



Russland | Mongolei | China | Japan | Nordkorea | Südkorea | Vietnam | Singapur | Malaysia | Thailand | Myanmar | Indien | Usbekistan | Kasachstan | Iran | Armenien | Georgien | Aserbaidschan | Kanada

Tibet

Check- und Packliste inkl. Reisetipps für Individualreisende

Mehr Informationen auf der Webseite www.eyand.de.

Vor jeder Reise empfiehlt es sich, an eine angemessene Gepäckausrüstung zu denken. Außer üblicher Sachen, die Sie bei einer Auslandsreise immer mitnehmen, empfehlen wir Ihnen die nachstehende Check- und Packliste. Achten Sie bitte beim Packen jedoch auf die Endgepäckgröße – es ist ratsam, auf einige theoretisch notwendige Sachen zu verzichten, die Sie nur notfalls oder höchstens einmal benutzen werden (dazu gehören Regenschirm, Korkenzieher u.ä.). Sehr wichtig ist bei Rundreisen grundsätzlich ein kompaktes und nicht allzu großes und schweres Hauptgepäck + ein sehr kleines Handgepäck mit Reisedokumenten und Geldbeutel. Es lohnt sich wirklich, auf 16 Paar Socken zu verzichten und während der Reise in einem Hotel zu waschen. Worauf Sie sicher verzichten sollen, sind ein paar Bücher, die Sie während der Zugreise zu lesen planen. Ein kleines leichtes Buch ist aber natürlich in Ordnung. Auch Essen für die Zugfahrt sollen Sie lieber sehr günstig nach und nach vor Ort kaufen und nicht aus Deutschland mitnehmen. Je kleiner und leichter Ihr Gepäck, desto entspannter und komfortabler Ihre Reise und es bleibt mehr Energie und Lust auf intensive Besichtigungstouren und Aktiverholung! Sie werden es während der Reise eher schätzen als bereuen, dass Sie so wenig mitgenommen haben!

Packliste

- Auslandsreisekrankenversicherung
- Kredit- und EC-Karten-Sperrnummern
- Reisepass und Visa
- Fotokopie von wichtigen Dokumenten
- Kleingeld für Einkäufe im Bordrestaurant (Yuans)
- USD-Dollarscheine (so klein wie möglich) für Notfälle
- bequeme Wanderstiefel + leichtere Wanderschuhe
- kleine Kulturtasche für wertvolle Sachen
- Wörter- und Gesprächsbuch
- Foto-/Videokamera, Fernglas
- Handy mit vorprogrammierten Notrufnummern
- Ladegerät Power Bank (je größer desto besser)
- Ohrenstöpsel, Nähzeug, Taschen-/Leselampe, Batterien
- Sprühwasser und tragbarer Sauerstoffkonzentrator
- Schlafmittel – Erläuterung finden Sie weiter unten
- kleiner Verbandskasten: Pflaster, Verbandszeug, Erkältungsmittel, Tabletten gegen Durchfall usw.
- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen (bitte prüfen, ob sie die Höhenkrankheit nicht beeinflussen!)
- Taschenmesser, Löffel, Trinkbecher, Plastikteller (leicht!)
- kleines Mikrofaser Handtuch

- Taschentücher, Erfrischungstücher, Trockenshampoo
- kleine wieder verschließbare Flüssigkeitsseife
- Plastiktüte für den Abfall
- Sonnenbrille, Sonnencreme und Sonnenhut (ganzjährig!)

Als Hauptgepäck empfehlen wir einen Rucksack statt Trolleys und Koffer. Ein Rucksack lässt sich besser im Zuggepäckraum verstauen und ist während einer individuellen Rundreise, vor allem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln besser immer wieder zu transportieren (vom Flughafen zum Hotel, vom Hotel zum Bahnhof usw.).

Achtung - denken Sie bitte beim Packen daran, dass Sie z.B. Ihr Ladegerät Power Bank nicht in das Hauptgepäck, sondern in das Handgepäck einpacken (sonst müssen Sie es am Flughafen umpacken).

Machen Sie vor der Reise Kopien der ersten Seite Ihres Reisepasses (mit Foto) und sämtlicher Visa und bewahren diese in Ihrem Gepäck getrennt von Ihrem Originalreisepass auf.

Impfungen

Für eine Zugreise von Peking nach Lhasa sowie für unsere Rundreisen in Tibet inkl. einer Weiterreise nach Nepal sind keine Impfungen vorgeschrieben. Zu empfehlen sind Impfungen gegen Malaria und Tollwut sowie Auffrischimpfungen gegen Tetanus, Polio und Diphtherie, wenn die letzte Impfung länger als 10 Jahre zurückliegt. Wenn Sie Ihren Impfschutz nicht regelmäßig prüfen, können Sie es gegebenenfalls vor der Reise mit Ihrem Arzt klären.

