

Eventyr på "verdens tak" - Tibet

15.april – 27.april 2019, 13 dager

Turen starter i Kinas hovedstad **Beijing** med en befolkning på 21 millioner. Der skal vi bruke tid til å besøke Himmels tempel som er et av de største tempelkompleksene i Kina. Den store og sirkelrunde hovedbygningen med sitt blåglaserte tegltak er et unikt eksempel på Kinas tradisjonelle arkitektur. Hele taket er nemlig satt sammen uten en eneste spiker. Hit kom keiseren hvert år for å foreta ofringer og ba til himmelen om god avling for sitt folk. Vi skal også vandre på Den kinesiske mur før vi reiser videre til det tibetanske høylandet.

Xining ligger i selve Qinghai-provinsen og i snitt ligger det på 2270 moh. Rundt byen er det mengder av vakker natur med frodige daler. Her skal vi bruke en natt for å begynne å akklimatisere oss på det tibetanske høylandet med relativt tynn luft. Vi bruker tiden på dagen til å besøke et av Kinas flotteste tibetanske klostre, Ta'er Si og Kinas tibetanske medisin museum og vandrer litt rundt i byen som er preget av tibetansk kultur. Provinsen er også fødested for flere Dalai Lamaer i Tibets historie.

Togturen starter fra Xining over det tibetanske høgplatået til Lhasa, totalt 1792 kilometer lang. Jernbanelinjen mellom Xining og Golmud (2802 moh) sto klar i år 1984, mens den 1142 kilometer lange jernbanen mellom Golmud og Lhasa ble innviet og kjørt for første gang 1.juli 2006. Den er ikke bare verdens høyestliggende jernbanelinjen på 5072 moh., men også et imponerende ingeniørarbeid som bl.a. har løst problemer med å bygge jernbane på permafrost. Toget har trykkabin for å forhindre høydesyke, og det finnes oksyngengass system for passasjerene, samt vinduer som forhindrer UV-stråling.

Toget tar med oss igjennom historiske og enkelte deler utilgjengelige steder som kekexili naturreservat, Cuona-sjøen (4650 moh) og Tanggula-fjellet. Vi kjører bl.a. over kilometervis villmark rundt Qinghai sjøen, Kinas største innsjø. Tibetanske antiloper, mongolske gaseller, kameler, jakokser, snødekte fjelltopper, isbreer og ensomme lastbiler dekorerer nå og da landskapet utenfor togvindue. Naturreservatet **Kekexili** er hjemsted for tibetanske antiloper som også blir kaldt "Chiru". Reservatet har et areal på 45.000 kvadratkilometer for over 200 dyrearter. Det er god sjanse for å se flokker av tibetansk antilope. **Tanggula-passet** (5 072 moh) er togturens høyeste punkt. Det er 200meter høyere enn det høyeste punktet på togstrekningen over Andesfjellene i Peru. Når vi nærmer oss Lhasa, kommer vi igjen nærmere på sivilisasjonen.



I Tibet opplever du høye, snøkleddede fjell, tynn luft, klar himmel, mantrasang, gyngende bønneflagg, sirkelnde bønnemøller og uopphørlig brennende røkelse. **Lhasa** har en 1300-årig historie med mange etterlevninger og en sterk religiøs atmosfære. Her skal vi bl.a. se Dalai Lamas gamle vinterpalass Potala, handlegaten Barkhor rundt Jokhangtempelet og Sera klosteret. Deretter begir vi oss ut på en fantastisk kjøretur over det sørlige tibetanske platå i over 4 000 meters høyde. Et av turens høydepunkt er å kjøre langs den hellige sjøen **Yamdruk Tso** (4 400 moh).

Gyantse ligger 265km sydvest for Lhasa. Den var en gang den tredje største byen i Tibet etter Lhasa og Shigatse, og var et viktig handelssentrum, særlig for ullhandelen langs den gamle veien fra Tibet til Sikkim, Buthan, Nepal og det østlige India. På 1400-tallet var byen hovedstad for et lite, men velstående tibetansk kongedømme. Det var på denne tiden et av Tibets helligste minnesmerker, den praktfulle tredimensjonale mandalaen som er kjent under navnet Kumbum ble bygd i Gyantse. Den lille og støvete byen har bevart sin tibetanske karakter. Her finner man typisk tibetansk arkitektur, mange gamle tibetanske hus og det tibetanske folkelivet.

