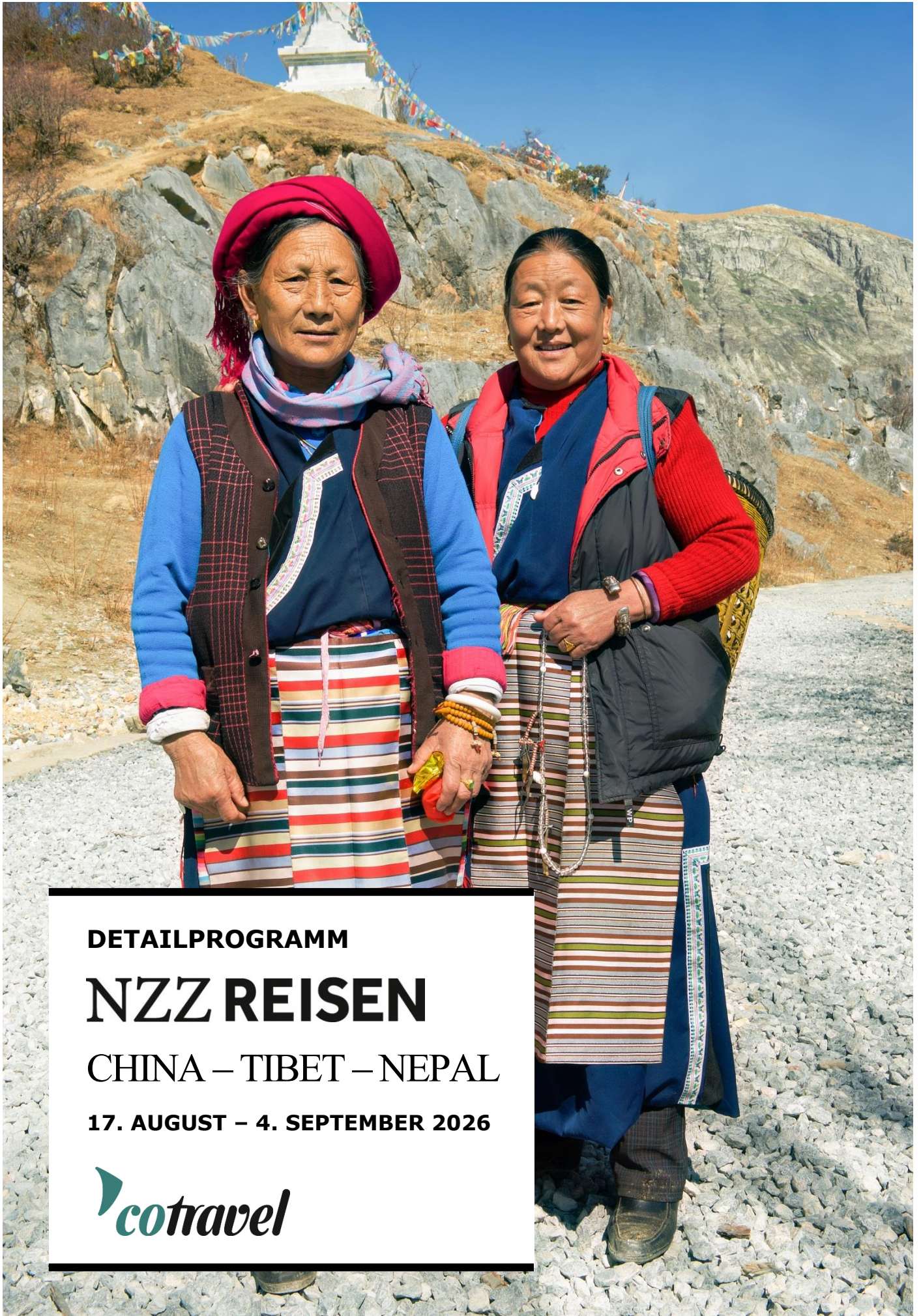




DETAILPROGRAMM

NZZ REISEN

CHINA – TIBET – NEPAL

17. AUGUST – 4. SEPTEMBER 2026

cotravel



17. August – 4. September 2026

CHINA – TIBET – NEPAL

Von Beijing über das Dach der Welt nach Kathmandu.

Mit Helmut Köllner

Eine ungewöhnliche Reiseroute – die Sie bis ins Herz des ehrerbietenden Himalaya-Gebirges führt! In einer Kombination des heutigen Chinas mit dem Reich der Mitte von gestern reisen Sie zu den Meilensteinen wie der Grossen Mauer und der Terracotta-Armee und fahren mit der legendären Lhasa-Bahn durch die Volksrepublik. Um auf Tausenden von Höhenmetern – wahrlich dem Himmel nah – aufs Dach der Welt zu gelangen: Lhasa, die sagenumwobene Heimat aller bisherigen Dalai Lamas, einsame Pässe – und der mythische Mt. Everest. Ihr Fachreferent Helmut Köllner, Indologe und Asien-Experte, begleitet Sie bis ins einstige Hippie-Mekka Kathmandu, wo heute noch Buddhisten und Hindus nebeneinander beten.

Buddhismus wird abgelöst von Hinduismus, die Präsenz des Erleuchteten und die Hoffnung auf Wiedergeburt begleiten Sie. Unterwegs sind es die einfachen Menschen, die Sie beeindruckt werden – Nomaden, Hirten und Mönche, in abgelegenen Tälern, unwirklichen Berglandschaften und in Stille gebetteten Klöstern. Mit ihrer Ruhe, Akzeptanz des Lebens, Genügsamkeit und Freundlichkeit. Nebst aller Bescheidenheit fehlen mit der Grossen Mauer, der Terrakotta-Armee von Xi'an sowie dem Besuch des Everest Base Camps zu dem Ehrfurcht gebietenden Achttausender auch die beeindruckenden Sehenswürdigkeiten nicht.



