



# Tibet / Nepal

**Expedition Lhasa–Kathmandu mit Mount Everest Base Camp  
Die Herausforderung «Transhimalaya»!**

**NEU auf der landschaftlich und biketechnisch interessanteren Nordroute mit bedeutend mehr Offroad-Pisten!**

Fotos: Flavia Christen, Conny Nogler, Dany Pfulg, Christof Schilt

**D**ie einmalige Herausforderung! Wer hat nicht schon davon geträumt, mit dem Mountainbike den Himalaya vom geheimnisvollen Tibet bis ins legendäre Königreich Nepal zu überqueren? Von Lhasa nach Kathmandu – eine Bikeexpedition der Superlative. Die anspruchsvolle Tour dauert 26 Tage und führt auf 1000 Streckenkilometern über zahlreiche, mehr als 5000 m hohe Pässe. Wir bezwingen den 5350 m hohen Suge-La-Pass, besuchen das Mount Everest Base Camp und geniessen einen Downhill von mehr als 3000 Höhenmetern hinunter zur nepalesischen Grenze. Die sowohl sportliche wie kulturelle Herausforderung für konditionell und mental sehr starke BikerInnen.

## Reiseinfos

**Konditions-Level 4  
Fahrtechnik-Level 2–3**

- Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 13 Personen
- Anmeldeschluss: 8 Wochen vor Reisebeginn (später auf Anfrage)
- Im Preis inbegriffen: Linienflug Zürich–Kathmandu–Zürich (andere Flüge auf Anfrage), Flughafen-, Sicherheitstaxen und Treibstoffzuschläge (Thai Airways CHF 428.–/€ 285.–, Stand Nov. 09), Flug Kathmandu–Lhasa, 25 kg Freigepäck inkl. Bike mit Verpackung, Biketransport auf allen Flügen, 12 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück, 11 Übernachtungen unterwegs im Doppelzelt und in einfachen Unterkünften im Doppel- oder Mehrbettzimmer, 8. bis 22. Tag **Vollpension**, erfahrene Begleit- und Küchenmannschaft, Begleitfahrzeuge, Mietzelt, alle Eintritte, Bewilligungen und Ausflüge, alle Transfers, BAT-Biketrikot, lokale und bike adventure tours-Reiseleitung
- Nicht inbegriffen: alle nicht aufgeführten Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, Visumgebühren (Nepal CHF 60.–/€ 40.– & Tibet US\$ 50.– vor Ort, Stand Nov. 09), oblig. Annullationskosten- und Assistanceversicherung, evtl. Kleingruppenzuschlag (s. Seite 6)

Daten:	CHF	€
LHA-1/10 5.–30. Mai 2010 (Flavia Christen)	6690.–	4460.–
LHA-2/10 1.–26. September 10 (Christof Schilt)	6690.–	4460.–
LHA-2A/10 8. September–3. Oktober 2010*	6690.–	4460.–
LHA-1/11 4.–29. Mai 2011	6690.–	4460.–
Einzelzimmer ab	490.–	330.–

\* Erst buchbar, wenn die erste September-Tour ausgebucht ist.  
Wir bemühen uns, einen Zimmerpartner für Alleinreisende zu finden!  
Programmänderungen sind vorbehalten!

**Detailinfos / Reservationen / Buchungsbestand /  
Fotogalerie: [www.bikereisen.ch](http://www.bikereisen.ch)**

### 1. Tag: Linienflug Europa–Kathmandu.

**2. Tag: Ankunft im Kathmandu-Tal.** Transfer ins Hotel in Kathmandu.

**3. Tag: Nepalesische Sehenswürdigkeiten.** Kathmandu bietet den idealen Einstieg für unsere Tibetreise. Wir besuchen die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten. Übernachtung im Hotel.

**4. Tag: Flug über das Himalayagebirge.** Der Flug von Kathmandu nach Tibet bietet uns bei guter Sicht einen fantastischen Ausblick auf die höchsten Berge der

Erde: Mount Everest, Lotse, Makalu. Bustransfer vom Gongkar Airport nach Lhasa. Hotelübernachtung.

**5.–7. Tag: Lhasa, das «Land der Götter».** Für die Anhänger des Buddhismus bedeutet Lhasa das «Land der Götter». Lhasa, die verbotene Stadt, war für viele Entdecker aus dem Westen seit je eines der grössten Ziele. Wir besuchen die Sehenswürdigkeiten von Lhasa: Potala-Palast, Jokhang-Tempel, Barkhor und das Kloster Sera. Diese ersten Tage dienen der Akklimatisation, Lhasa liegt auf 3658 m. Übernachtungen im Hotel.

**8.–11. Tag: Offroad-Abenteuer zum Suge-La, 5350 m, höchster Pass der Reise.** Unser Bikeabenteuer führt uns zuerst in 4 Tagen nach Shigatse. Wir biken zum Fusse des Suge-La-Passes, 5350 m, wo wir in den Genuss eines Bades in den heissen Quellen kommen. Am nächsten Tag bezwingen wir den höchsten Pass unserer Reise. Anschliessend geniessen wir die Abfahrt durch ein faszinierendes Bergtal, das uns zum Friendship Highway und weiter durch eine weite Ebene nach Shigatse führt. Von weit her sehen wir die goldenen Dächer des Klosters Tashi Lünpo und den kleinen Potala. Übernachtungen unterwegs im Zelt, in Shigatse im Hotel.



