Tibet | Wander-/Trekkingreise

Lhasa und Umrundung des Kailash

Trekkingreise von Lhasa nach West-Tibet und rund um den Kailash

3

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

Reiseübersicht

Wie eine ebenmässige Kuppel ragt der weisse Berg aus der braunen Hochebene. Die schneebedeckte Spitze glänzt in der Sonne wie goldenes Feuer. Die Atmosphäre ist magisch, die Aura des Kailash ist deutlich zu spüren. Staub wirbelt auf – jedes Mal, wenn sich die Pilger zu Boden werfen. Wir werfen uns nicht auf die Erde, aber wir gesellen uns zu den Pilgern und trekken rund um den Heiligen Berg. Wir tauchen ein in die Stille der Landschaft, wandern über die geweihten Hügel, vorbei an heissen Quellen und religiösen Steinformationen, und überschreiten den mit bunten Gebetsfahnen geschmückten Dölma-La - die symmetrische Kulisse des heiligen Berges stets im Blick. Natürlich haben wir auch ausreichend Zeit, uns mit Lhasa vertraut zu machen. Wir erkunden die "verbotene Stadt", werfen einen Blick auf den Potala Palast, den Jokhang-Tempel und die Klöster in der Umgebung. Auf dem Barkhor-Markt mischen wir uns unters Volk und begutachten die bunten Auslagen. Auch auf dem Weg zum Manasarovar-See treffen wir auf Pilger in farbenfroher Tracht, die leise murmelnd ihre Gebetsmühlen kreisen lassen. Am sonnenförmigen "See des Lichtes" angekommen herrscht auch bei uns ehrfürchtiges Schweigen. Beeindruckend still wird es schliesslich beim Anblick des gewaltigen Everest - im Hintergrund des Kloster Rombuk erhebt sich der höchste Berg der Erde. Tiefblauer Himmel, weite Hochebenen mit grasenden Yaks und prachtvolle buddhistische Klöster sorgen für eine sagenumwobene Atmosphäre in Zentraltibet. Das Dach der Welt ist Aussichtsterrasse und Panorama in einem.

Höhepunkte

- 3-tägiges Trekking um den heiligen Kailash (3 - 9 Std. täglich)
- Wanderungen: 2 x leicht (2 - 3 Std.)
- An der spektakulären Everest-Nordwand das Kloster Rongbuk besuchen
- Die spirituelle Atmosphäre am Jokhang-Tempel in Lhasa erleben
- Den höchstgelegenen grossen Süsswassersee Manasarovar bestaunen
- Im ältesten Kloster Tibets den Buddhismus kennen lernen
- Bei Übernachtungen in traditionellen Gästehäusern in die Kultur Tibets eintauchen

Reiseprogramm - 19 Tage

1. Tag, Anreise

2. Tag, Ankunft in Lhasa

3. Tag, Besichtigung von Lhasa

4. Tag, Lhasa und Umgebung

5. Tag, Samye - das älteste Kloster Tibets

6. Tag, Fahrt über den Khampa La (4.771 m)

7. Tag, Besuch der Klöster von Gyantse und Shigatse

8. Tag, Durch die Steppe zum Tagejia Geysir

9. Tag, Landschaftsfahrt nach Hor

10. Tag, Erkundung rund um den Manasarovar See

11. Tag, Trekking Start: Wanderung zur Nordseite des Kailash

12. Tag, Über den heiligen Dölma La

13. Tag, Trekking Ende: Abstieg zurück nach Darchen

14. Tag, Fahrt über Paryang nach Saga

15. Tag, Über den Friendship Highway zum Kloster Rongbuk

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

16. Tag, Fahrt über den Pang La

17. Tag, Von Ganden nach Lhasa

18. Tag, Altstadt von Lhasa und Rückflug

19. Tag, Heimreise

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

Detailprogramm

1. Tag, Anreise

Flug nach Chengdu.