NZZ-REISEN EXKLUSIV

Chinesische Grössen, tibetische Naturwunder, nepalesisches Stadtleben

- Eine aussergewöhnliche Route, gefüllt mit vielseitigem Expertenwissen
- Superlative auf Schienen: Lhasa-Bahn, höchstgelegene Eisenbahn der Welt
- Blick ins einfache Leben – bei einem Familienessen in Beijing und einem Besuch in einem tibetischen Haushalt
- Grosse Mauer, Potala-Winterpalast und Kathmandus Stupas in einer Reise vereint – eine einzigartige Kombination

IHRE BEGLEITUNG

HELMUT KÖLLNER



Der Münchner Indologe, Studienreiseleiter und Reisebuchautor Helmut Köllner hat Sanskrit studiert und verfügt über analytische Kenntnisse der Weltreligionen Buddhismus und Hinduismus sowie deren unterschiedliche Ausprägungen. Er begleitet die Gruppe als Fachreferent während 10 Tagen.

MATTHIAS KAMP



Experte Matthias Kamp hat moderne Sinologie, Klassische Chinesische Philologie und Wirtschaft studiert und ist seit 30 Jahren als Journalist tätig. Seit Sommer 2021 vertritt er die NZZ als China-Korrespondent mit Sitz in Peking. Er begleitet die Gruppe während der 2 Tage in Peking.

LEISTUNGEN

- Internationale Flüge in der Economy-Klasse (inkl. Taxen)
- Zugfahrten innerhalb Chinas in 1. Klasse in China, Zugfahrt nach Lhasa im Soft-Sleeper (Basis 2er-Belegung), Transfers, Eintritte, Gebühren, Visakosten, Trinkgelder
- Hotelunterkünfte, Frühstück, eine weitere Mahlzeit pro Tag
- Fachvorträge und Begleitung durch Helmut Köllner, lokale Deutsch sprechende sowie cotravel-Reiseleitung
- Ausführliche Reisedokumentation

TERMIN

17.08. – 04.09.2026

PREIS

Fr. 11'550.- p.P., EZ-Zuschlag: Fr. 1'450.-

TEILNEHMER/INNEN

Min. 15, max. 20 Personen

DIREKT INFORMIEREN

+41 (0)61 308 33 55, cotravel@cotravel.ch

REISEKLASSIFIKATION

Komfort ****
Fitness ****



17. AUGUST – 4. SEPTEMBER 2026

Reiseplanung

Tag 1/2: Zürich – Beijing

Flug voraussichtlich via Dubai nach Beijing. Nach der Ankunft am Nachmittag haben Sie etwas Zeit, sich im Hotel zu erholen. Beim Willkommensdinner begrüßen Sie den NZZ-Korrespondenten Matthias Kamp, der Sie für die nächsten zwei Tage begleitet und ein tiefes Verständnis zu Chinas Rolle in der Weltpolitik gibt. Gemeinsam stossen Sie auf die kommenden Reiseerlebnisse an. Hierzu geniessen Sie eines der berühmtesten Gerichte der chinesischen Küche: die Peking-Ente. Traditionell wird das zarte Fleisch auf einer Art Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln und würziger Sauce serviert.

Tag 3: Beijing

Sie beginnen den Tag mit einem Besuch des monumentalen Platzes des Himmlischen Friedens – international bekannt durch die Bilder, die 1989 bei der Niederschlagung der Demokratiebewegung auf dem Tiananmen um die Welt gingen. Weiter geht es mit der Besichtigung der Verbotenen Stadt. Der ehemalige Kaiserpalast ist ein fantastisches Bauwerk, dessen Tempel und Hallen dem normalen Volk während 500 Jahren bis 1949 nicht zugänglich waren. Zur Mittagszeit lassen Sie sich von einer chinesischen Familie bewirten und geniessen ein typisches Mahl. Danach lernen Sie ein ganz anderes Gesicht Beijings kennen. Mit Rikschas werden Sie durch die engen Gassen der Hutongs kutschiert – den ältesten Stadtteilen, wo noch einige der traditionellen Häuser und Wohnhöfe erhalten geblieben sind. In Anbetracht der heutigen Wolkenkratzer- und Leuchtreklamekulisse ist es fast unvorstellbar, dass die einfachen, einstöckigen Behausungen noch bis in die 90er Jahre das Stadtbild prägten.

Tag 4: Grosse Mauer

Heute besuchen Sie das absolute Wahrzeichen Chinas. Die Chinesische Mauer, mit der sich das Reich gegen Reitervölker aus dem Norden schützen wollte, ist mit ihren knapp 9'000 km das grösste Bauwerk der Welt. Wie unbegreiflich diese Anlage wirklich ist, wird wohl erst deutlich, wenn man

die steilen Stufen erklimmt und die unendlich scheinende Konstruktion mit eigenen Augen erblickt. Sie begeben sich zum Mutianyu-Abschnitt: Mitte des 6. Jh. errichtet und 1569 in der Ming-Zeit in seiner derzeitigen Form umgebaut, erstreckt er sich über eineinhalb Kilometer mit insgesamt 23 Wachtürmen und ist somit der längste restaurierte Teil der Mauer. Den Abstieg vom Hügel legen Sie per Gondel zurück. Anschliessend begeben Sie sich in eine andere Welt und besuchen den im Jahre 1750 gebauten Sommerpalast, der sich in einem grossen, gepflegten Park befindet. Die Anlage gilt als der am besten erhaltene, kaiserliche Garten weltweit und grösste seiner Art. Den Ausführungen Ihres Guides lauschend, wandeln Sie über Bogenbrücken, hübsche Promenaden, dekorierte Flure und Wandelgänge und geniessen die ständig wechselnden Aussichten. Ein letztes Mal lauschen Sie Matthias Kamp Erläuterungen, welche innenpolitischen Ziele China verfolgt.



Tag 5: Beijing – Xi'An

Vor Ihrer ersten Zugreise besichtigen Sie den Himmelstempel, UNESCO-Weltkulturerbe im Süden der Stadt. Das grösste und repräsentativste Meisterwerk der alten Opfergebäude in China wurde von den Kaisern der Ming- und Qing-Dynastie zu jährlichen Gebetszeremonien für eine gute Ernte besucht. Danach begeben Sie sich zur Beijing West Railway Station, wo Sie ein Erste-Klasse-Abteil des Fuxinghao-Hochgeschwindigkeitszugs der G-Zuglinie besteigen – und in nur vier Stunden die Distanz von knapp 1'000 km südwestlich bis nach Xi'An zurücklegen. Nach Ankunft am frühen Abend ruhen Sie sich in Ihrem Hotel aus.

