschaft eine Waschkübel voller heißes Wasser zum Waschen bekommen. Vom lokalen Veranstalter wird bei jeder Zeltnacht ein Toilettenzelt aufgestellt.

## VERSICHERUNG

Bitte beachten Sie, dass in unseren Pauschalpreisen keine Versicherung inkludiert ist. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiseversicherung der Europäischen Versicherung (Katalog auf Seite 127).

ACHTUNG: Falls Sie kurzfristig noch eine Versicherung abschließen wollen, tritt der Stornoschutz erst 10 Tage nach Abschluss der Versicherung in Kraft.

## WÄHRUNG

Die Währungseinheit Chinas ist der Yuan Renminbi (CNY):

**1 Yuan Renminbi = 100 Jiao = 100 Fen**

**1 CNY = ca. € 0,136** (Stand: April 2016)

**1 € = ca. CNY 7,33** (Stand: April 2016)

**Der Yuan Renminbi wird außerhalb Chinas kaum gehandelt!**

**Wir empfehlen Ihnen die Mitnahme von Euro und/oder US-Dollar in bar sowie eventuell Travellerschecks (aus Sicherheitsgründen).**

Ausländische Währungen und Reiseschecks können in allen internationalen Banken und Hotels gewechselt werden. Sie können gegen Vorlage der Wechselquittung bei der Ausreise zum Tageskurs zurückgetauscht werden (höchstens jedoch die Hälfte des einmal eingetauschten Betrages).

Ihr Geld werden Sie (vermutlich) bereits in Kathmandu (Yuan dürfen bis zum Betrag von 20.000 Yuan nach China eingeführt werden) oder in Zhangmu/China wechseln.

Unterwegs gibt es (fast) keine weitere Wechselmöglichkeit. In Tibet kann **NUR** mit Yuan und **NICHT** mit US\$ oder Euro bezahlt werden. Sie haben in Tibet/China Vollverpflegung und es gibt fast keine Souvenirs. Sie werden daher im Land selbst nur sehr wenig Geld - für Getränke und **vor allem Trinkgelder** - benötigen. Ihr Reiseführer wird Sie darüber genau aufklären wann und wo Geldwechsel möglich sein wird.

Bargeld ist nach wie vor das wichtigste Zahlungsmittel im täglichen Leben, aber auch Kreditkarten werden vor allem in den großen Städten an vielen Stellen akzeptiert. Mit einer österreichischen Bankomatkarte kann an vielen Geldausgabeautomaten Bargeld behoben werden.

Die Währungseinheit Nepals ist die Rupie (Nr, NPR):

**1 Rupie = 100 Paise**

**1 NPR = ca. € 0,083** (Stand: April 2016)

**1 € = ca. NPR 121,1** (Stand: April 2016)

Die Ein- und Ausfuhr nepalesischer Rupien ist verboten!

**Wir empfehlen Ihnen die Mitnahme von Euro und/oder US-Dollar (bitte keine alten 100 USD-Scheine!).** Geldwechsel im Hotel ist möglich. Bitte verlangen Sie beim Wechseln immer die Umtauschquittung, die Sie bitte sorgfältig aufbewahren, da sonst ein Rückwechsel nicht möglich ist.

**ACHTUNG:**

Sollten Sie Ihre **Bankomatkarte** mit sich führen, beachten Sie bitte folgendes: Um Kartenbetrug zu vermeiden, müssen die Bankomatkarten seit Dezember 2014 zur Bargeldbehebung für viele Länder freigeschaltet werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Bankinstitut.

**Taschengeld** benötigen Sie für Getränke, Souvenirs, Ansichtskarten, eventuelle zusätzliche Besichtigungen/Eintritte, Trinkgelder (z.B. Busfahrer, Reiseleiter) und für nicht inkludierte Mahlzeiten.

**TRINGELD**

Trinkgelder sind in unserem Pauschalpreis nicht inkludiert! Das Trinkgeld ist aber für viele Menschen ein wesentlicher, unverzichtbarer Bestandteil ihres Einkommens. Ungefähr kann man von USD 1,- bis 2,- pro Person und Tag, sowohl für den Fahrer, für die Küchenmannschaft als auch den/die örtlichen Reiseleiter/Guides ausgehen – Ihr Reiseleiter wird Ihnen hierzu Empfehlungen geben. Die Höhe des Trinkgeldes bleibt aber letztendlich Ihnen überlassen.