Höhenkrankheit / Gesundheitliches Check

Eine Reise nach Tibet kann körperlich sehr belastend sein. Deshalb soll sich jeder durch seinen Hausarzt beraten lassen und gegebenenfalls schon vorab um gegen eine Höhenkrankheit wirkende Medikamente kümmern. Bereits kranke Personen sollen von Reisen nach Tibet grundsätzlich absehen. Personen, die zwar gesund sind, sich aber kurz vor der Reise eine Erkältung geholt haben, sollen von der Reise zurücktreten. Eine Reiserücktrittskostenversicherung ist dringend zu empfehlen!

Tibet ist mit durchschnittlich 4.000 – 5.000 m die höchste Region der Welt und das merkt man sofort bei Ankunft. Deshalb ist es ratsam, mit der Bahn in Tibet anzureisen, statt nach Lhasa zu fliegen, da man sich dann langsam an die Höhe gewöhnen kann. In dem Zug von Peking nach Lhasa gibt es außerdem immer Sauerstoffflaschen, so dass sofort geholfen werden kann.



Russland | Mongolei | China | Japan | Nordkorea | Südkorea | Vietnam | Singapur | Malaysia | Thailand | Myanmar | Indien | Usbekistan | Kasachstan | Iran | Armenien | Georgien | Aserbaidschan | Kanada

Symptome einer Höhenkrankheit (Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Kurzatmigkeit und Schlafstörungen) machen sich in der Regel ab ca. 2.500 m bemerkbar, es gibt aber auch empfindliche Personen, die bereits ab 1.500 m darunter leiden. Grund für die Höhenkrankheit ist der Mangel an Sauerstoff – ab ca. 3.000 m wird der Sauerstoff um 50% reduziert! Auch der geringere Luftdruck ist schuld. Bei den meisten Menschen verschwinden die Symptome nach ca. 2 Tagen automatisch, da sie sich dann an die Höhe gewöhnt haben.

Schlaflosigkeit als eines der Symptome der Höhenkrankheit sollte nicht unterschätzt werden. Viele Touristen haben in Tibet Probleme mit Einschlafen und wachen nachts auf. Ein schlechter Schlaf während einer Rundreise hat schon innerhalb von zwei Tagen weitere Unannehmlichkeiten zur Folge. Deshalb lohnt es sich, Schlaftabletten mitnehmen, um so Schlaflosigkeit vorzubeugen.

Um den Symptomen vorzubeugen, soll man viel trinken (die Empfehlung sind 4 Liter pro Tag!), auf Kaffee, Alkohol, Schmerz- und Schlafmittel verzichten und dafür mehr Kohlenhydrate zuführen, da man für die Verdauung dann weniger Sauerstoff benötigt. Um die Symptome schnell zu reduzieren, ist eine künstliche Sauerstoffzufuhr mit Sauerstoffflaschen möglich. Diese werden bei einer Rundreise immer mitgeführt und sind auch in den Hotels erhältlich. Während der Zugfahrt, insbesondere gleich nach Ankunft in Lhasa, aber auch während der gesamten Rundreise wird empfohlen, langsam zu laufen und jede Anstrengung zu vermeiden.

Kommen Husten und Erbrechen sowie Bewusstseins- und Sehstörungen, gar Komma hinzu, besteht Lebensgefahr – sofortiger Abstieg und Sauerstoffzufuhr sollen umgehend eingeleitet werden!

Die Höhenkrankheit soll bei einer Reise nach Tibet ernst genommen werden. Es können genauso gut erfahrene Bergsteiger betroffen sein, wie auch Reisende, die zum Urlaub nach Tibet fahren.

Sollten Sie während der Reise gesundheitliche Probleme bekommen, teilen Sie es umgehend Ihrer Reiseleitung mit. Manche Symptome können Ihnen harmlos erscheinen, weisen aber in Wirklichkeit auf einen lebensbedrohlichen Zustand hin. Ihre Reiseleitung hat mit solchen Symptomen Erfahrung und kann Ihnen helfen oder Sie zu einem Arzt bringen.

Einreisebestimmungen

Tibet ist ein autonomes Gebiet und eine 1965 gegründete Verwaltungseinheit Chinas. Bei Beantragung des Visums für China sollen Sie Tibet als Reisezweck nicht erwähnen. Wir kümmern uns um eine Reservierungsbestätigung für das Konsulat, die Tibet nicht beinhaltet und informieren Sie, welche Reiseroute Sie in Ihrem Antrag angeben sollen.

Für die Einreise nach Tibet ist das Visum für China nicht ausreichend. Es ist zusätzlich eine Sondergenehmigung notwendig (Tibet Travel Permit), die von den chinesischen Behörden nach Prüfung und ausschließlich bei Buchung einer Pauschalreise (inkl. Reiseleitung, Übernachtungen, An-, Abreise + Transport innerhalb Tibets) erteilt wird. Die Sondergenehmigung ist in unseren Reisepaketen immer bereits enthalten. Um die Sondergenehmigung zu beantragen, muss man der Behörde eine Pass- sowie Visakopie zur Verfügung stellen und seinen Beruf benennen, wobei es hier natürlich Journalisten, Polizisten, Reporter, Schriftsteller u.ä. sehr schwierig haben.