Tag 6: Xi'An

Sie erleben eine weitere Weltberühmtheit des chinesischen Kulturgutes: das Mausoleum des Kaisers Qin Shi Huang, eine der weltweit grössten Grabbauten, mit ihren Soldaten und Pferdefiguren der Terrakotta-Armee. In einem unterirdischen System von drei Schächten mit jeweils mehreren Korridoren befinden sich nach Schätzungen mehr als 8'000 lebensgrosse Figuren, welche zum Schutz seines Grabes aufgestellt wurden und niemals das Tageslicht erblicken sollten. Nach einem Mittagessen mit lokalen Spezialitäten besuchen Sie das muslimische Viertel, das seit Jahrhunderten den Lebensmittelpunkt der Hui-Minderheit darstellt – die Ursprünge des Islam in diesen Breitengraden werden auf den Einfluss iranischer Händler der Seidenstrasse zurückgeführt. Über eine schmale Gasse gelangt man zur Grossen Moschee aus dem 7. Jh., welche mit ihrem Stilmix aus arabischen und chinesischen Merkmalen einen besinnlichen Ort inmitten der sie umgebenden, hektischen Atmosphäre bildet.

Tag 7: Xi'An – Xining

Zwei Tage des Zugreisens stehen an, während denen zahlreiche Superlative Sie ins Staunen versetzen werden. Erneut besteigen Sie einen Hochgeschwindigkeitszug, der Sie in knapp vier Stunden ins 700 km entfernte Xining bringt – Hauptstadt der chinesischen Provinz Qinghai und grösste Stadt des Tibetischen Plateaus. Mit dem Besuch des Kumbum-Klosters wird die Nähe Tibets spürbar. 1577 zu Ehren Tsong Khasas erbaut, dem Gründer der tibetischen Gelug-Buddhismussekte, umfasst der Komplex 9'300 Räume und 52 Säle, welche eine Mischung aus tibetischem und Han-Baustil darstellen. Die Dongguan-Moschee, grösste der ganzen Provinz, deutet auch hier auf das Zusammenleben unterschiedlicher Weltreligionen hin. 1380 während der Ming-Dynastie erbaut, ist sie auch heute noch Gebetsstätte für eine Vielzahl von Muslimen dieser Region. Spätabends ist es dann soweit: Sie steigen in die berühmte Lhasa-Bahn ein – einfach, aber unglaublich vielversprechend! In den Schlafwagen des grössten Eisenbahnbauprojektes des 21. Jahrhunderts nehmen Sie ihre 2'000 km lange Fahrtstrecke in Angriff.

Tag 8: Xining – Lhasa

Mit einem Scheitelpunkt von 5'072 m ist sie die höchste Bahnstrecke der Erde. Auch passieren Sie den höchstgelegenen Bahnhof und Tunnel der Welt. Aufgrund der enormen Höhe, in der die Züge verkehren, wird mithilfe der Klimaanlage die Luft mit Sauerstoff angereichert. Zudem finden sich in Ihren 2-Bett-Abteilen regelbare Sauerstoffdüsen am Kopfende. Zwar werden die Mahlzeiten im Speisewagen nicht so vielfältig wie bisher ausfallen – das einmalige Zugabenteuer macht dies aber wieder wett. Am Abend kommen Sie so auf dem «Dach der Welt» an. Die ersten Stunden in Lhasa werden Sie dazu nutzen, sich zu akklimatisieren, denn die tibetische Hauptstadt liegt auf beeindruckenden 3'600 m. Auch erste Gesprächsrunden mit Helmut Köllner, der hier in Lhasa zu Ihnen stösst, werden Sie optimal auf die unvergesslichen Reisetage vorbereiten.



Tag 9: Auf den Spuren des Dalai Lama

Der Morgen beginnt damit, dass Sie sich gemeinsam mit Helmut Köllner und Ihrem lokalen Guide in die Pilgerströme einreihen, um den Jokhang-Tempel mit allen Sinnen wahrzunehmen und auf sich wirken zu lassen. Er ist für die Tibeter das wichtigste religiöse Heiligtum. Der Wandelgang mit seinen Gebetsmühlen ist beeindruckend, das Gebäude ein Musterbeispiel tibetischer Architektur. Ihr Fachreferent ist hier in seinem Element – versteht es jedoch vorzüglich, einem Symbolik und Zusammenhänge auf faszinierende und verständliche Art nah zu bringen. Danach besuchen Sie den Winterpalast Potala, das weltbekannte Wahrzeichen von Lhasa, das majestätisch die

Hauptstadt überragt. Bis zu seiner Flucht 1959 hatte der Dalai Lama hier seinen offiziellen Regierungssitz. In dessen 999 Räumen befindet sich heute ein aufschlussreiches Museum. Neben tibetischem Kunsthandwerk beherbergt das imposante Gebäude auch die Grabstätten acht Dalai Lamas – besonders prunkvoll ist die des fünften, für welche rund 3'700 kg Gold verarbeitet wurden. Weltlicher geht es beim anschliessenden Besuch des geschäftigen Treibens auf dem Barkhor-Markt zu, dem Lebenszentrum von Lhasa.

Tag 10: Kloster- und Stadtleben

«Norbulinka» bedeutet auf Tibetisch «Schatzgarten» – der Palast und zugehörige Park, Teil des UNESCO-Weltkulturerbes, stellt die ehemalige Sommerresidenz des weltlichen Oberhauptes des Lamaismus dar. Nach diesem Einstieg in den Tag suchen Sie das nah gelegene Sera-Kloster auf, eines der drei grossen Universitätsklöster von Lhasa. In der weitläufigen Anlage widerspiegelt sich auch die jüngere Geschichte. Nach dem Tibetaufstand 1959 wurde das Kloster aufgelöst, als Kaserne umfunktioniert und während der Kulturrevolution zu grösseren Teilen zerstört, bevor es Anfang der 80er Jahre wieder aufgebaut wurde. Danach geht es zum Drepung-Kloster inmitten einer wunderschönen Landschaft. In seinen besten Zeiten lebten hier rund 10'000 Mönche, die über 186 Landgüter und 20'000 Leibeigene geboten. Auch heute praktizieren hier Gläubige die traditionellen Riten, denen Sie beiwohnen dürfen. Ein idealer Ort für Helmut Köllner, um die komplizierte und wechselvolle Beziehung zwischen Chinesen und Tibetern zu erläutern. Weltlicher gestaltet sich Ihr Besuch bei einer tibetischen Familie, die mit Ihnen eine Tasse Buttermilch trinken und von ihrem Alltag erzählen.