Experten bitten darum, bettelnden Kindern grundsätzlich nichts zu geben, auch keine Stifte, Süßigkeiten o.ä.! Damit wird nur eine neue Generation von Bettlern ohne Zukunftsperspektive herangezogen.

**KLIMA**

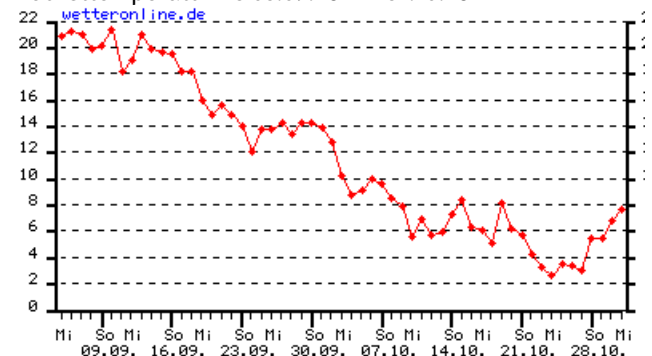
Tibet liegt nördlich des Himalayas und wird daher vom Sommermonsun nur geringfügig beeinflusst. Trotzdem sind die Berge des Himalayas im Juli und August oft mit Wolken verhangen.

Einer der wenigen Orte in West-Tibet von wo Wetterdaten zur Verfügung stehen ist Shiquanhe (Ali/Senge Tsangpo), ca. 200 km NWW des Kailash (Lhasa ist zu weit östlich und daher nicht aussagekräftig).

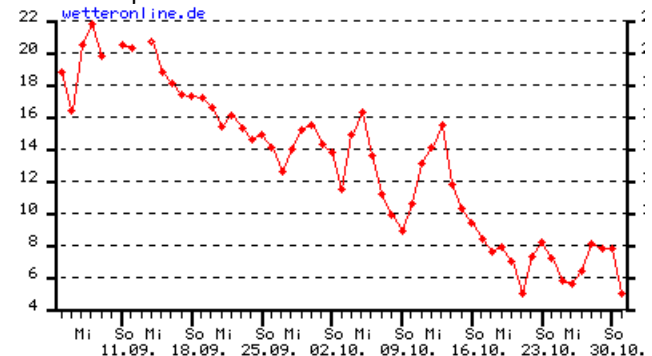
Die unten angegebenen Temperaturen sind im Schatten gemessen. In der Sonne (am Tag) empfindet man das Klima um diese Jahreszeit sehr angenehm (ca. +6°C - +15°C), während es in der Nacht – und vor allem am Morgen – empfindlich abkühlen kann (ca. +8°C - -8°C). Meist sitzen wir im warmen Jeep, so dass man sich beim Aussteigen warm anziehen muss. Auch wenn die Sonne hinter einer Wolke verschwindet ist eine merkliche Temperaturabsenkung zu bemerken.

**Shiquanhe (4.280 m)**

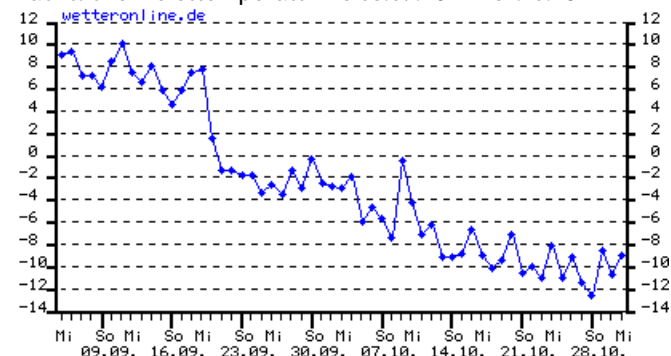
Höchsttemperatur °C 05.09.2012 - 31.10.2012



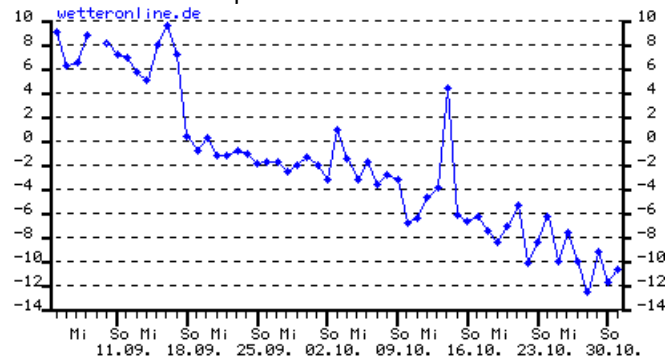
Höchsttemperatur °C 05.09.2011 - 31.10.2011



