

## Leserreise Tibet Mit der Tibet-Bahn auf das Dach der Welt – und darüber hinaus

**08.10. bis 26.10.2026**

Eine Reise voller Kontraste und Abwechslung: Geschichtsträchtige Orte wie der Himmelspalast in Peking, die Terrakotta-Armee in Xian oder der eindrückliche Potala-Palast in Lhasa werden Sie ebenso begeistern wie die eindrückliche Bahnfahrt von Xining ins Hochland von Tibet, eine technische Meisterleistung. Aber das ist nur ein Teil dieser erlebnisreichen Reise: Es geht weiter über das Hochland von Tibet; mit dem Rongbuk-Kloster am Fusse vom Mount Everest erreichen Sie mit 5`250 m ü. M. den höchsten Punkt Ihrer Reise. Zum Abschluss der Reise entdecken Sie die nepalesische Hauptstadt Kathmandu.



### 1. Tag: Zürich – Peking

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich. Begrüssung durch Ihre Ship'N'Train-Reisebegleitung und Abflug am frühen Abend mit Turkish Airlines via Istanbul nach Peking.

Mahlzeiten: Verpflegung an Bord

### 2. Tag: Ankunft in Peking

Nach der Ankunft am späteren Nachmittag und der Erledigung der Einreiseformalitäten am Flughafen in Peking werden Sie von der örtlichen Reiseleitung begrüsst. Transfer zum Hotel und erstes gemeinsames Abendessen.

Mahlzeiten: Verpflegung im Flugzeug und Abendessen

### 3.Tag: Peking

Bei einer ausführlichen Stadtrundfahrt lernen Sie die chinesische Hauptstadt kennen. Am Vormittag erwartet Sie der Kaiserpalast in dem Ming- und Qing-Kaiser residierten. Zahlreiche Hallen, Höfe, Pavillons und Wandelgänge zeugen von der einstigen Pracht. Am Nachmittag besichtigen Sie den Himmelstempel, die grösste Palastanlage Chinas. Zum Abschluss spazieren Sie durch das Hutong-Viertel mit seinen engen Gassen und typischen Hofhäusern. Der restliche Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. Die örtliche Reiseleitung und die Ship'N'Train-Reisebegleitung gibt Ihnen gerne Restauranttipps. Übernachtung wie am Vortag.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

### 4. Tag: Die Grosse Mauer

Heute unternehmen Sie einen Ausflug zum Wahrzeichen von China – der Grossen Mauer. Das eindrucksvolle Bauwerk zieht sich über 6'000 Kilometer entlang, von der nördlichen Grenze zur Mongolei und ist eines der beliebtesten Sehenswürdigkeiten in China. Mit der Seilbahn fahren Sie nach Mutianyu, einem weniger besuchten Abschnitt der Grossen Mauer. Dort haben Sie ausreichend Zeit, auf diesem mächtigen, teilweise steilen Abschnitt zu spazieren. Rückfahrt nach Peking und Übernachtung wie am Vortag.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

### 5. Tag: Peking – Xian

Nach dem Frühstück, Transfer zum Bahnhof. Mit dem Hochgeschwindigkeitszug fahren Sie von Peking nach Xian. Die Stadt war Hauptstadt von elf Dynastien und Ausgangspunkt der berühmten Seidenstrasse. Nach der Ankunft Bummel durch das moslemische Viertel mit Besichtigung der wunderschönen, im chinesischen Stil gebauten Grossen Moschee und des Hofes der Familie Gao, wo traditionelles Schattenspiel aufgeführt wird. Übernachtung in Xian.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

### 6. Tag: Terrakotta-Armee

Ein Ausflug führt Sie zur Ausgrabungsstätte der Terrakotta-Armee: Chinas erster Kaiser, Qin Shi Huangdi, liess sich schon zu Lebzeiten eine gewaltige Grabanlage errichten, bewacht von tönernen Kriegern. Seit 1974 wurden mehrere tausend Figuren ausgegraben und teilweise rekonstruiert. Nachmittags unternehmen Sie einen Spaziergang entlang der imposanten Stadtmauer, die mit einer Länge von rund 13,6 Kilometern die Altstadt von Xian umschliesst und zu den besterhaltenen Stadtmauern Chinas zählt. Anschliessend besuchen Sie die Grosse Wildganspagode, das Wahrzeichen der Stadt. Übernachtung wie am Vortag.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

### 7. Tag: Abenteuer Tibet-Bahn

Mit dem Hochgeschwindigkeitszug fahren Sie weiter nach Xining (2'275 m ü. M.). Dort beginnt das Abenteuer mit der Tibet-Bahn. Mit dem Qinghai-Express, wie der Zug von den Einheimischen genannt wird, fahren Sie in 24 Stunden über Golmud in Richtung Lhasa. Sie übernachten in einem Schlafabteil im Zug.