Wenn Sie in Tibet mit der Bahn anreisen, bekommt die Originalgenehmigung immer die örtliche Reiseleitung. Sie erhalten nur einen Scan per Email zugeschickt. Bereits bei Abholung der Bahntickets nach Lhasa in Peking muss die Sondergenehmigung in Druckform vorliegen. Das Vorzeigen der Genehmigung auf Ihrem Handy wird nicht anerkannt. Man erhält sie allerdings relativ spät – erst 3-5 Tage vor der Anreise in Lhasa. Es ist daher ratsam, bereits im Vorfeld zu überlegen, wo Sie sich zu dieser Zeit befinden werden und wo Sie das Dokument ausdrucken können. In der Regel bieten alle guten Hotels diesen Service – die Genehmigung wird von unserem Partnerbüro z.B. ans Hotel in Peking geschickt, von diesem ausgedruckt und an der Hotelrezeption für Sie hinterlegt.

Die Sondergenehmigung wird sowohl beim Einsteigen als auch während der Fahrt durch die Schaffner kontrolliert. Bei Ankunft am späten Abend in Golmud erfolgt eine erneute Kontrolle durch den Bahnhofsservice. Damit Sie den Zug verlassen dürfen, muss Ihre Reiseleitung, die Sie vom Bahnhof abholt, die Originalgenehmigung vorzeigen.

Achtung – wenn Sie nach Lhasa fliegen, müssen Sie Ihre Tibet Permit im Original mitnehmen! In diesem Fall wird ein Flug über Xi'an oder Peking empfohlen, da es dort unsere Partnerbüros gibt, in denen Sie das Originaldokument abholen können. Gegen Aufpreis von 20 € ist auch eine Zustellung zu Ihrem Hotel möglich.

Abholung der Bahntickets in Peking

Bei der Abholung der Fahrscheine am Fahrkartenschalter des Pekinger Westbahnhofs (Beijing West Station) müssen Sie den Buchungscode, ihre Originalreisepässe und einen Ausdruck der Sondergenehmigung vorlegen. Vor der Abfahrt sind die Fahrscheine und die Sondergenehmigung vorzuzeigen.

Reisebedingungen

Bei einer Reise nach Tibet ist zu beachten, dass es sich dabei um das wirtschaftlich unterentwickelteste Gebiet in China handelt, in dem auch moderne Bildung fehlt. Englisch sprechende Reiseleiter sind daher begrenzt. Unsere Reiseleiter und Fahrer sind immer Tibeter,



Russland | Mongolei | China | Japan | Nordkorea | Südkorea | Vietnam | Singapur | Malaysia | Thailand | Myanmar | Indien | Usbekistan | Kasachstan | Iran | Armenien | Georgien | Aserbaidschan | Kanada

die professionell geschult werden und die örtlichen Verhältnisse am besten kennen.

Der Straßenzustand ist in Tibet nur teilweise gut, an vielen Stellen gestaltet sich das Fahren dagegen schwierig, obwohl immer die besten vor Ort verfügbaren Autos, Minibusse oder Busse eingesetzt werden. Die Entfernungen zwischen touristischen Orten sind sehr groß, es gibt fast überall Geschwindigkeitsbegrenzungen. All dies hat lange Fahrtzeiten von Ort zu Ort zur Folge. Beispielsweise wird die Entfernung von 300 km von Lhasa nach Shigatse in 8 Stunden zurückgelegt, ähnlich wie zwischen Shigatse und Everest Base Camp. Wenn man 3 Stunden Besichtigungsprogramm addiert, ist man an diesen Tagen jeweils 11 Stunden unterwegs. Das Aufteilen der Strecken ist dagegen wegen mangelnder Unterkünfte unterwegs nicht möglich.

Achtung, während der Fahrt von Shigatse zum Mount Everest Camp und zur nepalesischen Grenze steigen Sie in kurzer Zeit über tausend Meter hoch. Die Auffahrt ist ziemlich anstrengend und es sind nur wenige Pausen möglich. Die Symptome der Höhenkrankheit können daher an diesen Tagen verstärkt auftreten. Wir empfehlen, Wasser, Schlaftabletten und Sauerstoffkonzentrator mitzunehmen.

Zimmer in guten Hotels in Lhasa, mit denen wir zusammenarbeiten, verfügen über Luftbefeuchter, die die unangenehmen Folgen der Höhenkrankheit erheblich reduzieren. In vielen von ihnen sind außerdem professionelle Arztpraxen an der Rezeption vorhanden. Wenn Sie bereits in Lhasa Symptome der Höhenkrankheit bemerken, empfiehlt es sich, sich dort mit geeigneten Medikamenten für die Weiterreise zu versorgen.