Nächtliche Tiefsttemperatur °C 05.09.2012 - 31.10.2012



Nächtliche Tiefsttemperatur °C 05.09.2011 - 31.10.2011



## AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNGEN

- \* gültiger Reisepass (mindestens noch 6 Monate nach Ausreise gültig) mit China-Visum
- \* Flugticket
- \* Geld, Kreditkarte, Bankomatkarte
- \* Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von den Originalen aufbewahren)
- \* Kopfbedeckung (Haube), Handschuhe, Sonnenhut
- \* strapazierfähige Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern
- \* wetterfeste (regendichte) Jacke und eventuell Regenschirm
- \* warmer Pullover, Fleecejacke
- \* Windjacke
- \* T-Shirts
- \* feste, bequeme Sportschuhe (Wanderschuhe)
- \* sehr guter Schlafsack (ca. -5°C bis -10°C) für die Übernachtungen im Zelt (kann auch kostengünstig in Kathmandu gekauft werden)
- \* Insektenschutzmittel (für Nepal)
- \* Sonnenschutzmittel, Sonnenbrille
- \* Lippenchutz, Feuchtigkeitscreme
- \* ev. Taschenlampe mit Reservebatterien
- \* Notizblock und Schreibzeug
- \* wenn vorhanden: Landkarte, Reiseführer
- \* 1 Liter Wasserflasche
- \* Rucksack für Tagesausflüge bzw. Tagesgepäck
- \* Fotoapparat, Objektive, Filmkamera (mit ausreichend Filmmaterial)
- \* Speicherkarten für Digitalkamera
- \* Reservebatterien
- \* Ladegeräte für Handys, Akkus,...
- \* ev. Brusttasche (für Reisepass, Geld,...)
- \* ev. Fernglas
- \* ev. Nähzeug
- \* ev. Reservebrille, Kontaktlinsen, Reinigungsmittel
- \* ev. Proviant (Schokolade, Müsliriegel, Traubenzucker)
- \* Reisewecker
- \* Taschentücher, ev. feuchte Desinfektionstücher (Toilettenpapier gibt es nur in besseren Hotels)

Für die ganze Reise ist sportliche und bequeme Kleidung zu empfehlen. Wenngleich es tagsüber ‚mild‘ ist, müssen warme Sachen für die Abende/Morgen (Daunen-Jacken) mitgenommen werden.

In Nepal genügen leichte Schuhe bzw. Sandalen. Aufgrund der Temperaturen und des Geländes werden Sie in Tibet fast immer feste Schuhe (Trekkingsschuhe) tragen. Lediglich für die Gästehäuser und Hotels benötigen Sie ‚Hausschuhe‘.

Eine Taschenlampe benötigen Sie am Abend im Zelt, aber auch in den Klöstern sowie bei abendlichen Ausgängen in den Ortschaften und bei Stromausfall.

Toilettenpapier gibt es nur in besseren Hotels. Wir empfehlen Toilettenpapier und Feuchttücher mitzunehmen. Nützlich ist eine Plastik- oder Feldflasche, in die man sich Tee einfüllen lassen kann - aufgrund der Höhenlage hat man einen enormen Flüssigkeitsbedarf.

Verwenden Sie bitte einen robusten, strapazierfähigen Koffer oder Tasche. Am praktischsten ist eine Reisetasche - diese ist weniger sperrig als ein Koffer, Hartschalenkoffer sind nicht gut geeignet. Zudem empfehlen wir einen leichten und nicht zu großen Tagesrucksack.

Da wir oft auf Pisten fahren und die Jeeps nicht 100% staubdicht sind, kann/sollte die Bekleidung im Gepäck zusätzlich in Plastiktaschen verpackt sein.

Für Koffer-/Gepäckschäden wird nicht gehaftet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reisegepäckversicherung (siehe Katalog S. 127).

## NETZSPANNUNG

Es gibt in fast allen Städten Strom (220 V). In kleineren Orten wird er jedoch oft um 22.00 Uhr abgestellt bzw. sind auch Stromausfälle an der Tagesordnung. Deshalb ist es günstig, eine Taschenlampe nachts beim Bett liegen zu haben. Die Steckdosenformen variieren, sodass es ratsam ist, einen Satz von Adaptersteckern mitzunehmen, der in den meisten Elektrogeschäften erhältlich ist.