2. Tag, Ankunft in Lhasa

Nach der Ankunft in Chengdu am Morgen erhalten wir unsere Permits für Tibet und fliegen anschliessend weiter nach Lhasa. Dort werden wir am Flughafen von unserer Reiseleitung erwartet, der uns zum Hotel begleitet. Ganz in Ruhe beziehen wir unsere Zimmer und treffen uns dann wieder zu einem ersten Rundgang. Wir machen uns mit der "verbotenen Stadt" vertraut und lassen die ersten Eindrücke auf uns wirken. Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag ausklingen.

Transferzeit: 1,0 Std. | Transferstrecke: 60 km

Unterbringung: Banak Shol Hotel in Lhasa (A)

3. Tag, Besichtigung von Lhasa

Willkommen in Lhasa, die "Stadt der Götter". Wir haben zwei Tage Zeit die tibetische Hauptstadt zu erkunden und uns an die hohe Lage zu gewöhnen (3.658 m). Los geht's: In der Altstadt führen alle Strassen zum Jokhang-Tempel, dem Zentrum des tibetischen Buddhismus. Wir spazieren zum Barkor, dem Umwandlungsweg rund um das Heiligtum, und mischen uns unters Volk. Gläubige aus allen Teilen des Landes pilgern zum Tempel, umrunden den Jokhang im Uhrzeigersinn und murmeln dabei Gebete. Der Barkor-Hauptplatz ist aber auch Begegnungsstätte für die verschiedenen tibetischen Stämme, und wir beobachten das rege Treiben. Anschliessend machen wir uns auf den Weg zum Potala-Palast. Der Winterpalast des Dalai Lama thront auf dem "Roten Berg", dem Marpori, einem 130 m hohen Felssockel. Kultur macht hungrig - zur Mittagszeit machen wir es uns in einem traditionellen Restaurant gemütlich. Am Nachmittag zieht es uns aus der Stadt hinaus. Das Kloster Drepung, eines der drei grossen Klöster Tibets, liegt westlich der Stadt. Wir nehmen uns Zeit in den tibetischen Buddhismus einzutauchen, bevor wir am frühen Abend nach Lhasa zurück kehren.

Transferzeit: 1,0 Std. | Transferstrecke: 18 km

Unterbringung: Banak Shol Hotel in Lhasa (F, A)

4. Tag, Lhasa und Umgebung

Heute zieht es uns in den Westen der Stadt. Wir besuchen den "Juwelenpark Norbulingka" in dem sich der ehemalige Sommerpalast des Dalai Lamas befindet. Wir spazieren durch die weitläufige Parkanlage und bewundern dann den Palast von Innen. Besonders eindrucksvoll: Der verzierte goldene Thron! Anschliessend fahren wir weiter zum Kloster Panbongka, wo wir unsere Wanderschuhe schnüren. Wir folgen dem Pilgerweg bis zum Zashichuling-Kloster (3.900 m) und weiter bis zum Serawuzi-Kloster. Von hier haben wir einen herrlichen Blick auf Lhasa und die Dimensionen dieser Stadt. Nun ist es nicht mehr weit, der Weg führt uns das letzte Stück hinab bis zum Kloster Sera. Noch einmal besuchen wir eines der "drei grossen Klöster" - woher es wohl seinen Namen hat? Hier wartet auch der Bus auf uns, der uns wieder zurück nach Lhasa bringt.

Aufstieg: 250 Hm | Abstieg: 250 Hm

Dauer: 2 – 3 Std. | Etappe: 7,5 km

Transferzeit: 1,5 Std. | Transferstrecke: 25 km

Unterbringung: Banak Shol Hotel in Lhasa (F, A)