Shigatse er Tibets nest største by med ca. 40.000 innbyggere. Den har tradisjonelt vært hovedsetet for Penchan Lama, den tibetanske buddhismens andre leder. Byen er også det økonomiske, politiske og kulturelle senteret for Sentral-Tibet. Området har store jordbruksområder, vakker natur og gigantiske tempelkompleks.

Når vi kommer oss ned til det frodige lavlandet skal vi ta en tur til **Dazu** som ligger utenfor Chongqing. Her kan man se kjempestore buddhistiske steinstatuer som er hogget ut direkte i fjellveggene. De eldste statuene er fra 800-tallet og området finnes på Unescos verdensarvliste.

Opplevelsene står i kø på denne reisen. Naturlandskapet er fabelaktig og de ulike kulturer du skal oppleve er enestående.



Program dag for dag:

Dag 1 – mandag 15.april Oslo – Helsinki - Beijing

Avreise fra Oslo til Beijing via Helsinki med Finnair. Fremmøte på Gardermoen ca. to timer før avreise. Både middag og frokost er servert på flyet fra Helsinki til Beijing.

AY914 Oslo – Helsinki kl.13.15 – kl.15.40

AY085 Helsinki – Beijing kl.18.20 – kl. 06.55 (16.april)

Dag 2 – tirsdag 16.april (frokost, lunsj og middag) Beijing

Etter frokost på flyet lander vi på Beijing International Airport Terminal 3. Etter passkontrollen henter vi ut bagasjen vår. Vi kjører først til **Himmelens tempel** som ble oppført under Ming-dynastiet og heter egentlig Tian Tan. Som himmelens sønn kom keiseren to ganger i året og ba til den høyeste guden Himmelen om god avling på vegne av sitt folk. Templet har flere vakre bygninger og ligger i en stor og trivelig park. Når vi går gjennom parken, kan vi se kinesere øve morgengymnastikk. Her ser vi ikke bare Tai Chi og Qigong, men også pardans, folkedans, ballspill med mer. Lunsj spiser vi på en lokal restaurant. Etter lunsj kjører vi til hotellet for å sjekke inn og slappe av. Middag ordnes om kvelden.

Dag 3 – onsdag 17.april (frokost, lunsj og middag) Beijing - Xining

Vi sjekker ut etter frokost. Bagasjen lastes opp på bussen. Vi kjører til et av verdens største byggverk, altså **Den kinesiske mur**. Muren slynger seg gjennom et landskap i nord-Kina av sletter, åser og ørkener i flere tusen kilometer. Vi skal bestige en av de minst besøkte og best bevarte delene ved Mutianyu. Lunsj spiser vi ved foten av Den kinesiske mur.

Om ettermiddagen kjører vi direkte til flyplassen for fly til den største byen på det tibetanske høgplatået Xining.

Etter ankomst i Xining skal vi bare innkvartere oss på hotellet.

Dag 4 – torsdag 18.april (frokost, lunsj og middag) Xining og tog til Lhasa

Om formiddagen skal vi besøke **Ta'ersi** som også er kjent som Kumbumklostret og ble oppført 1583. Det har blitt sett som et av Kinas flotteste tibetanske klostre med mengder av små templer, bønnehaller og rom for munkene. Klosteret ligger på det sted der Gelupa grunnlegger Tsongkhapa ble født i år 1357. Etter lunsj på en lokal restaurant skal vi ta en kort byvandring og besøke **museet for tibetansk medisin**. Her kan vi stifte kjennskap til tibetansk medisin som er påvirket av gammel indisk og kinesisk medisin.

Etter middag på en lokal restaurant skal vi ta en stopp ved et supermarked. Vår reiseleder og guide skal kjøpe inn mat til frokost og diverse ting for togturen for hele gruppen.

Deretter kjører vi til togstasjonen for å gå om bord på toget til «Solås by» Lhasa. Hele togturen tar ca. 21 timer.