## ZEITUNTERSCHIED

Da die Peking-Zeit für alle Provinzen Chinas maßgeblich ist, besteht für Tibet eine Diskrepanz zwischen der aktuellen Tageszeit und der Ortszeit. Im Frühling geht die Sonne morgens etwa um 7.30 Uhr auf, im Winter zeigt sie sich erst eine Stunde später. Sonnenuntergang ist im Sommer etwa gegen 21.00 Uhr, im Winter um 19.00 Uhr. Der Zeitunterschied zwischen Österreich und China beträgt im Winter 7 Stunden, während der Sommerzeit 6 Stunden; zwischen Österreich und Nepal beträgt der Zeitunterschied im Winter 4 ¾ Stunden, während der Sommerzeit 3 ¾ Stunden

	Winterzeit	Sommerzeit
Österreich	12.00 Uhr	12.00 Uhr
Kathmandu	16.45 Uhr	15.45 Uhr
Lhasa	19.00 Uhr	18.00 Uhr

## SICHERHEITSHINWEISE

Achten Sie immer auf Ihre Wertgegenstände, greifen Sie nicht mitten unter vielen Menschen zu Ihrer Geldbörse oder lassen Sie nicht sehen, wie viel drinnen ist. Tragen

Sie immer Geld und Pass bei sich - so abgelegt kann kein Gebiet sein, dass sich diese Vorsichtsmaßnahmen nicht als nützlich erweisen sollten. Taschen und Wertgegenstände sollten immer fest in der Hand gehalten werden, besser verwenden Sie unter Ihrem Hemd/Bluse ein Brusttäschchen.

**Einige Tipps:** Deponieren Sie bitte - wenn möglich - alle Ihre Wertsachen im Hotelsafe. Lassen Sie keine Wertsachen im Hotelzimmer offen liegen. Bummeln Sie nach Einbruch der Dunkelheit nicht allein durch die Straßen. Treten Sie in armen Vierteln nicht als wohlhabender Tourist auf. Lassen Sie Ihr Gepäck in der Empfangshalle des Hotels nicht unbeaufsichtigt.

## ESSEN UND TRINKEN

Tibet ist nicht gerade für seine Küche berühmt. Das Essen ist eher schwer und hat wenig Geschmack. Tibeter selbst nehmen spartanische Mahlzeiten zu sich. Gemüse steht aufgrund der Lage nur saisonal und in begrenzter Auswahl auf dem Speiseplan.

Ein tibetisches Mahl beginnt mit kalten Appetithappen, die sehr scharf sein können; es folgt ein aus mehreren warmen Speisen bestehendes Hauptgericht. Ein wichtiges Grundnahrungsmittel ist **Tsampa**, ein aus Hochlandgerste gemahlenes Mehl. Man mischt es oft mit Tee oder Butter. Da guter Reis selten zu haben ist, werden zu den Mahlzeiten meist Nudeln oder Knödel serviert. Eine Suppe auf der Basis von Fleischbrühe fehlt selten bei einem tibetischen Mahl, insbesondere wenn **Momos**, gedämpfte Fleischknödel, serviert werden. Eine besondere Delikatesse sind gebratene Momos, sog. **Kothay**. Eine beliebte Speise ist **Shabalay**, frittierte Fleischkuchen, die mit einem Salat aus Rettichen oder Kohl serviert werden. Tibeter essen zu ihren Mahlzeiten gerne scharfe Chilisoten, meist separat oder in einer Essigsoße.

Fleisch ist in Tibet sehr beliebt, obwohl zum Schlachten Nicht-Buddhisten angeheuert werden. Als Reiseproviant ist getrocknetes **Yakfleisch** geeignet. Dasselbe gilt für einen **Hartkäse**, der wie eine Süßigkeit gelutscht wird. In Städten mit einem chinesischen Kontingent findet man meist auch ein kleines chinesisches Restaurant. Das Essen, das hier serviert wird, ähnelt aber nur selten dem, was man im Westen als chinesisches Essen kennen gelernt hat, sondern ist meist sehr fett (mit Schweinefett gekocht) und unappetitlich. In den großen Hotels in Lhasa sind die europäischen oder chinesischen Gerichte nahezu ebenso gut wie in den großen asiatischen Metropolen. In anderen Städten in Tibet bieten Hotels manchmal dem Gast die Möglichkeit, zwischen tibetischer, chinesischer und europäischer Küche zu wählen. In den meisten Hotels gibt es chinesische Küche. Normalerweise wird in den Hotels keine tibetische Küche serviert.