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

5. Tag, Samye - das älteste Kloster Tibets

Zeit zum Weiterziehen: Wir verlassen die verbotene Stadt. Der Friendship Highway führt uns nach Samye, dem ältesten Kloster Tibets. In einem grünen Tal, umgeben von Sanddünen und Bergketten, wurde der Klosterkomplex nach der buddhistischen Vorstellung des Alls errichtet. Warum wurde so gebaut? Wir finden es heraus und fahren dann weiter zum Berg Chimphuk. Dort besuchen wir das Nonnenkloster, bevor wir uns beim Mittagessen im Klosterrestaurant stärken. Dann schnüren wir unsere Wanderschuhe: Wir wandern zu den Meditationshöhlen von Chimphuk, die zu den bedeutendsten von Tibet zählen. Der Pfad führt zunächst steil bergauf, vorbei an zahlreichen Eremitagen. Unser Ziel ist der Tempel Drakmar Ketsang, der uns einen tollen Blick auf das Tsangpo-Tal bietet. Dann geht es zurück und per Bus weiter nach Tsetang.

Aufstieg: 320 Hm | Abstieg: 320 Hm

Dauer: 2 – 3 Std. | Etappe: 5 km

Transferzeit: 4,0 Std. | Transferstrecke: 170 km

Unterbringung: Shamchu Garden Hotel in Tsetang (F, A)

6. Tag, Fahrt über den Khampa La (4.771 m)

Der Weg führt uns weiter zum Kloster Gongkar. Die Anlage mit Mandala-Malereien ist eine eindrucksvolle Unterbrechung der Fahrt. Weiter geht es über den Khampa La (4.771 m) und vorbei am türkisblauen Yamdrok-See (4.440 m). Dort machen wir eine kleine Pause und erfahren auch, was der Name des Gewässers bedeutet. Dann geht es weiter in Richtung Gyantse. Unterwegs halten wir Ausschau nach zotteligen Yaks und machen immer wieder Halt um den Blick auf den Tsangpo Fluss und den Gipfel des Nöjn Kangsa (7.206 m) zu geniessen. Am späten Nachmittag erreichen wir schliesslich die Stadt Gyantse (ca. 4.070 m) am Nordufer des Flusses Nyang und beziehen unser Hotel. Lust auf einen abendlichen Bummel?

Transferzeit: 8,0 Std. | Transferstrecke: 380 km

Unterbringung: Yu Tok Hotel in Gyantse (F, A)

7. Tag, Besuch der Klöster von Gyantse und Shigatse

Nach dem Frühstück erkunden wir das Kloster von Gyantse. Danach fahren wir nach Shigatse, die zweitgrösste Stadt Tibets, und besuchen das bedeutende Tashilhünpo Kloster. Es zählt zu den schönsten Klöstern Zentraltibets. Die vielen Gebäude verteilen sich wie eine rote Stadt am Hang der Berge, die goldenen Dächer glänzen in der Sonne. Wir wandern mit den Pilgern um die Anlage, vorbei an Gebetsmühlen und kleinen Schreinen. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Lhatse und beziehen unser Hotel.

Transferzeit: 4,0 Std. | Transferstrecke: 235 km

Unterbringung: Ibis Hotel in Lhatse (F, M, A)

8. Tag, Durch die Steppe zum Tagejia Geysir

Wir ziehen weiter durch die endlose Steppe Tibets. Wir geniessen die Aussichten sowohl während der Fahrt als auch bei unseren verschiedenen Foto Stopps entlang der Strecke. Kurz bevor wir Saga erreichen verlassen wir den Highway und machen einen Abstecher zu den Tagejia Geysiren. Aus mehreren heissen Quellen sprudelt das Wasser in die Höhe - wir spazieren durch die Geysir-Landschaft und beobachten das Naturschauspiel. Am Nachmittag erreichen wir schliesslich Saga und beziehen unser Hotel.