Mahlzeiten: Frühstück

### 8. Tag: Zum Dach der Welt

Am Tanggula-Pass erreicht die Bahnstrecke die imposante Höhe von 5'086 m ü. M. Nach der Fahrt mit der Tibet-Bahn erreichen Sie schliesslich die Hauptstadt Tibets – Lhasa (3'650 m ü. M.). Transfer zum Hotel, wo Sie die nächsten drei Nächte übernachten. Nach Ankunft bleibt Ihnen Zeit zur freien Verfügung für die Akklimatisierung. Später unternehmen Sie einen ersten Spaziergang durch Lhasa.

Mahlzeit: Frühstück

### 9. Tag: Lhasa

Der Potala-Palast, bis 1959 Residenz des Dalai Lama, gehört zu den bedeutendsten Bauwerken Chinas. Über Treppen und Terrassen führt der Weg durch weisse und rotbraune Mauern hinauf zu den reich ausgestatteten Sälen. Am Nachmittag Besuch des Jokhang-Klosters, dem wichtigsten Heiligtum Tibets, und anschliessend Bummel über die Barkhor-Strasse mit ihrem lebhaften Marktgeschehen.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

### 10. Tag: Lhasa

Am Vormittag Besuch des Zentrums für immaterielles Kulturerbe in Lhasa. Dort erhalten Sie Einblicke in die Herstellung tibetischer Räucherstoffe, Kalligrafien und lamaistischer Thangkas und haben Gelegenheit, einzelne Arbeitsschritte selbst auszuprobieren. Nachmittags Besuch des tibetischen Museums mit vielen wertvollen Antiquitäten. Abendessen in einem Restaurant mit tibetischen Spezialitäten.

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

### 11. Tag: Lhasa – Gyantse

Heute heisst es Abschied nehmen von Lhasa. Die Reise führt Sie über den Kampa-La-Pass zum wunderbaren türkisblauen Yamdrok-See und weiter über den Karo-La Gletscher nach Gyantse. Die am Knotenpunkt der alten Handels- und Pilger Routen gelegene drittgrösste Stadt Südtibets hat ihren traditionellen Charakter noch weitgehend bewahren können. Nach Ankunft in Gyantse besichtigen Sie das beeindruckende Kloster Pelkhor Chöde und die alte Festung auf dem Zongshan-Berg, Schauplatz der Kämpfe während der britischen Tibet-Expedition von 1904. Übernachtung in Gyantse.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

### 12. Tag: Gyantse – Shigatse

Über die weite Hochebene reisen Sie weiter nach Shigatse. Kurz vor der Ankunft Besuch eines tibetischen Dorfes und einer einheimischen Familie, wo Sie den traditionellen Yakbuttertee probieren können. In Shigatse befindet sich das Kloster Tashilhunpo, Sitz des Penchen Lama. Das Kloster mit seinen roten Mauern und goldenen Pagoden wurde 1447 erbaut und ist mit 600 Mönchen heute das aktivste in ganz Tibet. Danach Besuch des Pala-Manors bei Gyantse – einst Residenz der mächtigen Pala-Adelsfamilie, die über weitreichende Ländereien und hunderte Leibeigene verfügte. Der Pala Manor dient heute als anschauliches Museum der alten Feudalgesellschaft Tibet. Übernachtung in Shigatse.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

### 13. Tag: Shigatse – Rongbuk-Kloster – Old Tingri

Auf der langen Tagesfahrt nach Süden scheint es, dass die schneeweissen Bergspitzen den Himmel berühren. Spätnachmittags taucht inmitten karger Geröllfelder das Rongbuk-Kloster auf, mit 5'250 m ü. M. das höchstgelegene Kloster der Welt. Bei klarem Wetter ist der erste Blick auf den 8'849 Meter hohen Mount Everest unvergesslich! Sie besuchen das Rongbuk-Kloster, welches nur 19 Kilometer Luftlinie vom Mount Everest entfernt ist. Später unternehmen Sie mit Ihrer Reiseleitung in der Umgebung des Klosters eine Wanderung, um bei hoffentlich guten Sichtverhältnissen immer wieder eine beeindruckende Aussicht zum höchsten Berg der Erde geniessen zu können. Weiterfahrt nach Old Tingri und Ankunft spätabends. Hier übernachten Sie in einem einfachen Gasthaus.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