Die örtliche Situation in Tibet außerhalb von Lhasa zeichnet sich dagegen durch eine schlechte Infrastruktur, es fehlen fast überall Hotels und Unterkünfte der gehobenen Kategorie. Bei Reisen nach Tibet ist daher zu beachten, dass ein 3* Hotel nicht einem deutschen 3* Hotel entspricht. Vielmehr soll man einfache Unterkünfte erwarten. Die Zimmer in den von uns gebuchten Hotels verfügen aber in der Regel über eigenes WC mit Dusche. Einige Hotels bieten allerdings aus Gründen des Umweltschutzes keine Toilettenartikel wie Zahnbürste, Zahnpasta, Handtuch usw. an. Fließendes und heißes Wasser ist in den meisten Hotels außerhalb von Lhasa nicht rund um die Uhr verfügbar. Insbesondere Hotels in Grenzgebieten, beispielsweise in Kyilong in der Nähe zu Nepal, bieten sehr bescheidene, in Westeuropa kaum vorstellbare Übernachtungsbedingungen. Reisenden nach Kathmandu wird allerdings aufgrund der (außer Flug) fehlenden Alternative empfohlen, sich auf schlechte Verhältnisse einzustellen.

Im Everest Base Camp sowie am Namtso See wird traditionell in großen Yakwollzelten übernachtet. Die Camps bieten einfache Decken und zusätzlich warme Tagesdecken. Am Abend werden in den Zelten Ofen zum Heizen bereitgestellt. Im Allgemeinen geht es damit den meisten Reisenden gut. Es besteht aber auch die Möglichkeit, in Lhasa einen Schlafsack für die Rundreise zu mieten. Der Preis liegt bei 10 USD pro Person. Dieser Wunsch ist vor Ort gleich bei Ankunft der Reiseleitung zu melden und zu bezahlen. In den Zelten selbst gibt es keine Schlafsäcke, die man mieten könnte. Deshalb ist es so wichtig, dass diese von Lhasa mitgenommen werden. In den Camps müssen sich alle Reisenden öffentliche Toiletten teilen. Der Zustand der Toiletten ist ziemlich einfach und es gibt keine Duschen. Es gibt außerdem kein warmes Wasser und keine Toilettenartikel. Ein Handtuch und Seife sollen daher mitgenommen werden. Zu empfehlen sind Mikrofaser Handtücher, da diese sehr saugfähig und zugleich sehr leicht und klein sind, so dass sie sich am besten für Reisen eignen. Achtung - wir haben keinen Einfluss auf die Platzzuordnung in den Zelten, da sie erst vor Ort erfolgt (es gibt daher keine Garantie, dass eine Gruppe zusammen in einem Zelt untergebracht wird).

Weiterreise nach Nepal (Kathmandu)

Die Entfernung von der Grenze in Kyilong bis nach Kathmandu beträgt zwar "nur" 160 km und die Route ist landschaftlich sehr reizvoll, man soll aber wissen, dass die Überfahrt sehr gefährlich ist und über 8 Stunden dauert! Die Landüberquerung nach Kathmandu kann daher nur Personen mit "starken Nerven und Knochen" empfohlen werden, die vor allem nicht unter Höhenangst leiden - die Straße ist nicht asphaltiert und voller Klippen, Abgründe und Kurven, ab und zu fallen Steine runter von den Bergen. Dazu kommen harte Sitze und fehlende Klimaanlage in den nepalesischen Taxis.

Ausstattung der Wagons im Zug nach Lhasa

Die Tibet Bahn ist die höchst gelegene Bahnstrecke der Welt. 90% davon verläuft auf einer Höhe von über 4.000 m über dem Meeresspiegel. Mit 5.072 m u.d.M. liegt der höchste Punkt der Strecke am Tanggu-Pass. Es werden hier also speziell angefertigte Züge eingesetzt, die den speziellen Anforderungen der Region entsprechen. Die Wagons sind sehr komfortabel und modern, ausgestattet mit Klimaanlage, Kompressionssystem, Höhenmesser und Sauerstoffversorgung. Außerdem ist an Bord die medizinische Versorgung gewährleistet. Im Übrigen ist die Ausstattung sehr ähnlich wie in den Transsib-Zügen. In jedem Wagon befinden sich zwei Toiletten und ein Raum mit Waschbecken und Spiegel, es gibt aber kein warmes Wasser zum Waschen.



Russland | Mongolei | China | Japan | Nordkorea | Südkorea | Vietnam | Singapur | Malaysia | Thailand | Myanmar | Indien | Usbekistan | Kasachstan | Iran | Armenien | Georgien | Aserbaidschan | Kanada

Achtung – die Züge nach Lhasa sind zwar gut ausgestattet, in der Praxis kommt medizinische Hilfe aber eher langsam. In dem Zug spricht außerdem niemand Englisch, was medizinische Hilfeleistung erheblich verzögern kann. Daher ist Mitnahme eigener Ausrüstung, darunter Sprühwasser und eines tragbaren Sauerstoffkonzentrators dringend zu empfehlen. So kann man plötzlicher Bewusstlosigkeit und anderen Folgen der Höhenkrankheit selbst vorbeugen.