Transferzeit: 5,5 Std. | Transferstrecke: 300 km

Unterbringung: Norling Hotel in Saga (F, M, A)

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

9. Tag, Landschaftsfahrt nach Hor

Heute steht uns eine lange, dafür landschaftlich sehr schöne Etappe bevor. Wir folgen dem Highway weiter nach Westen und durchqueren eine unglaubliche Szenerie. Die klare Luft, der blaue Himmel, die Weite lassen den Transhimalaya im Norden und den Himalaya im Süden noch eindrucksvoller erscheinen. Immer wieder machen wir Halt und geniessen die atemberaubende Kulisse. Gegen Nachmittag erreichen wir schliesslich unser heutiges Ziel und lassen den Abend in Ruhe ausklingen.

Transferzeit: 8,0 Std. | Transferstrecke: 450 km

Unterbringung: Le Tu Hotel in Hor (F, M, A)

10. Tag, Erkundung rund um den Manasarovar See

Gleich am Morgen bringt uns der Bus zum Manasarovar See. Der höchstgelegene grosse Süsswassersee der Welt ruht am Fusse des Gurla Mandata (7.728 m), eingebettet zwischen zwei schneebedeckten Bergketten in einer der schönsten Landschaftsregionen Tibets. Welche Geschichten verbergen sich rund um dem See? Wir besuchen das Kloster Chiu Gompa, das idyllisch auf einem Hügel im Nordwesten des Sees errichtet wurde. Welcher Tantra-Meister hat hier die letzten Jahre seines Lebens verbracht? Wir finden es heraus und machen uns dann auf den Weg zum See. Wir spazieren entlang des Ufers und geniessen die herrliche Aussicht. Anschliessend setzen wir unsere Fahrt durch das Raksha-Tal fort. Wir machen Halt in Langa Tso, am Fusse des heiligen Berges Gula Mandhata und fahren dann zurück nach Darchen. Nach dem dortigen Mittagessen haben wir den Nachmittag zur freien Verfügung.

Transferzeit: 1,5 Std. | Transferstrecke: 75 km

Unterbringung: Himalaya & Kailash Hotel in Darchen (F,M, A)

11. Tag, Trekking Start: Wanderung zur Nordseite des Kailash

Wir deponieren unser Gepäck, das wir die nächsten Tage nicht benötigen im Hotel und brechen zur 3-tägigen Kailash-Umrundung auf. Die Umwanderung des heiligen Berges soll nicht nur von Sünden befreien, sondern auch die Reinkarnation günstig beeinflussen - los geht's. Vorbei an zahlreichen Chörten und Manisteinen wandern wir in die breite Talschlucht an der Westseite des Berges. Gemeinsam mit tibetischen und indischen Pilgern wandern wir auf den gerölligen Wegen. Immer wieder machen wir Halt und geniessen den Blick auf den schneeglänzenden Kailash. Am späten Nachmittag erreichen wir schliesslich unser Gästehaus an der Nordseite des Berges (5.100 m).

Aufstieg: 650 Hm | Abstieg: 100 Hm

Dauer: 6 – 7 Std. | Etappe: 20 km

Unterbringung: Gästehaus in Drirapuk Gompa (F, M, A)

12. Tag, Über den heiligen Dölma La

Vor uns liegt die bedeutendste Etappe der Kailash-Umrundung. Wir starten sehr früh am Morgen und steigen hinauf zum höchsten Pass der Kora. Der Weg wird schmaler und steiler, teilweise sind die Pfade vereist. Dann erreichen wir den Dölma La (5.600 m) mit der bedeutungsvollsten Stelle der Kora. Der "heilige Stein" ist mit Tausenden Gebetsfahnen geschmückt und auch wir können unsere mitgebrachten Fahnen anbringen. Hier befindet sich die kosmische Weltachse - zumindest ist das im Glauben von vier Religionen verankert. Der steile Abstieg bis zu Buddhas Fussabdruck (5.235 m) führt über Blockwerk und Schneefelder bis zum Thuji Zimbo-See, der bei den Hindu ebenfalls als heilig gilt. Von dort führt uns der Pfad weiter hinab bis zu unserem Tagesziel, das Kloster-Gästehaus in Zuthrul Puk.