#### 14. Tag: Old Tingri – Jilong

Weiterfahrt nach Jilong. Unterwegs geniessen Sie eindrucksvolle Ausblicke auf die drei Hauptgipfel des Shishapangma (8'027 m ü. M.) sowie auf den golden schimmernden Pelku-Tso-See. Anschliessend führt die Strecke in raschem Abstieg durch Wälder, vorbei an Wasserfällen und tiefen Schluchten, hinab in das grüne Jilong-Tal. Dort besuchen Sie das Pakpa-Kloster, den Kypu-Canyon und das malerische Kypu-Dorf mit seiner Hängebrücke. Übernachtung in Jilong.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

#### 15. Tag: Weiterreise nach Nepal

Nach dem Frühstück Fahrt zum Grenzposten bei Rasuwa Gadhi. Dort verabschieden Sie sich von der chinesischen Reiseleitung. Nach den Grenzformalitäten begrüsst Sie die nepalesische Reiseleitung. Die Fahrt führt durch das Trisuli-Flusstal, gesäumt von Hügeln und terrassierten Feldern. Unterwegs passieren Sie kleine Dörfer und typische Landschaften der Region. Ankunft in der Unterkunft in Nuwakot, einem Landgasthof mit biologischer Landwirtschaft und ruhiger Lage. Die Unterkunft mit schönem Garten bietet Einblicke ins nepalesische Dorfleben und lädt nach der langen Fahrt zum Entspannen ein.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

#### 16. Tag: Kathmandu

Nach einer ca. 2,5-stündigen Fahrt über kurvenreiche Strassen vorbei an terrassierten Feldern, kleinen Dörfern und typischen Farmlandschaften erreichen Sie die nepalesische Hauptstadt Kathmandu mit ihrer lebhaften Altstadt, zahlreichen Tempeln und geschäftigen Strassen. Bei einer ersten Besichtigung entdecken Sie das Herz der Stadt, den Durbar Square der nach dem Erdbeben von 2015 detailgetreu rekonstruiert wurde. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

#### 17. Tag: Bodnath, Pashupatinath und Bhaktapur

Sie besichtigen die bedeutenden Tempel von Bodnath und Pashupatinath. Bodnath beeindruckt mit seinem monumentalen Stupa, der seit Jahrhunderten zu den wichtigsten Pilgerzielen buddhistischer Gläubiger aus Nepal und dem gesamten Himalaya zählt. Pashupatinath wiederum gilt als eines der wichtigsten Heiligtümer des Hinduismus und liegt malerisch am Ufer des Bagmati-Flusses. Im Anschluss führt der Ausflug nach Bhaktapur, wo Sie das Goldene Tor, den Palast der 55 Fenster und die imposante fünfstöckige Nyatapola-Pagode besichtigen. Am späten Nachmittag Rückfahrt ins Hotel.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

#### 18. Tag: Strassenkinderhilfswerk

Heute besuchen Sie das von der Schweizerin Nicole Thakuri-Wick im Jahre 1993 gegründete Strassenkinderhilfswerk NAG. «Nawa Asha Griha» bedeutet «Heim der neuen Hoffnung». Die Organisation bietet jährlich 450 benachteiligten Kindern eine Chance auf Schul- und Ausbildung. Zweihundert Kinder leben zurzeit permanent im Heim und werden Ihnen nach dem gemeinsamen Mittagessen ihr Zuhause und ihre Schulanlage zeigen. Am Nachmittag Transfer zurück ins Hotel und Zeit zur freien Verfügung. Wer möchte, kann am Nachmittag mit der Reiseleitung das lebendige Viertel Thamel besuchen. Am Abend gemeinsames Abschiedsabendessen.

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

#### 19. Tag: Rückreise

Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen für Check-in und Rückflug via Istanbul nach Zürich. Am späteren Nachmittag Ankunft in Zürich, Verabschiedung durch Ihre Ship'N'Train-Reisebegleitung und individuelle Heimreise.

Mahlzeiten: Frühstück und Verpflegung an Bord

Programmänderungen vorbehalten.