Akklimatisierung in Lhasa

Die einzige Möglichkeit, den menschlichen Organismus an große Höhen anzupassen, ist die Akklimatisierung. Durch einen komplexen Anpassungsvorgang kann die mangelnde Versorgung mit Sauerstoff in großer Höhe zum Teil ausgeglichen werden. Aufgrund der Höhenkrankheit, aber auch allgemein aufgrund des hohen Schwierigkeitsgrades einer Rundreise in Tibet, lohnt es sich, mindestens die ersten zwei vollen Tage der Akklimatisierung, also dem Nichtstun zu widmen. Man ist dann schon oft mit dem Jetlag beschäftigt, dazu kommen noch die Auswirkungen der Höhenkrankheit. Später während der Rundreise wird es jeden Tag notwendig sein, früh aufzustehen, um die großen Entfernungen innerhalb eines Tages zu bewältigen. Fast täglich wird man viele Stunden im Auto verbringen und den bescheidenen Übernachtungsbedingungen außerhalb von Lhasa ausgesetzt sein. Um sich darauf einzustellen, seine Reaktionen auf die Höhenkrankheit kennenzulernen und möglicherweise schon einige der Symptome zu überwinden, empfiehlt sich die Akklimatisierung in Lhasa am Anfang der Reise.

Tibet und sehr hoher Reisepreis

Für eine Reise nach Tibet und insbesondere wenn Sie bis zur nepalesischen Grenze oder zu anderen abgelegenen Gebieten in Tibet befördert werden möchten, müssen beim chinesischen Militärbüro extra Dokumente besorgt werden, für die unsere Reiseleiter zahlreiche Voraussetzungen erfüllen müssen. Die Prozedur ist sehr zeitaufwendig und kostspielig.

Durch die aufwendige Reisevorbereitung und die hohen Transportkosten kommt für eine Reise nach Tibet ein hoher Preis zustande. Die Entfernung von Lhasa bis zur nepalesischen Grenze beträgt 1.800 km. Die Transportkosten sind dabei erheblich.

In unseren Reisepreisen nach Tibet sind außer der Sondergenehmigung und Transportkosten u.a. auch Medikamente, eine Sauerstoff-Ausrüstung und eine Flasche Wasser pro Tag inbegriffen. Die Reiseleiter kümmern sich während der Reise um das Wohlbefinden der ausländischen Reisenden, die an alpines Klima nicht gewöhnt sind und werden dafür geschult.

Wetter

Als beste Reisezeit für Tibet gelten die Monate Juni und September. Von Mai bis September fallen zwar 90% der jährlichen Niederschläge. Es regnet aber meist nachts, so dass man tagsüber einen klaren Himmel genießen kann. Da die meisten Niederschläge im Juli und August fallen, sollen die beiden Sommermonate gemieden werden, um der Gefahr von Erdrutschen, unpassierbaren Straßen, reißenden Flüssen und Unterspülungen zu entkommen.

Auch, wenn es von Mai bis September tagsüber relativ warm ist, sinken die Temperaturen abends und nachts rapide ab. Lange Kleidung ist daher auch in den Sommermonaten zu empfehlen – vor allem wenn man Tempeln besucht, in denen viel frischer ist als draußen. Sie schützt auch gegen die intensiven Sonnenstrahlen.

Lhasa und Peking Durchschnittstemperaturen (in Celsius):

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
LHA	-10	-7	-3	1	5	9	10	9	8	1	-5	-9
PEK	-3	-1	6	14	20	24	26	25	20	14	5	-1

Sonnenstich

In Tibet scheint fast das ganze Jahr über die Sonne. Sie ist sogar in den Wintermonaten präsenter als im Sommer. Es gibt durchschnittlich 8 Sonnenstunden pro Tag und das über das ganze Jahr lang! Im Winter steigen die Sonnenstunden auf rund 10 pro Tag an. Die Intensität der Sonnenstrahlung ist in Tibet sehr hoch, wird aber oft unterschätzt. Vor allem im Frühling und im Herbst soll daran gedacht werden. Es treten bei Sonnenstich ähnliche Symptome wie bei einer Höhenkrankheit auf: Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Ohrgeräusche.

Zeitunterschied in Tibet

In Peking und in Tibet sind es 7 Stunden später als in Deutschland. Wenn Sie vor haben, nach Peking zu fliegen und am selben Tag in den Zug nach Lhasa zu steigen, sollen Sie dabei möglichst eine Flugverbindung buchen, bei der Sie sehr früh in Peking landen und für den ganzen Tag in Peking bis zur Abreise mit dem Zug am Abend ein Hotelzimmer buchen. Die meisten Hotels berechnen dafür 150% des Zimmerpreises, wenn an vor 18 Uhr auscheckt.

Geld

Sie sollen sich auf ähnliche Ausgaben vor Ort vorbereiten wie bei einer Rundreise in Deutschland – für Verpflegung (Mittag- und Abendessen) sowie für Souvenirs reichen in der Regel ca. 20-30 USD pro Tag und Person völlig aus.