Tag 11: Lhasa – Gyantse

Eine Tagesfahrt auf der Freundschafts-Strasse, die Lhasa mit dem nepalesischen Kathmandu verbindet, führt Sie nach Gyantse. Ein imposantes Bergpanorama begleitet Sie unterwegs: Sie überqueren den Karo La, ein Pass auf 4'794 m Höhe, von wo aus sich ein majestätischer Blick auf den türkisfarbenen Yamdrok-See bietet. Übersetzt bedeutet der Name des Sees «Skorpion», da der langgezogene, bogenförmig verlaufende Ausläufer und die vielen Fjorde an Schwanz und Beine des Tieres erinnern. Helmut Köllner erklärt dabei, welche Bedeutung die mythischen Geschöpfe in Tibet einnehmen. Mit Sicht auf vergletscherte 6'000er erreichen Sie Gyantse, gegründet von Kriegsherren und im 15. Jh. zur Hauptstadt eines kleinen Königreichs ernannt. Ein Abendessen auf 4'000 m beschliesst den Reisetag.



Tag 12: Gyantse – Shigatse

Auf einem hohen Felsporn über der Altstadt von Gyantse liegt eine Bergfestung aus dem 14. Jh., von der aus man einen atemberaubenden Blick auf die ganze Stadt und das sie umgebende Nyang-Chu-Tal hat. Im nahen Palcho-Klosterkomplex, wo sich innerhalb der Mauern 18 unabhängige kleine Klöster befinden, besuchen Sie den Kumbum-Chörten. Der Stupa der 100'000 Buddhas – ein kosmoserklärendes Mandala in Gebäudeform – gehört zu den wenigen noch existierenden begehbaren Reliquienschreinen und gilt wegen seiner reichen, kunstvollen Ausstattung als eines der schönsten und bedeutendsten Bau- und Kunstwerke von ganz Tibet. Ihre Reise führt Sie anschliessend weiter nach Shigatse, bis Mitte des 17. Jahrhunderts die Residenz der Könige von Tsang, die damals das ganze Land regierten. Hier befindet sich das Kloster Tashi Lhunpo, der Sitz des Panchen Lama, eine der wichtigsten Autoritäten im tibetischen Buddhismus. Ähnlich wie in Lhasa überragt der Dzong, die wiederaufgebaute buddhistische Klosterburg, die zweitgrösste Stadt Tibets. Beim Besuch einer Teppichknüpferei blicken Sie hinter die Kulissen der Herstellung dieser Kunstwerke und lassen den Tag beim Bummel durch die Altstadt gemütlich ausklingen.



Tag 13: Shigatse – Shegar

Wie weitläufig und spektakulär die Landschaft Tibets ist, wird Ihnen einmal mehr während des heutigen Fahrtages nach Shegar bewusst. Wiederum folgen Sie der Freundschafts-Strasse, die ein gutes Stück parallel zum Brahmaputra-Fluss verläuft. Eine Abzweigung machen Sie nach Sakya zum Stamm- und Hauptkloster der gleichnamigen Buddhismus-Schule, welches Mitte des 2. Jtsd. das politische Zentrum Tibets darstellte. Berühmt ist das historische Kloster auch für seine Bibliothek mit über 80'000 Manuskripten und Büchern. Sie passieren die Kleinstadt Lhatse, bekannt für ihre heissen Quellen und als Ausgangspunkt für Expeditionen zum Mount Everest – dabei überqueren Sie den höchsten Pass der Reiseroute auf 5'220 m. Der Ausblick öffnet sich auf weite Ebenen, in denen verstreut kleine Klöster liegen. Sie fahren an den typischen Zeltlagern der Nomaden vorbei – Bauern und Hirten machen bis heute 85% der tibetischen Bevölkerung aus. Unterwegs mischen Sie sich unter die Leute auf einem lokalen Markt, wo es nach Buttermilch und Tsampa duftet.

Tag 14: Shegar – Rongbuk – Everest Base Camp

Ein unvergesslicher Tag der Superlativen. Im frühen Morgenrot machen Sie sich auf, das legendäre Basiscamp auf der tibetischen Seite des Mount Everest aufzusuchen. Unterwegs besuchen Sie mit dem Rongbuk-Kloster eines der höchstgelegenen Klöster der Welt. Die relativ junge Institution von

Anfang des 20. Jh. gehört der älteste der vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus an und galt als wichtige Pilgerstätte für Sherpas. Seine Nähe zum höchsten Berg der Welt ist nicht nur spürbar – von hier aus bieten sich Ihnen bereits wahrlich atemberaubende Blicke auf den Mt. Everest. Schliesslich nähern wir uns dem Everest Base Camp, erst per Fahrzeug, danach die letzte Strecke zu Fuss während einer knapp zweistündigen Wanderung. Auf 5'200 m finden Sie sich im nördlichen Basiscamp wieder, die erste Etappe für ambitionierte Himalaya-Bergsteiger. Umgeben von grauen Hängen stehen hier einige Zelte, deren modernes Material und leuchtende Farben mit der Umgebung kontrastieren. Sie halten inne und geniessen den einmaligen Anblick und die Atmosphäre dieses ganz speziellen Orts, wo jeweils im Frühling viele Expeditionen zur Everest-Besteigung starten – ein Traum vieler Kletterer. Nach diesem intensiven Naturerlebnis in der vielleicht monumentalsten Umgebung dieser Erde begeben Sie sich für eine Übernachtung in einem der wohl höchstgelegenen Hotels der Welt.



