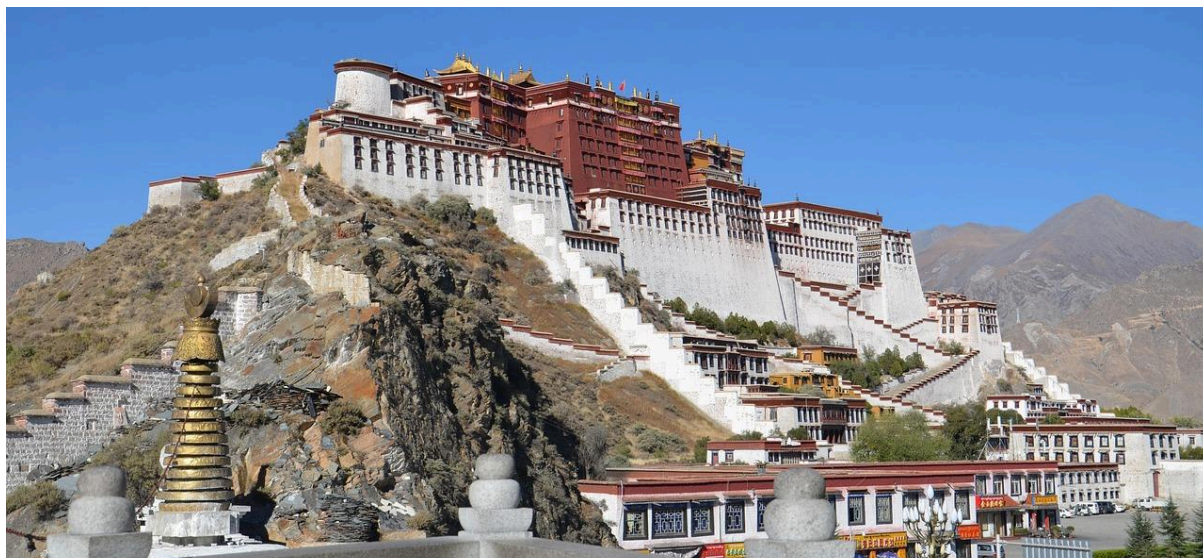


Rejseprogram - Tibet, 12 dage



12 dage med fantastiske naturoplevelser og storslåede bygningsværker med dansk rejseleder. Rejs direkte fra CPH i august.

Rundreisen begynder i Kinas hovedstad Beijing, og allerede fra start får I et godt indtryk af den storslåede by, der både byder på høje skyskrabere og nogle af de største kulturelle skatte og seværdigheder.

I en af verdens helligste byer, Lhasa, besøger I nogle af de mest storslåede bygningsværker herunder det ikoniske Potala Palads, det over 1000 år gamle Jokhang-tempel og flere gamle klostre fyldt med stoiske munke og vejrbitte pilgrimme. I Tibet kører I desuden til en af verdens højest beliggende søer, Yamdruk-søen, med det turkisblå vand samt byerne Gyantse og Shigatse. En fantastisk rejse på verdens tag.

Særligt for denne rejse:

- Oplev fantastiske, ikoniske bygningsværker, paladser, templer og smukke naturoplevelser
- Togtur på verdens højest beliggende jernbane
- Erfaren, dansk rejseleder, der bidrager med stor viden

Dagsprogram

Dag 1 Eventyret begynder

I flyver med Air China fra København om aftenen direkte til Kina. Der er god plads ombord og mange underholdningsmuligheder. På sædets private videaskærm kan I vælge mellem mange film, musikprogrammer og spil. Der er to gratis måltider på flyveturen. Næste morgen lander I i Beijings helt nye internationale lufthavn ved Daxing, som er en hel oplevelse i sig selv. Det er verdens største lufthavnsbygning, og når den kommer op på fuld kapacitet mellem 120-200 mio. passagerer, bliver det verdens travleste lufthavn.

Dag 2 Ankomst til Beijing og middag

I kører til Beijing centrum og får allerede her et godt indtryk af denne spændende by. Efterfølgende kan I vælge mellem at deltage i dagens udflugt eller blive kørt til hotellet (NB. tjek ind er officielt kl. 15.00, men muligvis før)

Dagens udflugt vil tage jer til Den Himmelske Freds Plads, som er verdens største plads. Her ligger blandt andet parlamentet og Maos mausoleum, der knytter sig til den kommunistiske æra, men også de gamle kejserlige bygninger såsom frontportene og Den Himmelske Freds Port, som er berømt for Maos store portræt. Herefter tager I til Himlens Tempel. Templet er Beijings vartegn og et af de smukkeste og mest besøgte templer i Asien. Et arkitektonisk pragteksempel, der viste, at Ming-dynastiet gjorde Kina til et af verdens fremmeligste lande. (Dagens udflugt er en del af udflugtspakken Beijing)

Om aftenen skal I stifte bekendtskab med det kinesiske køkken og nyde en velkomstmiddag sammen. Rejselederen vil også holde et informationsmøde om turen.