### Reisedatum

08. – 26. Oktober 2026

### Reisedauer

19 Tage

### Min./Max. Teilnehmerzahl

10-15 Personen

### Pauschalpreis

für Abonnenten CHF 7'450.- (Oktober)

für Nicht-Abonnenten CHF 7'650.- (Oktober)

### Zusätzlich buchbar

Einzelzimmerzuschlag CHF 870.-

Aufpreis für Doppelbelegung im 4-Bett-Abteil im Nachtzug von Xining – Lhasa\*: CHF 220.-

Aufpreis für Alleinbenützung im 4-Bett-Abteil im Nachtzug von Xining – Lhasa\*: CHF 640.-

Aufpreis für Business-Klasse: CHF 3'590.00 (limitiertes Kontingent)

\* Ein Zugabteil mit 2-Bett-Belegung ist nur bei gemeinsamer Buchung von 2 Gästen möglich.

Für die Strecke Xining – Lhasa kann eine Einzel- oder 2-Bett-Belegung nicht in jedem Fall garantiert werden.

Sollte die Fahrt nur im 4-Bett-Abteil möglich sein, erhalten Sie noch vor Reisebeginn den gezahlten Aufpreis anteilig zurück.

### Im Preis inbegriffen

- Linienflüge mit Turkish Airlines via Istanbul, inkl. Taxen
- 12 Übernachtungen in guten Mittelklasse-Hotels in Peking, Xian, Lhasa, Shigatse und Kathmandu
- 1 Übernachtung im einfachen Mittelklasse-Hotel in Gyantse
- 2 Übernachtungen in sehr einfachen Gästehäusern in Old Tingri und Jilong
- 1 Übernachtung auf einem Landgasthof in Nuwakot
- 1 Übernachtung im chinesischen Nachtzug in der 1. Klasse im 4-Bett-Abteil, Xining – Lhasa
- Mahlzeiten gemäss Reiseverlauf
- 2 Tagesfahrten mit dem Hochgeschwindigkeitszug Peking – Xian und Xian – Xining in der 2. Klasse (Sitzplatz)
- Fahrten in Reisebussen gemäss Reiseverlauf
- Ausflüge, Besichtigungen und Eintritte gemäss Programm
- Deutschsprechende lokale Reiseleitungen
- Ship'N'Train Travel-Reisebegleitung ab/bis Zürich
- Einreisegenehmigung für Tibet
- Visum-Gebühr für Nepal
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Unterstützung an das Hilfswerk «NAG» in Kathmandu

### Nicht inbegriffen

- Zusätzliche Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Versicherungen

### Gut zu wissen

- Schweizer Staatsangehörige benötigen für die Einreise einen gültigen Reisepass (min. 6 Monate über Rückreise).
- Für Einreisen nach China, die bis zum 31.12.2026 erfolgen, ist bei einem maximalen Aufenthalt von 30 Tagen kein Visum erforderlich.
- Für Nepal ist ein Visum erforderlich, welches wir für Sie einholen.
- Wir empfehlen eine Anpassung der Krankenkostendeckung für die Reise sowie den Abschluss einer Annullationskosten-/SOS-Reiseversicherung.

### Wichtige Hinweise

- Aufgrund der beträchtlichen Höhenunterschiede auf dieser Reise empfehlen wir Ihnen, vor Reiseantritt Ihren Arzt zu konsultieren.
- Ausdauer für lange Überlandfahrten ist wichtig.
- Bitte beachten Sie, dass die Fahrt von der chinesischen Grenze nach Kathmandu (Tag 15 und 16) teilweise auf unwegsamen Strassen entweder in Jeeps oder geeigneten Minibussen (je nach Gruppengrösse) erfolgt. Die Strassen auf der nepalesischen Seite sind meist schmal und kurvenreich. Aufgrund der Wetterbedingungen und/oder starken Regenfällen kann es zu Beeinträchtigungen auf den Strassen und somit Ihrer Reise kommen. In einem solchen Fall werden wir gemeinsam mit Ihrer erfahrenen Reiseleitung und unserer Partneragentur entsprechend der Situation Änderungen im Reiseverlauf vornehmen. Ihre Sicherheit hat für uns höchste Priorität.

### Buchung und Beratung

SHIP'N'TRAIN TRAVEL  
Neuengasse 30  
3001 Bern  
Telefon 031 313 00 04  
[info@shipntrain.ch](mailto:info@shipntrain.ch)  
[www.shipntrain.ch](http://www.shipntrain.ch)