Tag 15: Rongbuk – Gyirong

Auch das Erwachen ist in diesem einnehmenden Gebiet eine einmalige Erfahrung: Mit etwas Glück sehen Sie, wie die ersten Sonnenstrahlen des Tages die Spitzen des Rongbuk-Gletschers ins Morgenrot tunken. Wieder unterwegs, legen Sie einen Halt ein im Xixabangma Natural Reserve mit Sicht auf den gleichnamigen 8'000er sowie am Peiku Tso, dem azurblauen abflusslosen Salzsee mit einer Fläche von etwa 300 km². Nun verlassen Sie das Plateau und fahren bis zum Grenzstädtchen Gyirong. Auf – für tibetische Verhältnisse bereits niedrigen – 2'300 m befinden Sie sich plötzlich in einer milden und subtropischen Vegetation, einzigartig für Tibet und ein beeindruckender Kontrast zu den kargen Hochebenen, die Sie zuvor durchquerten.

Tag 16: Gyirong – Nuwakot

Heute verabschieden Sie sich von Ihrem tibetischen Begleiter und überqueren bei Rasuwagadhi die Landesgrenze zu Nepal – auf dem Fluss Trishuli über die neuere Freundschaftsbrücke, grösser und breiter als ihr Vorgänger aus den 60ern, gebaut von der chinesischen Regierung zur einfacheren Beförderung von Handelsgütern. Während im Nachbargebäude die Einreiseformalitäten erledigt werden, betrachten Sie das Rasuwa Fort, eine historische Ruine aus den sino-nepalesischen Auseinandersetzungen im 18. und 19. Jh.. Nun folgt eine Jeep-Fahrt, bei der Sie die beachtlichen Höhenmeter der vergangenen Tage definitiv hinter sich lassen. Dafür folgen Sie dem Lauf des Trishuli-Flusses entlang des Durchbruchstals, welches den Himalaya-Hauptkamm durchschneidet. Zu Ihrer Linken bietet sich dabei die Aussicht auf den Langtang-

Nationalpark. Nach Ankunft im Bergdorf Nuwakot mit seiner gleichnamigen Ghorkafestung beziehen Sie Ihre Zimmer in Ihrer einfachen, aber äusserst charmanten, authentischen Gaststätte, wo Sie auch Ihr Abendessen geniessen.

Tag 17: Nuwakot – Buddhanilkantha – Kathmandu

Sie nehmen den zweiten Teil Ihrer Abfahrt ins Kathmandu-Tal in Angriff, eigentlich ein ausgetrocknetes ehemaliges Seebecken. In einem Vorort nördlich der Hauptstadt Nepals machen Sie Halt. Seinen Namen erhielt er von der Tempelanlage mit einem über 1'000-jährigen Steinbildnis Buddhanilkanthas, auch «schlafender Vishnu» genannt. Nach dem Eintauchen in die buddhistischen Glaubenswelten während Ihres Aufenthalts in Tibet, weiss nun Ihr Fachreferent die Unterschiede und Symbolik des hinduistischen Weltbildes anschaulich zu erläutern. Auch erfahren Sie mehr über den nepalesischen Staat, der eine wechselvolle Geschichte, Bürgerkrieg und Machtquerelen zwischen Monarchie, Maoismus und Demokratie hinter sich hat. Im Zuge der Säkularisierung wurde der Hinduismus als Staatsreligion abgeschafft – dies gibt reichlich Gesprächsstoff für Helmut Köllner, bis Sie die ehemalige Hippie-Stadt Kathmandu erreichen, eine völlig andere Welt als Lhasa. Beim Abendessen in einem lokalen Restaurant mit nepalesischer Folklore lassen Sie den Tag ausklingen.



Tag 18: Tempelwelt

Morgens geht es wieder mitten hinein ins bunte Treiben von Gläubigen, Händlern, Tuk-Tuks, Kindern, Affen und Kühen auf Ihrer weiteren Entdeckungstour durch das quirlige Kathmandu. Mit dem Swayambhunath und dem Bouddanath besuchen Sie zwei weltberühmte Tempelanlagen, die zu den bedeutendsten Zielen buddhistischer Pilger aus Nepal und den umliegenden Regionen des Himalaya gehören. Charakteristisch sind die Augenpaare, welche die Seiten der Hauptstupas zieren und Weisheit, Mitgefühl und Allwissenheit des Erleuchteten symbolisieren sollen. Ihr Abschiedsabendessen nehmen Sie auf einer Dachterrasse ein, mit Blick auf das lebendige Kathmandu und seinen über alles thronenden Stupas.

Tag 19: Kathmandu – Zürich

Mit einem Morgenflug verlassen Sie Nepals Hauptstadt und landen am Abend in Zürich.



Allgemeines

Der Stil der NZZ Reisen

Jede Reise ist ein Unikat und kann in dieser Form in keinem Reisebüro gebucht werden. Das Produkt entstand in Zusammenarbeit mit dem Tibet-Experten Helmut Köllner, der durch seine langjährige Tätigkeit als Indologe, Studienreiseleiter und Reisebuchautor ausgewiesener Experte der Weltreligionen Buddhismus und Hinduismus sowie deren unterschiedlichen Ausprägungen ist. Unterwegs als Referent und Moderator stellt er einen unvergleichlichen Mehrwert dar. Unverkennbares Merkmal sind besondere Begegnungen vor Ort, die einmalige Einblicke in das Leben und das Funktionieren der Gesellschaft gewähren. Die Reisen sollen authentisch sein, die Augen öffnen für das Schöne, den Sinn schärfen für das Unschöne. Wer offen ist für Neues, fühlt sich wohl auf den Reisen, bei denen man mit Fachexperten die Welt auf eine andere Art entdeckt.

Fachreferent und Begegnungen vor Ort

Aktuelle Anlässe können es notwendig machen, dass der Fachreferent seiner Pflicht nachgehen und für seine Arbeitgeber Bericht erstatten muss. Es kann also vorkommen, dass Referate auf andere Tage verschoben werden. Gleiches gilt für die erwähnten Gesprächspartner vor Ort. Sollte Ihr Fachreferent nachweislich krank werden, ist cotravel verpflichtet, dass ein gleichwertiger, kompetenter Ersatz gestellt wird.