Dag 5 – fredag 19.juni (frokost, lunsj og middag) På toget - Lhasa

Frokost spiser vi på egen kupe når vi våkner. Lunsj ordnes i restaurantvognen. Tidlig om morgenen kjører vi gjennom naturreservatet Hoh Xil som også heter **Kekexili** på kinesisk. Det ikke-bebodde området er et paradys for mange villdyr f.eks. jaker og den tibetanske antilopen. I snitt ligger naturreservatet på 4500 moh. På 1950-tallet fantes det flere hundretusener antiloper på høgplatået. Antallet ble redusert drastisk på grunn av jakten etter antilopens innerste pels. 1995 ble reservatet etablert for å beskytte tibetanske antiloper. Både Kina og India har også innført strengere beskyttelsesregler. År 2017 ble Hoh Xil i Qinghai-delen oppført på UNESCOs naturarvliste. Flere timer både før og etter vi når turens høyeste punkt **Tanggula-passet** (5072moh) kjører vi på verdens mest kompliserte permafrost, totalt 550 kilometer lang. Gjennom togvinduet kan vi skimte snødekkete fjelltopper. I dag stopper toget ikke lenger på Tanggula-stasjonen. Mellom Golmud og Lhasa vil toget gjøre et par korte stopp f. eks, i Anduo og Naqu. Etter Naqu ser vi flere og flere tibetanske bønneflagg, flokker av jaker og sauer og tibetanske bolighus. Sent om ettermiddagen ruller toget inn i **Lhasa** (3 650moh). Det første vi ser når vi kommer til byen er Potala; Dalai Lamas vinterpalass. Vi blir hentet og kjørt direkte til en restaurant for middag. Etterpå kjører vi til hotellet for innsjekking og avslapping. Det er viktig at vi tar det rolig de kommende dagene og gradvis venner oss til høyden.



Dag 6 – lørdag 20.april (frokost, lunsj og middag) Lhasa

Frokost på hotellet. I dag skal vi se et av verdens flotteste byggverk **Potala-palasset** som også har blitt kalt "Perlen på verdens tak". Palasset ble bygget på 1600-tallet av den 5. Dalai Lama. Senere har de etterfølgende Dalai Lamaer bygget på. Palasset med 13 etasjer og mer enn tusen rom er det religiøse og verdslige hovedsetet for Tibet. Det er også Dalai Lamas privatbolig. Vi skal gå gjennom både Det hvite palass (til verdslig bruk) og Det røde palass (til religiøs bruk). Seks lamaer er begravde her. Den 5. Dalai Lamas grav er kanskje mest imponerende: 20m høy, dekket med 3 700 kilo gull og dekorert med utallige diamanter, turkiser, koraller og perler.

Om ettermiddagen bruker vi tid i **Jokhangtempelet** – Lhasa katedral og det helligste tempelet i Tibet. Tempelet kalles også for "hertet av Tibet". Hit har tibetanere valfartet helt siden 600-tallet. Den meste verdifulle buddhastatuen i tempelet er Gotama Buddha som den kinesiske prinsesse Wencheng brakte til Lhasa som bryllupsgave fra den kinesiske keiser på 600-tallet. Der har den stått siden, og har vært gjenstand for stadig tilbedelse og utsmykninger. I tempelet går vi gjennom de mørke og skumle gangene til ulike bønnerom. Fra taket på Jokhang har vi utsikt over Potala-palasset og **Barkhor**, en 800 m lang, hellig sirkelgate som omkranser Jokhang-templet. På gaten finnes det en masse markedsboder med et stort utvalg av håndverksprodukter, smykker og religiøse symboler.

Etterpå tar vi en liten vandring i Barkhor-gata og besøker den kjente Tsepanlin håndverksbutikk som lager og selger tradisjonelt tibetansk håndverk.

Dag 7 – søndag 21.april (frokost, lunsj og middag) Lhasa

Vi starter dagen med besøk på **Ani Tsankhung klosteret** med ca.150 nonner som praktiserer buddhismen i et skjult og rolig boligområde. Det er også det eneste buddhistiske nonneklosteret i byen. Det ble først bygget av Songsten Gampo på 600-tallet og ble brukt som hans meditasjons kammer. Deretter kjører vi til **Norbulingka** på vestsiden av Lhasa. Navnet betyr Juvelparken. Dette var den 7. Dalai Lamas sommerresidens på 1700-tallet. Det Nye Palass som ble bygget for den 14. Dalai Lama og som stod ferdig i 1956, er stedets best bevarte bygning. Dette palasset står slik som han forlot det da han flyktet til India i mars 1959.

Om ettermiddagen besøker vi Tashidelek teppefabrikken før vi drar til det store **Seraklosteret**, et av Tibets best bevarte klostre. Her skal vi se munkenes undervisning og diskusjoner om hellige skrifter.

Middag spiser vi på en lokal restaurant.