Aufstieg: 600 Hm | Abstieg: 900 Hm

Dauer: 8 – 9 Std. | Etappe: 24 km

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

Unterbringung: Gästehaus in Zuthrul Puk (F, M, A)

13. Tag, Trekking Ende: Abstieg zurück nach Darchen

Auch die letzte Etappe des Trekkings führt uns an zahlreichen Manimauern vorbei. Alle Manisteine sind mit heiligen Silben beschriftet - was sie wohl bedeuten? Wir trekken weiter bergab, bis wir am frühen Nachmittag schliesslich das Talende erreichen. Von dort gehen wir das letzte Stück zurück nach Darchen, wo unser Hauptgepäck im Hotel auf uns wartet. Den Rest des Tages verbringen wir ganz nach Belieben.

Aufstieg: 100 Hm | Abstieg: 250 Hm

Dauer: 3 – 4 Std. | Etappe: 10 km

Unterbringung: Himalaya & Kailash Hotel in Darchen (F, M, A)

14. Tag, Fahrt über Paryang nach Saga

Wir verlassen Darchen und fahren wieder in Richtung Osten. Vorbei an einsam gelegenen, klaren Seen erreichen wir den Mayum La, den Gebirgspass nördlich des Manasarovar-Sees. Noch immer begeistert uns die wunderbare Landschaft: Im Norden erstreckt sich die Bergkette des Transhimalaya, im Süden blicken wir auf die weissen Gipfel des Himalaya. Über Paryang erreichen wir am späten Nachmittag schliesslich Saga.

Transferzeit: 8,0 Std. | Transferstrecke: 500 km

Unterbringung: Norling Hotel in Saga (F, M, A)

15. Tag, Über den Friendship Highway zum Kloster Rongbuk

Heute fahren wir weiter nach Osten. Noch immer können wir uns kaum satt sehen an der endlosen Weite, noch immer begeistern uns die freundlichen Menschen in Tibet. Wir machen Halt in einem kleinen Dorf zur Mittagspause und legen in Old Tingri einen Fotostopp ein, bevor wir auf dem "Friendship Highway" weiter nach Rongbuk fahren. Am Fusse des Rongbuk Gletschers liegt das gleichnamige Kloster (4.980 m). Das besondere dieser Anlage ist nicht nur, dass es das höchstgelegene Kloster der Welt ist, sondern vor allem seine spektakuläre Lage. Hinter dem Kloster erhebt sich die Nordwand des Mount Everest - die Schokoladenseite des Eisriesen. Ein unvergesslicher Anblick!

Transferzeit: 8,5 Std. | Transferstrecke: 370 km

Unterbringung: Kloster Gästehaus in Rongbuk (F, M, A)

16. Tag, Fahrt über den Pang La

Noch einmal liegt eine lange Strecke vor uns – noch einmal warten herrliche Aussichten. Vor allem die Fahrt über den Pang La (5.150 m) präsentiert uns wieder ein herrliches Panorama auf die Himalaya-Kette. Wir fahren weiter nach Shigatse, beziehen unser Hotel und lassen den Tag in Ruhe ausklingen.

Transferzeit: 8,0 Std. | Transferstrecke: 335 km

Unterbringung: Hotel Gesaer in Shigatse (F, A)

17. Tag, Von Ganden nach Lhasa

Langsam nähern wir uns Lhasa. Der "Friendship Highway" führt uns durch die weite Landschaft bis nach Ganden zum dortigen Kloster - nun ist das Kloster-Trio komplett. Neben den Klöstern Sera und Drepung gehört es zu den drei wichtigsten und einflussreichsten Klöstern Tibets. Wir nehmen uns Zeit, die Räumlichkeiten des Klosters zu

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

besuchen und beginnen dann mit einer einstündigen Kora. Wie die tibetischen Pilger umrunden wir die Anlage und lassen den Blick von der Anhöhe ins Kyichu-Tal auf uns wirken. Am Nachmittag geht es weiter nach Lhasa.