Anforderungsprofil

Diese Leserreise hebt sich von normalen Rundreisen ab und richtet sich an ein aufgestelltes, unkompliziertes Publikum jeden Alters. Eine Portion Gelassenheit und Toleranz, sowie Interesse und Respekt für fremde Kulturen sind wichtige Voraussetzungen für diese Art von Reise. Man sollte flexibel und kompromissbereit sein und Verständnis dafür haben, dass in den besuchten Ländern die Schweizer Genauigkeit und das Zeitempfinden nicht zum Leben der Einheimischen passen. Wer Erholung und Entspannung mehr gewichtet als Erlebnis und Wissensbereicherung, sollte seine Reisepläne eventuell überdenken. Eine gute körperliche Verfassung ist aufgrund der zurückgelegten Kilometer auf Schienen, per Bus, per Allradfahrzeug und per Flugzeug und der unterschiedlichen Klimazonen wird vorausgesetzt. Bei den Ausflügen und Programminhalten sei noch erwähnt, dass man diese oft auch weglassen kann, wenn man sich mit der Aktivität nicht anfreunden kann oder sie als zu anstrengend einstuft. Ein wichtiges Thema ist die ungewohnte Höhe. Tibet liegt durchschnittlich auf über 4000 m. ü. M. In dieser Höhe ist bezüglich Tempo der Schongang einzulegen und auf jegliche Hektik zu verzichten, wobei sich der Körper durch die Produktion von roten Blutkörperchen an die Situation gewöhnt. Personen mit Herz- und/oder Kreislaufproblemen sollten vor der

Anmeldung unbedingt den Hausarzt konsultieren und sich beraten lassen, ob und unter welchen Umständen die Reise angetreten werden kann.

Klima

Ideale Reisezeiten für die betreffenden Destinationen ist Frühling und Herbst – vor allem für Tibet und Nepal – da das Wetter in der Regel beständig und der Himmel klar ist. In Tibet herrscht ein Hochlandklima mit grossen Temperaturschwankungen und viel Sonnenschein.

Während der Reisezeit beträgt die Temperatur in Lhasa max. 23°C, in der Nacht kann es auf 5°C abkühlen. In Kathmandu können die Tagestemperaturen bis auf 30°C klettern



Einreise

Schweizer Staatsbürger benötigen für die Einreise nach China und Nepal einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist und mind. sechs leere Seiten aufweist, sowie ein Visum. Das Visum für China muss vor Abreise in der Schweiz beschaffen werden. Das Nepal-Visum wird vor Ort beantragt. Für Tibet wird ein Permit benötigt, eine Art Einreisebewilligung.

cotravel übernimmt für alle Teilnehmenden als zusätzliche Dienstleistung die Beantragung der für die Einreise notwendigen Visa und Einreise genehmigungen. Die Gebühr ist bereits im Arrangementpreis inbegriffen. cotravel ist jedoch keine Visa-Agentur und kann nur bei der Einreichung der notwendigen Dokumente unterstützen. Trotz vollständiger Antragsstellung entscheidet die jeweilige Botschaft / Einreisebehörde über die Erteilung oder Abweisung des Visums oder der Einreise genehmigung. Aufgrund dessen kann seitens cotravel/DERTOUR Suisse AG keinerlei Haftung oder Verantwortung für eine mögliche Abweisung eines Visums oder einer Einreise genehmigung übernommen werden, bzw. in Einzelfällen weitergehende Unterstützung bei Abweisung bieten. Eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

Impfungen & Medikamente

Für die Einreise nach China und Nepal sind keine Impfungen vorgeschrieben. Welche Impfungen individuell sinnvoll sind, sollte vor der Abreise mit dem Hausarzt oder dem Tropeninstitut abgeklärt werden. Detaillierte Auskünfte finden Sie unter www.healthytravel.ch.

Bitte beachten Sie, dass aus Haftungsgründen die Reiseleitung keine Arzneimittel an die Reiset Teilnehmer abgeben darf. Aus diesem Grund sind Sie gebeten, Ihre eigenen Medikamente mitzunehmen, bzw. vor Ort zu organisieren.

Transport

Die Interkontinentalflüge von Zürich nach Peking und retour ab Kathmandu (jeweils via Dubai) sind voraussichtlich bei Emirates und flydubai gebucht. Die Flugdauer beträgt:

Zürich – Dubai: 6h15 Kathmandu – Dubai: 5h00

Dubai – Peking: 7h30 Dubai – Zürich: 6h45

Für die Reise von China nach Nepal gilt: „Der Weg ist das Ziel“. Vor Ort benutzen Sie verschiedene Verkehrsmittel: die meisten Transfers werden mit, für den lokalen Standard guten und klimatisierten Reisebusse gefahren. In den Metropolen wie Peking herrscht ein grosses Verkehrsaufkommen, was zu Staus und längeren Wartezeiten führen kann. So kann es je nach aktuellen Verhältnissen vorkommen, dass Sie einmal sehr früh aufstehen müssen oder erst spät abends im Hotel ankommen. In Tibet bewegen Sie sich in dem grösstmöglichen Reisebus (29-Sitzer) grösstenteils auf sehr guten, geteerten Strassen, welche regelmässig instandgehalten werden, weshalb sich Baustellen nicht vermeiden lassen. Da diverse Pässe überquert werden, sind die Strassen teilweise kurvig. Den längsten Fahrtag legen Sie am Tag 15 zurück. Von der Unterkunft in Rongbuk bis nach Gyirong beträgt die reine Fahrzeit ca. sechs bis sieben Stunden. Eine Fahrt auf dem Landweg ist aber immer ein Erlebnis und zeigt dem Reisenden die schöne Landschaft der Region.

Ab Nepal sind Sie dann in mehreren Allradfahrzeugen unterwegs, maximal 3 Teilnehmer:innen pro Fahrzeug.

Ebenfalls legen Sie grosse Strecken per Bahn zurück. Die Sitze für die Abschnitte von Peking nach Xian (Dauer: 4h15) und von Xian nach Xining (Dauer: 3h50) haben wir für die Gruppe in 1. Klasse gebucht. Von Xining nach Lhasa sind Sie mit der legendären Lhasa-Bahn unterwegs (Dauer: ca. 21h00). Die Gepäckstücke können im Abteil über der Tür und unter den zwei unteren Betten verstaut werden. Der Platz ist aber sehr beschränkt und wir empfehlen daher auf Hartschalenkoffer zu verzichten und ein weiches/flexibles Gepäckstück mitzuführen.