Russland | Mongolei | China | Japan | Nordkorea | Südkorea | Vietnam | Singapur | Malaysia | Thailand | Myanmar | Indien | Usbekistan | Kasachstan | Iran | Armenien | Georgien | Aserbaidschan | Kanada

In Tibet wie in ganz China gilt der chinesische Yuan (8 CNY = ca. 1 €). Bargeld in US-Dollar oder EUR wird in der Regel nicht akzeptiert. Sie sollen sich daher mit der chinesischen Währung versorgen. Es ist nicht zu empfehlen, diese noch vor der Reise zu kaufen, da der Wechselkurs vor Ort deutlich günstiger ist. € oder \$ können vor Ort in den Wechselstuben oder in Banken problemlos umgetauscht werden. Die Gebühr beträgt i.d.R. ca. 1-2 €. Erforderlich ist manchmal eine Passkopie. Bequem ist es auch, eine EC- oder Kreditkarte mitzunehmen und das Geld in der jeweiligen Landeswährung vom Geldautomaten zu holen (die Gebühr hängt von der Bank ab und beträgt ca. 4 €). Nicht alle deutsche Karten werden allerdings von den Geldautomaten in China akzeptiert.

Achtung: wir haben nicht ganz selten erlebt, dass die Geldautomaten in China Falschgeld ausgegeben haben, was man selbst natürlich erst während des ersten großen Einkaufs merkt. Betroffen waren auch Geldautomaten der größten Banken in China. Es ist daher ratsam, genug Bargeld in € oder \$ mitzunehmen und es in einer Bank am Schalter umzutauschen.

Kreditkarten werden nur in Hotels und großen Geschäften in Lhasa akzeptiert. Die meisten Restaurants und Shops (auch in Lhasa) akzeptieren nur Bargeld.

Peking: Transfer zum Bahnhof

Züge nach Tibet fahren in Peking vom Bahnhof Beijing West Station ab. Falls Sie keinen Transfer gebucht haben, gelangen Sie zum Abfahrtsbahnhof entweder mit einem Taxi oder mit der Peking Metro.

Wenn Sie mit dem Zug von Ulan Bator anreisen und an demselben Tag nach Tibet fahren möchten, nehmen Sie vom Ankunftsbahnhof Beijing Railway Station die Metrolinie 2 und steigen nach vier Stationen am Bahnhof Xuan Wu Men in die Metrolinie 4 um. Mit dieser fahren Sie eine Station und steigen am Bahnhof Cai Shi Kou in die Metrolinie 7 um. Nach vier Stationen erreichen Sie den Abfahrtsbahnhof Beijing West Railway Station. Sie benötigen dafür insgesamt ca. 40 Minuten. Auch ca. 40 Minuten brauchen übrigens die Taxifahrer dafür (der Preis liegt hier bei mindestens 40 CNY).

Wenn Sie nach Peking fliegen und zum Abfahrtsbahnhof nach Tibet vom Flughafen gelangen möchten, nehmen Sie bitte vom Flughafen Beijing Airport den Shuttle Bus Nr. 7, der direkt zum Abfahrtsbahnhof Beijing West Railway Station fährt. Die Fahrt dauert etwa zwei Stunden und kostet 30 CNY. Taxifahrer benötigen für die Strecke je nach Verkehr ca. 1-1,5 Stunden und verlangen ca. 150-200 CNY.

Vor dem Einlass in den Bahnhof wird in der Hauptbahnhofshalle strenge Sicherheitskontrolle des Fahrscheins, der Person und des Gepäcks durchgeführt (Security Luggage Check). Die Abfahrt Ihres Zuges wird an der großen Abfahrtstafel in der Hauptbahnhofshalle und per Lautsprecher, allerdings in der chinesischen Sprache angekündigt. Wir empfehlen Ihnen, spätestens 1 Stunde vor der Abfahrt am Bahnhof zu sein, um alle Kontrollformalitäten zu erledigen und den richtigen Bahnsteig zu finden. Die Passagiere dürfen in China 30 Minuten vor der Abfahrt in den Zug einsteigen. Achtung – die Türen werden 5 Minuten vor der Abfahrt geschlossen!

Verpflegung

Vegetarisches Begrüßungsabendessen ist in Tibet möglich, soll aber rechtzeitig gebucht werden. Vegetarisches Frühstück in den Hotels kann nicht immer garantiert werden, wir werden jedoch versuchen, Ihrem Wunsch zu entsprechen.

Rundreisen außerhalb von Lhasa sind mit Tempolimits und vielen Kontrollen an Checkpoints verbunden. Das Mittag- und Abendessen kann deshalb möglicherweise nicht zu den angegebenen Zeiten erfolgen. Bitte nehmen Sie deshalb einige Snacks mit.