Dag 8 – mandag 22.april (frokost, lunsj og middag) Lhasa – Kambala, Yamdrok Tso – Gyantse

Vi sjekker ut etter frokost og kjører ut av Lhasa mot vest på gode veier. I 4 950 meters høyde når vi **Kambalasset** med en fantastisk utsikt. Fra passet ser vi en av Tibets helligste innsjøer, **Yamdrok-Tso** (4 482 moh). Pilegrimene bruker syv dager rundt innsjøen på sin pilgrimsferd. Innsjøen ansees for å være hellig siden den skulle være fødestedet til en gudinne. Bak det skinnende turkisblå vannet reiser det seg snødekte fjelltopper på over 7.000 meter. Pikniklunsj ved sjøen.



Etter lunsjpausen kjører vi en god times tid langs denne flotte sjøen, og innimellom stopper vi opp og ser litt nærmere på noen av de små, hyggelige landsbyene ved breddene av sjøen. Ved Nagartse-fortet svinger vi igjen opp mot for å ta oss over **Karolapasset** (5 010 moh). Der venter det oss en flott kjøretur opp mellom toppene Ralung (6.235 meter) og Nozim Khangsa (7.223 meter). Kort etter passet ser vi en enorm tilfrosset foss henge ned over fjellet og de grønne engene. Nå kjører vi inn gjennom Ralung-dalen og passerer enda en stor oppdemmet innsjø, som de siste 10 årene har forsynt Gyantse med elektrisitet.

Sent om ettermiddagen kommer vi frem til **Gyantse**, som ligger i 4 040 meters høyde. Når vi nærmer oss byen ser vi den enorme borgen Gyantse Dzong i det fjerne. Den skiller Gyantses gamle bydel fra den nye. Den ble hardt skadet i 1904 av en britisk militærekspedisjon under ledelse av Francis Younghusband. Vi sjekker inn på Gyantse hotell og spiser middag på hotellet.

Dag 9 – tirsdag 23. april (frokost, lunsj og middag) Gyantse – Shigatse

Etter frokost besøker vi **Palkhor Tschöde** fra 1430-tallet. I det sirkelformede området fantes det flere klostre som tilhørte forskjellige sekter. Tempelet er kjent for original sør-tibetansk arkitektur. Den 32 m høy **Kumbum** heter også "De hundretusen bilders tempel". Det er det best bevarte og mest forseggjorte tempelet av sin sort i hele Tibet og er Gyantses store stolthet. Den enorme stupaen er bygget som en mandala (sirkelformet, magisk diagram som brukes til rituelle eller meditative formål) og oppført av nepalske newari-håndverkere og freskomalere rundt 1427. Den sentrale bygningen på toppen er et kapell til ære for den opprinnelige Buddha. Buddhas alltid våkne og speidende øyne stirrer ut fra toppen av Kumbum.

Etterpå kjører vi til **Shigatse** (3 950 moh), Tibets nest største by. Det er en kort kjøretur på moderne veier på ca 100 km. Vi kjører gjennom et intensivt jordbruksområde som ofte betegnes som "Sentral-Tibets kornkammer". Lunsj spiser vi på en lokal restaurant i byen. Etter lunsj sjekker vi inn på byens beste hotell.

Sent om ettermiddagen besøker vi byens meste kjente tempelkomplekset **Tashilhunpo**, som betyr "Den store ære". Det ble grunnlagt i 1447 av en av Tsong Khapas elever. Klosterområdet ble betydelig utbygget i det 17. og 18. århundret og ble hovedsetet for Panchan Lama, reinkarnasjonen av Buddha Amithaba. Her studerte og arbeidet en gang rundt 4 000 munkere under ledelse av Panchen Lama. I dag antas det at det bor ca. 600 munkere

og unge noviser her. Den viktigste bygningen er uten tvil, **Maitreya**, et kapell fra år 1914 og inneholder en gigantisk og imponerende 26,7meter høy statue av Maitreya, Fremtidens Buddha. Ifølge buddhistiske tradisjon skal Champa (Maitreya) la seg gjenføde på jorden og innføre sannheten i Buddas lære på nytt. Statuen er belagt med 279 kilo bladgull. Middag ordnes på hotellet.