Die Getränke, die Sie gegen Ende Ihres Aufenthaltes am besten kennen werden, sind **Jasmintee** und der einzigar-

tige **Buttertee**. Er wird gekocht und dann in einem Fass mit Yakbutter und Salz gemischt und schmeckt eher wie Fleischbrühe. Zu den limonadeartigen Getränken zählt nicht-koffeinhaltige Cola und Orangeade. Jian-Li-Bao-Fruchtsaftgetränke gibt es in sehr vielen Geschmacksrichtungen. Die meisten Hotelbars servieren nur alkoholische Getränke chinesischer Herkunft. In Lhasa sind auch importierte Alkoholika erhältlich. Chinesische Weine sind süß und wohlschmeckend. Lhasa-Bier ist das beliebteste leichte Bier. Tibetisches Bier, Tschang, wird aus fermentierter Gerste und manchmal aus Reis oder Hirse hergestellt. Es ist mild im Geschmack, wird aber nicht immer mit reinem Wasser hergestellt und kann in der Höhenlage Tibets unangenehme Auswirkungen haben. Die Küche in Shekar ist sehr einfach!

Die Verpflegung durch die Campingküche ist sich folgendermaßen vorzustellen:

**Frühstück:** Guten-Morgen-Tee, Müsli, Haferflocken, Kornflakes, Toast, Eier, Kaffee, heiße Schokolade u.v.m.

**Mittagessen:** Suppen, Sandwiches, Kartoffeln, Nudeln, tibetisches Brot, Fleisch, Marmelade, Honig u.v.m.

**Abendessen:** Suppen, Huhn, Yak, Würstel, Spaghetti, Pizza, Reis, Curry, u.v.m.

Es wird auch vegetarisches Essen angeboten!

## FOTOGRAFIEREN

Tibet ist zugleich ein lohnendes und ein frustrierendes Reiseziel für den Fotografen. Einerseits strahlt die Sonne so hell, sind die Farben so intensiv und die Kontraste so stark, dass jedes im Freien aufgenommene Foto ein Meisterwerk wird. Andererseits werden Innenräume in Tibet nur durch das wenige Tageslicht, das durch kleine, schmutzige Fenster einfällt, und durch Kerzen erhellt - eine Herausforderung für das Messsystem jeder Kamera. Der tibetische Staub ist so fein, dass er praktisch in jeden geschlossenen Behälter eindringt. Die Fotoausrüstung sollte daher gut verpackt werden, wenn sie nicht in Gebrauch ist. Reinigungspinsel und -tücher für die Linse erweisen sich als nützlich.

Bei Besichtigungen in den Klöstern werden festgesetzte Gebühren für das Fotografieren erhoben, die zum Teil sehr hoch sind. Meist sind es ca. € 1,5 pro Kloster bzw. auch pro Kapelle oder selten auch pro Foto. Die Preise für Video-Aufnahmen unterliegen ebenfalls großen Schwankungen und werden oft willkürlich eingehoben. Das Fotografieren von militärischen Einrichtungen, dazu gehört auch der Flughafen, ist wie überall sonst auf der Welt auch in Tibet verboten.

Respektieren Sie es, wenn Tibeter nicht von Ihnen auf den Film gebannt werden möchten, und fotografieren Sie nicht in Klöstern, wo es verboten ist!

## ALLGEMEINE HINWEISE

\* Bitte bedenken Sie, dass auch Tibet die typischen Probleme eines Entwicklungslandes hat. Obwohl der westliche Einfluss unverkennbar ist, sind viele Sitten und Gebräu-

che anders als in Westeuropa. Dieses Anderssein ist eine der Eigenschaften, die den europäischen Touristen faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

\* Während des Besuchs religiöser Stätten sind Rauchen, Essen und Trinken untersagt. Ihre Kleidung sollte dem Besuch angemessen sein. Die Berührung von Statuen oder anderen Verehrungsobjekten und die Benutzung der Mönchssitze wird als überaus anstößig empfunden. Üben Sie Rücksicht während ritueller Handlungen und beachten Sie die Anweisungen des Aufsicht führenden Mönches. Mit kleinen Spenden vor der Hauptstatue unterstützen Sie Kloster und Mönche.