In dem Zug nach Lhasa gibt es einen Speisewagen. Dieser ist jedoch sehr teuer und die Qualität der Speisen entspricht nicht immer dem hohen Preis. Gekochtes Wasser zum Trinken steht im Zug 24 Stunden kostenlos zur Verfügung. Während der Halts können Sie aussteigen und auf dem Bahnsteig von den privaten Anbietern einfache Produkte und Lebensmittel wie Brot, Kekse und Instant-Nudeln kaufen. Kiosks oder Geschäfte gibt es auf den Bahnsteigen nicht, die Bahnsteige dürfen Sie aber nicht verlassen, um im Bahnhofsgebäude einzukaufen. Der Zug hält nur wenige Minuten an jedem Bahnhof. Wenn Sie den Zug verpassen, haben sie ein großes Problem. Zu Ihrer Orientierung stellen wir hier den 2019 gültigen Fahrplan zusammen, der aber lediglich Ihrer groben Orientierung dienen soll (Fahrplanänderungen sind vorbehalten!):

Beijing West		20:00	Min
Shijiazhuang North	22:33	22:37	4
Taiyuan	00:19	00:25	6
Zhongwei	07:05	07:16	11
Lanzhou	12:17	12:32	15
Xi'ning	15:01	15:21	20
Delingha	19:23	19:25	2
Golmud	22:10	22:35	25
Naqu	08:41	08:48	7
Lhasa	12:26		



Russland | Mongolei | China | Japan | Nordkorea | Südkorea | Vietnam | Singapur | Malaysia | Thailand | Myanmar | Indien | Usbekistan | Kasachstan | Iran | Armenien | Georgien | Aserbaidschan | Kanada

Gesetze, Sitten und Bräuche in Tibet

Bitte beachten Sie während Ihrer Reise in Tibet das dort geltende Gesetz und respektieren die örtliche Religion und Bräuche. Vorschläge für ein Interview mit Nachrichtenmedien sollen immer abgelehnt werden. Diskussionen oder Fragen über politische Ansichten oder andere sensiblen Themen wie Religion, Fleischverzehr oder Heirat sollen gemieden werden. Banner, Parolen und andere Zeugnisse Ihrer abweichenden Weltanschauung haben in Tibet nichts zu suchen.

Grundsätzlich dürfen Besucher Tibet nicht auf eigene Faust besuchen. Während der Freizeit können Sie aber Lhasa alleine erkunden. Dabei ist jedoch zu beachten, dass Sie ständig beobachtet werden und sich deshalb nicht abseits der mit Ihrer Reiseleitung abgesprochenen Routen bewegen sollen. Die freie Zeit sollen Sie möglichst genau mit Ihrer Reiseleitung absprechen.

Tempel dürfen nur nach Erlaubnis und ohne Hut betreten werden. Shorts und kurze Hosen oder Röcke sind Tabu. Trifft man einen Lama, ist Umarmen oder Händeschütteln unangemessen. Stattdessen sollten Sie beide Hände mit den Fingerspitzen nach oben halten, die Handflächen vor der Brust aneinander gelegt und den Kopf gesenkt.

Fotografieren ist an den meisten religiösen Stätten verboten. In den anderen wird fürs Fotografieren oft eine Gebühr erhoben. Viele Tibeter glauben, dass fotografiert zu werden, die menschliche Seele schädigen kann. Deshalb sollen Sie keine Fotos oder Videos von Einheimischen ohne Erlaubnis machen. Strategische Objekte wie Grenzübergänge, Bahnhöfe, Flughäfen, Militäranlagen u.ä. dürfen nicht fotografiert werden. Verwenden Sie keine Luftbildkamera.

Die tibetischen Gebetsfahnen

Die Gebetsfahnen haben im tibetischen Buddhismus eine lange Tradition und sind ein wichtiger Bestandteil des Glaubens. Sie sollen jedoch nicht dem Einzelnen einen Wunsch erfüllen, sondern dem gesamten Universum Frieden, Weisheit und Glück bringen. Hierzu werden die Fahnen meist diagonal im Wind aufgehängt, damit die Gebete mit dem Wind in die Welt hinaus getragen werden.

Die Witterung hinterlässt natürlich ihre Spuren an den Fahnen, doch dies wird von den Tibetern als positiv angesehen und bedeutet, dass der Wind die Gebete über die Erde verbreitet hat. Die alten Fahnen dürfen nicht weggeschmissen, sondern sollen verbrannt und durch neue ersetzt werden.

Die Farben der Fahnen sowie dessen Reihenfolge sind mit Bedacht ausgewählt. Traditionell werden der Reihe nach blaue, weiße, rote, grüne und gelbe Fahnen verwendet, von denen jede eine Bedeutung

hat. Blau verkörpert den Himmel, Weiß die Luft, Rot das Feuer, Grün das Wasser und Gelb die Erde. Die fünf Elemente bilden ein Gleichgewicht, das zur Heilung von Krankheiten beiträgt und ein langes Leben verspricht.

Reisesicherheit

In dem Zug nach Lhasa gibt es in der Regel einen Schaffner pro Wagon. 4er Abteile der Soft Sleeper Klasse lassen sich von innen schließen. 6er Abteile der Hard Sleeper Klasse sind dagegen offen. Zugang zu den Wagons haben ausschließlich Personen mit gültiger Fahrkarte.