Dag 10 – onsdag 24.april (frokost, lunsj og middag) Shigatse – Lhasa

Etter frokost tar vi en ny vei tilbake til Lhasa. Selve bussturen tar ca. fire timer. Underveis skal vi gjøre stopp for å bl.a. se hvordan tibetanere lager tibetansk røkelse. Vi stopper også for å ta pause og besøke noen tibetanske familier. Enkel lunsj ordnes. Sent om ettermiddagen kommer vi tilbake til Lhasa. Etter middag skal vi nyte en flott **forestilling om tibetansk sang, dans og musikk**.

Dag 11 - torsdag 25.april (frokost, lunsj og middag) Lhasa - Chongqing

Etter siste frokost i Tibet kjører vi til flyplassen i Shigatse for fly til millionbyen Chongqing. Innkvartering på hotellet midt i byen. Middag spiser vi på en lokal restaurant.

Dag 12 – fredag 26.april (frokost, lunsj og middag) Chongqing – Dazu - Chongqing

Frokost på hotellet. Vi kjører til **Dazu** for å se kinesisk buddhistisk grottekunst helt tilbake fra 800-tallet. Åsene rundt Dazu er fulle av huler og grotter med over 50 000 steinutskjæringer fra slutten av Tangdynastiet og begynnelsen av Songdynastiet (892 – 1162). Den fineste og mest velbevarte samlingen statuer med det beste håndverket og det rikeste innholdet, finnes i **Baoding**. Utskjæringene inneholder elementer fra konfucianisme, taoisme og buddhisme og er en unik grottekunst. Lunsj spiser vi i Dazu.

Sent om ettermiddagen reiser vi tilbake til Chongqing for å spise middag i byen.

Dag 13 – lørdag 27.april Hjemreise til Oslo

Vi sjekker ut tidlig om morgenen og kjører til flyplassen for hjemreise til Norge. Vi ankommer Oslo samme kveld.

AY092 Chongqing – Helsinki kl.09.50 – kl.14.05

AY915 Helsinki – Oslo kl.16.05 – kl.16.35

Pris for denne turen er **kr. 27 990,-** i del av dobbelt rom. Depositum er kr. 3000,-.

Alt dette er inkludert i prisen

- Reiseleder fra MF Kulturreiser
- Fly med Finnair i økonomiklasse Oslo – Beijing, Chongqing - Oslo
- Innenriksfly i Kina med flyskatter
- Ekspresstog Xining – Lhasa i 1.klasse (firemanns kupe)
- Engelsktalende guide i Tibet
- Gode 4* hotell i Beijing og Chongqing, 5* hotell i Lhasa og Shigatse, 3* hotell i Gyantse (stedets beste)
- Alle inngangsbilletter og kveldsprogram nevnt i programmet
- All transport nevnt i programmet.
- Hel pensjon
- Praktisk reiseinformasjon
- Et glass drikke til hvert måltid
- Flyskatter og avgifter
- Innreisetillatelse til Tibet

Tillegg:

- Enkeltrom :kr. 3400,- (det gjelder ikke på toget til Lhasa)

- Turist visum til Kina* :kr. 600,- (se mer informasjon nede)
- Ekstra drikke til lunsj og middag
- Tips til guider og sjåfør

***Ang. visum til Kina**

Siden oktober 2018 har de kinesiske myndighetene innført fingeravtrykk i visum for alle mellom 14 år og 70 år. Det vil si at reisende må møte opp personlig på den kinesiske ambassaden i Oslo for å gjøre fingeravtrykk. Fingeravtrykket ditt skal oppbevares i ambassaden i fem år fremover. Visumsøknadsskjemaet må fylles ut på nettet og sendes inn elektronisk til ambassaden. Deretter kan man bestille møtetid på nettet på forhånd. Behandlingstid av visumsøknad er fire arbeidsdager, men det er lurt å bestille time ca. en måned før avreise. Ambassaden sin visumbehandlingsavdeling åpner mellom kl.09 og kl.11.30 fra mandag til fredag. Det er kun 60 søkere den kan ta imot hver dag.

Visum til Kina koster kr.600,- for norsk statsborger. Det betaler man ved henting av visum. Ved henting av visum trenger man ikke å møte opp personlig.

Vi skal selvklaart hjelpe alle våre reisende med å fylle ut visumsøknadsskjema, sende inn til ambassaden elektronisk og sende alle nødvendige dokumentasjoner til hver enkelt deltager på forhånd. Hvis man ønsker det, kan vi også hjelpe til å bestille møtetid på ambassaden.

OBS! Vi tar forbehold om program- og prisendringer og ønsker alle en uforglemmelig tur!