Unterkunft/Mahlzeiten

Tibet ist eine spannende Region. Früher nur von Abenteurern und Bergsteigern bereist, empfängt es heute viele in- und ausländische Touristen. Dennoch ist die touristische Infrastruktur auf dem Land teilweise immer noch sehr rudimentär. Es wurden Zimmer in den besten verfügbaren Unterkünften für Sie reserviert, die Hotelauswahl ist aber begrenzt und die Einrichtung einfach. In Tibet übernachten Sie daher in lokalen 4*-Hotels, in den chinesischen Städten, in Lhasa und in Kathmandu erfolgt die Übernachtung in schönen 5*-Hotels. In dem nepalesischen Dorf Nuwakot übernachten Sie in einem sehr authentischen, rustikalen Farmhaus für eine Nacht.

Der Arrangementpreis inkludiert auf der Bahnfahrt nach Lhasa die Übernachtung im 4-Bett-Abteil (Soft-Sleeper) in Zweierbelegung. Toiletten und Waschbecken (keine Duschen vorhanden) sind jeweils an den Waggonenden zu finden.

Im Arrangement sind das Frühstück sowie eine weitere Mahlzeit pro Tag inbegriffen. Auf der Reise werden Sie sowohl einheimische als auch internationale Küche geniessen können. Sie begegnen den verschiedensten regionalen Kochstilen und Spezialitäten. Die Mahlzeiten können z.T. unterwegs auch als "Lunchbox" oder als Picknick eingenommen werden.

Versicherung

Eine Reise- und Annullierungskostenversicherung ist ratsam. Wir empfehlen den Abschluss der Travel Premium 365 von HanseMerkur: CHF 239.- pro Person (CHF 30'000.- pro Jahr Annullierungskosten gedeckt) oder CHF 389.- pro Familie (max. 2 Erwachsene, CHF 60'000.- pro Jahr Annullierungskosten gedeckt). Sie tritt nach Ihrer Anmeldung per sofort in Kraft und schützt Sie während den nächsten 12 Monaten nicht nur auf Ihrer cotravel Reise, sondern auch in Ihren weiteren Ferien vor finanziellem Schaden (u.a. Annullierungs- & Reiseabbruch-Versicherung, Rückreisekosten im Notfall aus dem Ausland, allfällige Mehrkosten uvm.). Weitere Informationen erhalten Sie unter www.cotravel.ch/reiseversicherung/ oder bei cotravel. Die Versicherung verlängert sich nach Ablauf automatisch um ein weiteres Jahr. Wenn Sie eine Verlängerung nicht wünschen, müssen Sie bis 1 Monat vor Ablauf der Police bei der Versicherung kündigen. Bitte geben Sie uns auf dem Anmeldeformular an, ob wir Ihnen eine Versicherung ausstellen dürfen. Die Police ist nach Abschluss nicht erstattungsfähig.

Kosten einer Annullations/Änderung

Tritt der Kunde nach schriftlicher Anmeldung (=Buchungszeitpunkt) von der Reise zurück, werden zusätzlich zur Bearbeitungsgebühr von CHF 100.- pro Person (max. CHF 200.- pro Auftrag) nachfolgende Kosten in Prozenten des gesamten Arrangementpreises (inkl. zusätzlich gebuchten Leistungen) erhoben (Ausnahmen sind anschliessend aufgeführt). Die Rücktrittserklärung muss zwingend schriftlich erfolgen. Der Rücktritt wird verbindlich, sobald er von cotravel schriftlich bestätigt wurde. Die nachfolgenden Regelungen (Stornobedingungen) gelten im Falle einer Rücktrittserklärung, wie auch für Änderungen durch den Kunden:

bis 45 Tage vor Abreise 30%

44-20 Tage vor Abreise 50%

19-0 Tage vor Abreise 100%

Ausnahme: No-show – Verpasst ein Passagier den Flug, so entfällt für den Reiseveranstalter jede Beförderungspflicht. Dies gilt insbesondere für Fälle von Flugplanverschiebungen. Ausgenommen von den Stornobedingungen sind individuelle Sonderleistungen, welche in der Regel nicht

rückerstattungsfähig sind und mit 100% der Kosten verrechnet werden. Dazu zählen u.a. individuelle Flüge, Veranstaltungstickets, kostenpflichtige Sitzplatzreservierungen. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kann cotravel die Reise bis 2 Monate vor Abreise annullieren. Dem Kunden wird in diesem Fall der bezahlte Arrangementpreis erstattet.

Bewusstes Reisen & CO2-Kompensation

cotravel übernimmt Verantwortung und setzt sich weltweit für zukunftsorientierten Tourismus ein. Seit 2019 sind wir offiziell mit dem CSR Gütesiegel „TourCert“ für ein umfassendes Engagement ausgezeichnet worden. Als Teil der DERTOUR Suisse AG zählen wir damit zum ersten Reiseveranstalter in der Schweiz, der für sein nachhaltiges Engagement ausgezeichnet ist.

Wir sind überzeugt, dass das Reisen nur auf der Basis von mehr Nachhaltigkeit eine vielversprechende Zukunft hat. Wir versuchen, zur Erhaltung kultureller Vielfalt und eines natürlichen Gleichgewichts in der Natur ebenso beizutragen wie zu besseren Lebensbedingungen und stabilen sozialen Verhältnissen in unseren Zielgebieten.

Um die Umweltbelastung eines Fluges auf anderen Gebieten wieder auszugleichen, wurde die CO2-Kompensation geschaffen. Wir lassen es Ihnen frei zu entscheiden, ob Sie den CO2-Ausstoss durch eine Zahlung kompensieren wollen oder nicht. Ihr Beitrag fliesst in myclimate Klimaschutzprojekte in Entwicklungs- und Schwellenländern. In Zusammenarbeit mit Myclimate (www.myclimate.org) arrangieren wir Ihnen gerne folgende Möglichkeit, Ihren CO2-Ausstoss auszugleichen:

Von Zürich nach Peking und retour ab Kathmandu (beides via Dubai) – Economy – Flugdistanz: ca. 18'400 km

Kompensationskosten: CHF 80.- (Stand September 2025, kann bis zur Abreise geringfügig variieren)

Vorbereitungstreffen

Die Reisenden treffen sich rund sechs Wochen vor Abreise zu einem fakultativen Infotreffen in Zürich. Das Ziel dieses Treffens ist es, die Mitreisenden kennen zu lernen und offene Fragen stellen zu können.