Transferzeit: 7,0 Std. | Transferstrecke: 395 km

Unterbringung: Banak Shol Hotel in Lhasa (F, M, A)

18. Tag, Altstadt von Lhasa und Rückflug

Zeit zum Abschied nehmen - aber noch nicht ganz: Wir widmen uns in der Altstadt von Lhasa noch einmal dem tibetischen Buddhismus. Zuerst besuchen wir den Tempel Ramoche, dann werfen wir einen Blick in das Ani Sangkhung Kloster, das einzige Nonnenkloster der Stadt. Beim Abschieds-Mittagessen lassen wir die Erlebnisse der letzten Tage noch einmal Revue passieren. Am Nachmittag fahren wir zum Flughafen Gongkar, südlich von Lhasa, und treten die Heimreise über China an.

Transferzeit: 1,5 Std. | Transferstrecke: 70 km

Verpflegung: (F, M)

19. Tag, Heimreise

Flug von China zurück.

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Diese Reise wird durch Hauser Exkursionen durchgeführt.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

Termine & Preise

19 Tage Gruppenreise

- 17.07.2026 - 04.08.2026 ab EUR 5'675
- 07.08.2026 - 25.08.2026 ab EUR 5'675
- 14.05.2027 - 01.06.2027 ab EUR 5'295
- 09.07.2027 - 27.07.2027 ab EUR 5'775
- 13.08.2027 - 31.08.2027 ab EUR 5'535
- 17.09.2027 - 05.10.2027 ab EUR 5'465

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

Unterkünfte / Verpflegung

Unterbringung

Wir übernachten in einfachen, aber zweckmässig eingerichteten Hotels. Die Zimmer verfügen über ein Badezimmer und einen Wasserkocher. Der Standard ist schlicht, entspricht jedoch den regionalen Gegebenheiten. In manchen Fällen befinden sich die sanitären Anlagen ausserhalb des Gebäudes, sind vorübergehend nicht nutzbar oder es ist kein Wasser verfügbar. Vor allem im Westen Tibets sollten keine europäischen Massstäbe angelegt werden – auch kurzfristige Stromausfälle können vorkommen.
Während des Trekkings sind wir in traditionellen Gästehäusern in Mehrbettzimmern untergebracht. Am Kloster Rongbuk übernachten wir entweder im Gästehaus oder im Zeltcamp (fest installierte Zelte). Die Ausstattung beim Trekking und am Kloster Rongbuk sind sehr einfach, auch die sanitären Bedingungen entsprechen minimalem Standard: Es stehen ausschliesslich Gemeinschaftstoiletten im Freien zur Verfügung, Duschen gibt es keine. In allen Unterkünften werden Decken bereitgestellt. Das Mitbringen eines Hüttenschlafsacks ist optional; bei kälteempfindlichen Reisenden kann auch ein zusätzlicher Innenschlafsack sinnvoll sein. Der Einzelzimmerzuschlag umfasst 14 Nächte.

Verpflegung

Wir frühstücken in den Unterkünften oder in kleinen Teehäusern, mittags oder abends essen wir in landestypischen Restaurants oder im Hotel. Teilweise wird auch schon zum Frühstück "typisch chinesisch" serviert, d. h. warme Speisen und Suppen sind keine Seltenheit. Zur traditionellen "Sichuan-Küche" gehören Suppen, Nudelgerichte und Reis. Bitte beachten Sie, dass in der Regel nur mit Stäbchen gegessen wird, eigenes Besteck kann aber mitgebracht werden. Während des Kailash-Trekkings bekommen wir einfache Mahlzeiten in Klöstern oder Teehäusern serviert.