**12. Tag: Ruhetag in Shigatse.** Wir erholen uns von den bisherigen Strapazen und sammeln frische Kräfte. Wie viele Pilger schlendern auch wir durch die weitgehend erhaltene Klosteranlage Tashi Lünpo, den Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets, des



Panchen Lama. Am Nachmittag bummeln wir durch die Altstadt und besuchen den Markt der zweitgrössten Stadt von Tibet. Übernachtung im Hotel.

**13.–15. Tag: Auf dem «Dach der Welt».** Während dreier Tage biken wir auf dem «Dach der Welt», wir überqueren den Lhakpa La, der mit seinen 5220 m der zweithöchste Pass unserer Reise ist. Die anschliessende Abfahrt eröffnet uns zum ersten Mal die Sicht auf den Mount Everest. Zwei Zeltnächte, dritte Nacht einfaches Hotel in Shekar.

**16.–17. Tag: Zum höchsten Kloster Tibets und zum Mount Everest Base Camp.** Wir biken von der Hauptstrasse weg Richtung Pang-La-Pass (5200 m). Auf dem Pass angekommen, bietet sich uns ein einmaliger Anblick der Himalayakette. Nach einem Downhill biken wir weiter hoch Richtung Mount Everest. Nur wenige Kilometer trennen uns noch vom höchsten Berg der Welt – am Mittag treffen wir in Rongbuk, dem höchstgelegenen Kloster Tibets, ein. Wir geniessen die fantastische Aussicht auf den Mount Everest. Am Nachmittag fahren wir mit dem Bike zum nahen Mount Everest Base Camp und stehen plötzlich vor der Nordwand, die uns für immer in Erinnerung bleiben wird. Beide Übernachtungen im Zelt.

**18. Tag: Ruhetag oder abenteuerliche Bikefahrt.** Je nach Lust und Laune biken wir auf einer abenteuerlichen Route nach Tingri oder wir geniessen noch ein wenig die atemberaubende Aussicht auf die Nordwand des Mount Everest. Dann fahren wir mit dem Jeep zurück auf die Hauptstrasse und weiter bis Tingri. Übernachtung im Zelt oder Guesthouse.

**19.–21. Tag: Die Himalaya-Überquerung.** Die letzte grosse Herausforderung ist die Überquerung des Doppelpasses La Lung (5050 m). Über 3000 Höhenmeter Downhill erwarten uns nun – ein ultimativer Spass für Liebhaber. Die mondartige Kargheit des tibetischen Hochlandes geht nun in eine feuchte Vegetation über. Am 20. Tag erreichen wir den Grenzort Zhangmu und verlassen am nächsten Tag Tibet über die «Freundschaftsbrücke». Eine Übernachtung im Zelt, eine am 20. Tag im Guesthouse in Zhangmu und eine am 21. Tag in einer einfachen, aber originellen Unterkunft.

**22.–23. Tag: Nepalesische Impressionen.** Die nepalesische Landschaft ist lieblich, es geht vorbei an Reisterrassen und durch lebhaft Dörfer. Wir überqueren den letzten hohen Pass und verbringen eine Nacht im Dhulikel Resort auf 1600 m – bevor wir, stolz über un-

sere Leistung und viele unvergessliche Erlebnisse reicher, in Kathmandu ankommen. Hotelübernachtungen.

**24. Tag: Kathmandu.** Heute haben wir nochmals Zeit, Kathmandu zu entdecken. Übernachtung und Abschlussfeier im Hotel.

**25.–26. Tag: Flug Kathmandu–Europa. Ankunft am 26. Tag in Europa.**

**Individualreise ab 2 Personen**

Diese Reise kann ab zwei Personen auch individuell gebucht werden. Siehe Seite 17.



**Gut zu wissen:**

Speziell für diese Bikeexpedition braucht es erfahrene Reiseleiter und zuverlässige Partner mit einer guten Küchenmannschaft vor Ort. Diese steht uns zur Verfügung, zudem haben wir 14 Jahre Erfahrung mit Reisen in extremen Höhenlagen. Schon über 200 begeisterte TeilnehmerInnen waren auf dieser Expedition.



**K4 Mountainbike-Expedition**  
**Kirgistan–Kasghar–Kailash–Kathmandu**



**Konditions-Level 4**  
**Fahrtechnik-Level 2–3**



**Der Mount Kailash im Westtibet ist das Ziel unserer 1100 km langen Mountainbiketour.** Wir nähern uns dem heiligen Berg auf einem abenteuerlichen Weg. Von Bishkek, der Hauptstadt von Kirgistan, fahren wir mit dem Bus durch die traumhafte kirgisische Landschaft. Über den Torugat-Pass gelangen wir nach China und treffen in Kasghar ein. Die 14 Bikeetappen bis zum Mount Kailash (6714 m ü. M.) zählen sicherlich zu den schwersten Radstrecken Asiens und werden zusätzlich durch die extreme Höhe und die harten Witterungsbedingungen verschärft. Die landschaftlichen Höhepunkte werden durch ein faszinierendes Kultur- und Besichtigungsprogramm sowie die dreitägige Kora, die Wanderung rund um den heiligen Berg Kailash, ergänzt. Unsere eindrückliche Reise endet in Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal.



**Eine einzigartige Reise!**

Daten: 2010 keine Durchführung dieser Reise!  
 KAI-1/11 5. Juli–7. August 2011 (Bea Fischli) 9790.– 6530.–  
 Reisedauer 34 Tage

**Detailinfos / Reservationen /  
 Buchungsbestand / Fotogalerie:**  
[www.bikereisen.ch](http://www.bikereisen.ch)

**Wir sind neu auf der landschaftlich und bike-technisch interessanteren Nordroute unterwegs, da die klassische Südroute in den letzten Jahren beinahe durchgehend asphaltiert wurde.**