\* Achten Sie das Recht auf persönliche Integrität und haben Sie Respekt vor der Religiosität der Menschen! Holen Sie bei Portrait-Fotos durch einen Blick oder eine Geste Einverständnis ein und akzeptieren Sie eine Weigerung. Manche Tibeter mögen fürchten, dass die Fotos durch magische Riten der Seele Schaden zufügen könnten. Versprechen Sie niemandem, Bilder zu schicken, die dann nicht ankommen.

\* In Tibet kommen Sie, wie im gesamten buddhistischen Kulturkreis, oft an Chorten vorbei, großen und kleinen. Sie werden mit großer Hingabe verehrt. Sie sollten einen Chorten immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und auch Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Man glaubt, dass Erde und Universum sich in dieser Richtung drehen.

\* Es werden Ihnen kleine, flache Steine mit Inschriften auffallen, die an der Seite der Chorten liegen. Dabei handelt es sich um Gebete und Bitten, die kunstvoll und mit großer Liebe und Hingabe in tiefem Glauben in den Stein eingemeißelt wurden. Auch wenn es noch so verführerisch sein sollte: Nehmen Sie keinesfalls einen Stein als Souvenir mit!!! Das käme einer Kirchenschändung gleich.

\* An einigen Wegkreuzungen entdecken Sie vielleicht kleine, bunte Gebetsfahnen, einen Bambusrahmen mit bunten Wollfäden oder gefärbte Mehlklöße auf dem Boden. Passen Sie gut auf, nichts zu berühren! Das sind Opfergaben, um Dämonen und böse Geister fernzuhalten. Man sollte links an ihnen vorbeigehen. Manche Gebetsmühlen sehen ziemlich vergammelt und alt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden.

*Wenn Sie diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie schnell die Gepflogenheiten der buddhistischen Kultur und des Landes schätzen lernen. Es gibt unzählige Sitten, Gebräuche und Rituale, die noch aufgeführt werden könnten. Doch sollten diese zur generellen Anleitung ausreichen.*

## **RELIGION**

Tibet ist der Mittelpunkt des tibetischen Buddhismus, der als Vajrayana bekannt ist. Der Buddhismus in Tibet hatte sich zunächst seit dem 8. Jahrhundert und später ab dem 11. Jahrhundert in vier großen buddhistischen Schulen (Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelugpa) entwickelt. Der international bekannteste Lama des tibetischen Buddhismus ist der im indischen Exil lebende 14. Dalai Lama. Er ist zugleich bedeutender Repräsentant einer Mahayana-Schule (Gelugpa) und wird von der tibetischen Exilregierung als Staatsoberhaupt anerkannt. Die vorbuddhistische tibetische Religion ist der Bön; sie ist von buddhistischen Einflüssen stark durchdrungen – ebenso wie der tibetische Buddhismus wiederum vom Bön beeinflusst wurde.

## **WEITERE INFORMATIONEN**

Nähere Informationen zu China und Nepal finden Sie unter anderem unter:

<http://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation/land/china/>

<http://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation/land/nepal/>

## **Literaturhinweis:**

Die Bücher 'Kailash, Tibets heiliger Berg' und 'Der Silberpalast das Garuda, Die Entdeckung von Tibets letztem Geheimnis' jeweils von Bruno Baumann bilden eine optimale Vorbereitung auf diese Reise.

Wir hoffen, damit alle offenen Fragen geklärt zu haben. Sollte es dennoch Fragen geben, zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne für Auskünfte zur Verfügung.

*Mit freundlichen Grüßen*

**Ihr Kneissl Touristik Team**





# PASSDATEN

<b>Reise:</b>	
<b>Termin:</b>	
Vor- und Zuname (exakt lt. Reisepass):	
Geburtsdatum:	
Geburtsort:	
Geburtsland:	
<b>Reisepass</b>	
Passnummer:	
Ausstellungsdatum:	
Ausstellungsort:	
Ablaufdatum:	
Ausstellende Behörde:	
Nationalität:	
Beruf:	
Datum:	

BITTE DRINGEND AUSFÜLLEN  
UND AN IHR **REISEBÜRO** BZW. DIREKT AN  
**KNEISSL TOURISTIK** RETOURNIEREN!  
VIELEN DANK!