Wie immer ist jedoch allgemeine Vorsicht zu empfehlen. Lassen Sie wertvolle Sachen nie ohne Aufsicht. Nehmen Sie sie für den Besuch im Bordrestaurant und bei Einkäufen auf den Bahnhöfen immer mit. Dafür eignet sich am besten eine kleine Kulturtasche. Generell gelten allgemeine und übliche Sicherheitsregeln.

Im Falle von Unfall oder unerwarteter Erkrankung soll als erster Ihr Schaffner angesprochen werden. Dieser kann einen Arzt kontaktieren und auf dem nächsten Bahnhof Abhilfe schaffen. Ein kleiner Verbandskasten darf jedoch bei einer Reise nicht fehlen.

Es gibt in ganz Tibet, darunter auch in Lhasa eine große Zahl an freilaufenden Hunden. Wegen Verbreitung von Tollwut sollen Sie sich von ihnen immer fernhalten.

Einkaufen

Der berühmteste Markt Tibets für Souvenirs befindet sich in Lhasa in der Barkhor Straße direkt am Jokhang Tempel. Der Markt ist für seine reiche Artikelauswahl berühmt. Wer Ausrüstung für eine Weiterreise in entlegene Gebiete braucht, der wird im Lhasa Department Store fündig – dem größten Geschäft Lhasas. Dort findet man praktisch alles - von Souvenirs bis auf Alltagsgegenstände. Auch in der Beijing Street findet man zahlreiche Läden, wo man alltägliche Dinge kaufen kann. Dazu gibt es im gesamten Stadtgebiet kleinere Supermärkte.

Telefonieren und Surfen

Das Mobilfunknetz ist in Tibet mittlerweile ziemlich gut ausgebaut, so dass man in allen großen Städten problemlos über die chinesischen Betreiber telefonieren kann. Auch Städte entlang der größten Straßen und Eisenbahnstrecken sind gut vernetzt. Empfang gibt es sogar oberhalb des Base Camps am Mount Everest, allerdings funktioniert das Telefonieren dort wegen der schlechten Wetterverhältnisse nicht immer einwandfrei.



Russland | Mongolei | China | Japan | Nordkorea | Südkorea | Vietnam | Singapur | Malaysia | Thailand | Myanmar | Indien | Usbekistan | Kasachstan | Iran | Armenien | Georgien | Aserbaidschan | Kanada

In Lhasa sind außerdem zahlreiche Telefonzellen vorhanden, die für Festnetzanrufe ins das Landesinnere genutzt werden können. Hilfreich ist oft der Kauf einer Sim-Karte, die auch für Auslandsgespräche freigeschaltet werden kann. Dies lohnt sich aber nur dann, wenn Sie vorhaben, jeden Tag zu telefonieren oder jeden Tag Anrufe erwarten. Sollten Sie Ihr Handy während der Reise nur für den Notfall und gelegentliche und kurze Gespräche mitnehmen, ist eine Sim-Karte vollkommen überflüssig.

Internetcafés sind in den größten Städten in sehr großer Zahl vorhanden. Die größten Hotels in Lhasa bieten außerdem kostenlosen WLAN an. WLAN ist jedoch nicht in anderen Städten und Orten in Tibet und nicht in dem Zug vorhanden.

Achtung - Sie müssen damit rechnen, dass Sie während Ihres Aufenthalts in China und in Tibet keinen Zugriff auf einige Webseiten und damit auch gegebenenfalls auf Ihr E-mail-Konto haben. Betroffenen war bisher vor allem gmail.com, es können aber auch andere westliche Webseiten sein.

Strom

Europäische Geräte können nicht in ganz China, darüber hinaus auch nicht in ganz Tibet problemlos und ohne Adapter genutzt werden. Vor allem in kleineren Guesthäusern werden Sie nicht immer für die europäischen Stecker einen passenden Steckplatz finden. Ein Reiseadapter ist daher zu empfehlen, kann aber auch in Lhasa erworben werden.

Trinkgeld

Taxifahrer und Kellner erwarten in Tibet kein Trinkgeld. In der Reisebranche steigt dagegen die Erwartung an Trinkgeld von Jahr zu Jahr, ist aber noch weit bescheidener als in Peking. Üblich sind bei Reisegruppen 10 Yuan pro Person (ca. 1 €) für die örtliche Reiseleitung und 5 Yuan für den Fahrer. Individualreisende werden in der Regel 100 Yuan für die Reiseleitung und 50 Yuan für den Fahrer los, natürlich nur, wenn sie mit ihrem Service zufrieden waren.

Fremdsprachenkenntnisse

Achtung – es ist dringend zu empfehlen, dem Taxifahrer den Namen und die Adresse Ihres Hotels oder des Bahnhofs auf Chinesisch auf Ihrem Telefon oder auf einem Zettel vorzuzeigen, da fast 100% der Taxifahrer in Peking kein Wort Englisch sprechen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und interessante Reise!