Ernährungswünsche und Unverträglichkeiten

Falls Sie vegetarische oder vegane Kost bevorzugen, so teilen Sie uns dies bitte spätestens 6 Wochen vor Beginn der Reise mit. Somit ist gewährleistet, dass wir unsere Partner vor Ort rechtzeitig informieren können und Ihren Wünschen soweit möglich entsprochen werden kann. Wir bitten um Verständnis, dass insbesondere veganes Essen vor Ort nicht immer umsetzbar ist. Bei Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten empfiehlt es sich, entsprechende Lebensmittel selbst mitzunehmen.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

Ausrüstung

Gepäckinformation

Wir empfehlen eine Reisetasche oder einen Trekkingrucksack mit Regenhülle für diese Reise. Sie erhalten vor Ort eine Tasche, in die Sie alles Notwendige für das Trekking rund um den Kailash einpacken können. Das Gepäckstück darf maximal 7 kg wiegen, da es während des Trekkings von Trägern transportiert wird. Das Hauptgepäck wird in Darchen eingelagert (wir empfehlen ein kleines Schloss oder eine abschliessbares Gepäckstück). Für die Wanderungen benötigen Sie einen Tagesrucksack.

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis zur Mitnahme von Powerbanks auf allen Flügen innerhalb Chinas sowie auf internationalen Flügen ab chinesischen Flughäfen: Erlaubt sind ausschliesslich Powerbanks mit 3C-Zertifizierung (China Compulsory Certification) mit einer max. Kapazität von 100 Wh.

Ausrüstung

Unterlagen

- Bargeld
- ETIX (elektronisches Flugticket)
- Hauser-Reiseunterlagen
- Impfpass
- Kreditkarte
- Reisepass (mit Kopie)

Bekleidung

- Fingerhandschuhe (warm)
- Freizeithose
- Funktionsunterwäsche (lang)
- Halstuch / Schal / Buff (Staub- / Kälteschutz)
- Jacke (wind- / wasserdicht, ideal: atmungsaktiv)
- Kurzarmhemden / -blusen
- Langarmhemden / -blusen
- Mütze (warm)
- Pullover / Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)
- Schlafbekleidung
- Socken
- Sonnenbrille
- Trekkinghose
- Trekkingschuhe Kategorie B
- T-Shirts
- Überhose (wind- / wasserdicht, atmungsaktiv)
- Unterwäsche
- Wärmeschicht (leichte Daunenjacke / Primaloft)

Technische Ausrüstung

- Regenhülle für Rucksack (und für das Hauptgepäck)
- Stirnlampe
- Tages- und Wanderrucksack 25 l
- Teleskop-Wanderstöcke (wer möchte)

Sonstige Ausrüstung

- Fernglas
- Feuerzeug
- Fotoausrüstung (inkl. Akku, Speicherkarten, etc.)
- Gepäckstück flexibel (inkl. kleinem Schloss)
- Hüttenschlafsack (wenn gewollt)

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51

- Innenschlafsack (z. B. aus Fleecematerial) (wer möchte)
- Insektenschutzmittel (für Haut und Bekleidung)
- Lippenbalsam
- Packsack (wasserdicht, für Dokumente)
- Packsack (wasserdicht, zur Übersicht im Reisegepäck)
- Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche
- Sitzkissen (wer möchte)
- Sonnencreme
- Sonnenschutz für den Kopf
- Taschenmesser
- Taschentücher, Feuchttücher
- Thermosflasche
- Toilettenpapier (im Rucksack für unterwegs)
- Trinkbecher (Ideal: Thermobecher)
- Trinkflasche / Trinksystem (mind. 1 l)
- Waschsachen / Hygiene-Artikel
- Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Energieriegel, Teebeutel)

Notfallausrüstung

- Erste Hilfe Set (inkl. Pflaster, Tape, Desinfektion)
- Hand-Desinfektionsmittel
- Handy (mit Ladekabel)
- Medikamente (wichtige persönliche Medizin ins Handgepäck!)
- Mund-Nasen-Schutz
- Reiseapotheke (Durchfall, Erkältung, etc.)

Hinweis:

Diese Reise wird durch Hauser Exkursionen organisiert und durchgeführt.

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/lhasa-und-umrundung-des-kailash?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 06.06.2026 01:29:51