Einzelreisende

In der Regel sind ca. ein Drittel aller Teilnehmer Einzelreisende. Der Arrangementpreis beinhaltet die Übernachtungen in Doppelzimmern. Der Zuschlag für ein Doppelzimmer zur Alleinnutzung beträgt CHF 1'450.- (in der Lhasa-Bahn erfolgt die Unterbringung im 2-Bett-Abteil).

Teilnehmer

Maximal können 20 Gäste an dieser Reise teilnehmen. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 15 Personen.

Kosten/Leistungen

Die 19-tägige Reise kostet CHF 11'550.-.

Zahlungskonditionen: 30% fällig bei der Anmeldung, der Rest 45 Tage vor Abreise. Dies gilt auch für Online-Buchungen. Zahlung mit Kreditkarte ist möglich.

Inbegriffen: internationale Flüge voraussichtlich mit Emirates & flydubai in der Economy-Klasse (inkl. Flugtaxen), alle Transfers, Hotelunterkünfte auf der Basis Doppelzimmer,

Zugfahrten von Peking – Xi'An – Xining in der 1. Klasse, Zugfahrt Peking-Lhasa auf Basis 2-Bett-Abteil, Frühstück und eine weitere Mahlzeit pro Tag, alle Eintritte und Gebühren, Visagebühren, Trinkgelder für lokale Leistungsträger, Audio-System auf Rundgängen, Fachvorträge und Begleitung durch Helmut Köllner an 10 Reisetagen, Begleitung durch NZZ-Korrespondenten Matthias Kamp an 2 Tagen in Peking, Begleitung durch lokale Deutsch sprechende Reiseleiter, cotravel-Reiseleitung.

Nicht inbegriffen: allfällige Impfungen oder Einreisevoraussetzungen, Getränke, Versicherungen, persönliche Auslagen. Einzelzimmerzuschlag CHF 1'450.-.

Programmänderungen vorbehalten.

Plätze in der Business-Klasse auf Anfrage.

Vertragspartner ist cotravel, DERTOUR Suisse AG. Es gelten die allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen der DERTOUR Suisse AG (www.cotravel.ch/arvb/).

IN DIE FERNE REISEN, UM NAH ZU SEHEN



NZZ REISEN CHINA – TIBET – NEPAL

MIT HELMUT KÖLLNER

17. AUGUST – 4. SEPTEMBER 2026

Bitte einen Anmeldetalon pro Person einsenden an:

cotravel DERTOUR Suisse AG – CHINA – TIBET – NEPAL – Herostrasse 12 – 8048 Zürich
oder per E-Mail senden an: anmeldung@cotravel.ch

Mit der Unterzeichnung dieses Anmeldeformular akzeptiere ich die mir offengelegten allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen sowie die Ergänzungen zum Datenschutz, wonach mein Name und meine Adresse / E-Mail für die Zwecke der Durchführung der Leserreise sowie zu Marketingzwecken an den Medienpartner weitergeleitet werden können. Individuelle Vertragsabreden in diesem Dokument haben Vorrang, im Falle anderslautenden Bestimmungen in den ARVB (www.cotravel.ch/arvb/).

Hiermit melde ich mich definitiv für die Reise an. Die 19-tägige Reise kostet CHF 11'550.-.

Inbegriffen: internationale Flüge voraussichtlich mit Emirates & flydubai in der Economy-Klasse (inkl. Flugtaxen), alle Transfers, Hotelunterkünfte auf der Basis Doppelzimmer, Zugfahrten von Peking – Xi'An – Xining in der 1. Klasse, Zugfahrt Pe-king-Lhasa auf Basis 2-Bett-Abteil, Frühstück und eine weitere Mahlzeit pro Tag, alle Eintritte und Gebühren, Visa-gebühren, Trinkgelder für lokale Leistungsträger, Audio-System auf Rundgängen, Fachvorträge und Begleitung durch Helmut Köllner an 10 Reisetagen, Begleitung durch NZZ-Korrespondenten Matthias Kamp an 2 Tagen in Pe-king, Begleitung durch lokale Deutsch sprechende Reiseleiter, cotravel-Reiseleitung.

Nicht inbegriffen: allfällige Impfungen oder Einreisevoraussetzungen, Getränke, Versicherungen, persönliche Ausgaben. Einzelzimmerzuschlag CHF 1'450.-.

Zahlung: 30% bei der Anmeldung, Rest 45 Tage vor Abreise (gilt auch für Online-Buchungen).

Programmänderungen vorbehalten.

Name / Vorname(n) – gemäss Pass	Rufname	Geburtsdatum / Nationalität
---------------------------------	---------	-----------------------------

Pass-Nr. / Gültig bis	Strasse	PLZ / Ort
-----------------------	---------	-----------

Tel. privat	Tel. tagsüber	E-Mail
-------------	---------------	--------

- ☐ Ich wünsche ein Einzelzimmer. Zuschlag CHF 1'450.-
- ☐ Ich teile mir ein Doppelzimmer mit: _____
- ☐ Ich schliesse die Jahresversicherung „Travel Premium 365“ der HanseMerkur ab:
 - ☐ Für Einzelpersonen CHF 239.-
 - ☐ Für Familie (max. 2 Erwachsene) CHF 389.-
 - ☐ Ich verzichte auf eine Reise- und Annullierungskostenversicherung der HanseMerkur.
- ☐ Ich wünsche eine Offerte für die Flüge in der Business-Klasse.
- ☐ Bitte melden Sie mich für die myclimate CO₂-Kompensation an (CHF 80.- pro Person).
- ☐ Ich interessiere mich für einen monatlichen cotravel Newsletter. Bitte senden Sie mir den Anmeldelink per E-Mail zu.

Wie haben Sie von dieser Reise erfahren?

☐ NZZ Inserat ☐ cotravel Web ☐ Bekannte ☐ Newsletter/Brief ☐ Sonstige: _____

Datum

Unterschrift