Dag 3 Den Kinesiske Mur og på toget til Tibet

Højdepunktet på enhver Kina-rejse er for de fleste at stå på Den Kinesiske Mur. Muren er et af de største vidundere i verden og blev erklæret bevaringsværdig af UNESCO i 1987. Som en gigantisk drage snor Den Store Mur sig over 6.350 kilometer op og ned på tværs af bjerge, ørkener, græsområder og sletter fra Øst- til Vestkina. Det er et storslået og imponerende syn. Muren blev bygget for mere end 2.000 år siden. (Dagens udflugt er en del af udflugtspakken Beijing)

Herefter starter en af verdens mest fantastiske togture på verdens højest beliggende jernbane, der tager os fra storbyens puls til vidtstrakte sletter, saltsøer og det tibetanske højlands dramatiske horisont.

Dag 4 Tibet-ekspressen på verdens tag

Når det bliver morgen på toget, vågner vi op i en anden verden. Udenfor vinduerne har landskabet ændret sig og er blevet barskt, som man kan



forestille sig Tibet. Ombord strækker tidsfornemmelsen sig ud over de åbne vidder, og vi falder ind i en roligere rytme. Der er tid til at falde i samtale, læse, drikke te i spisevognen og fortabe sig i landskaberne, der passerer forbi. Turen går over broer og bjergpas, gennem tunneler boret gennem sten og is. Over tundra, permafrost og snebjerge. Er man opmærksom, kan man se nomader på træk med deres yakokser, vilde tibetanske æsler eller den truede tibetanske antilope. Nogle vil også få øje på rovfugle. Togturens højdepunkt er Tanggula-passet i 5.072 meters højde, hvor himlen synes tættere på, og lyset får en særlig klarhed. Toget er designet til at køre i højderne med ekstra ilt, der tilføres gennem ventilationsanlægget, og den lange strækning giver os mulighed for gradvist at vænne os til højden.

Mens landskabet folder sig ud udenfor vinduet, åbner vi også for den åndelige horisont, som venter os i Lhasa. Jeres rejseleder vil holde et oplæg om den særlige form for buddhisme, der har udviklet sig netop her på verdens tag, og som er hjertet i tibetansk kultur. Vi vil høre om munke og nonner, om mystikere og ritualer, om klosterliv og medfølelse som livsideal. Det giver os et indblik i den åndelige arv, som stadig præger hverdagen i Tibet – i bedeflagene, i pilgrimmenes skridt og i mødet mellem mennesker. Vi får en indføring i de grundlæggende tanker, symboler og fortællinger, så vi ankommer med en større forståelse for det samfund og den kultur, vi skal møde.

Dag 5

Ankomst til Lhasa

Om formiddagen ankommer I til Lhasa, og I indkvarteres på jeres hotel, hvor I ligeledes spiser sen aftensmad. I skal bo i den gamle tibetanske bydel, der ligger i området omkring det helligste tempel i Tibet, Jokhang-templet. Her er bare dét at gå uden for hotellet en stor oplevelse. Der sidder munke på gaden og synger bønner, og der sælges yak-smør, grøntsager, tibetansk håndværk og alverdens andre ting og sager på den hellige vej, der løber rundt om templet. Vi spiser en Tibetansk middag om aftenen

Dag 6

Dalai Lamas sommerpalads og munkedebat i Sera-klostret

I besøger den 14. Dalai Lamas sommerpalads, Norbulingka, og går en tur gennem parken. Her har forskellige Dalai Lamaer nydt haven, dyrene og blomsterne, som er en kontrast til det mere mørke og lidt dystre Potala. Efter frokost skal I også se Sera-klostret fra 1400-tallet, som er et af Lhasas tre store Gelugpa-klostre. Om muligt overværer I munkenes farvestrålende debatter i klostergården. Børn eller andre sjæle med hang til mareridt kan blive velsignet af Hayagriva-beskytteren, som siges at beskytte mod dårlige drømme, og den nyligt velsignede går derfra med symbolsk sortsværtet næse.

Dag 7

Jokhang-templet og Potala-paladset

I dag får I en af turens allerstørste spirituelle oplevelser i Tibets helligste tempel, Jokhang-templet fra 600-tallet. Her befinder sig en statue af den historiske Buddha, som siges at være omkring 2500 år gammel og samtidig den mest vellignende, da den er lavet kort tid efter hans død af en, der kendte



ham. Mængder af mantra-summende pilgrimme gør oplevelsen på dette stemningsfyldte sted komplet.

Den røde bakke, eller Marpo Ri som den hedder på tibetansk, var hjemsted for den tibetanske regering indtil 1959. Her ligger det majestætiske Potala-palads, der er forbundet med den 14. Dalai Lama, idet han boede her og regerede Tibet fra sin solskinslejlighed øverst oppe. I tager den fascinerende labyrint-agtige vej gennem paladset. op og ned ad gamle trapper og mørke gange. Det er et fantastisk byggeri med flere end 1.000 værelser fordelt på 13 etager. Et af de mest imponerende rum indeholder de forskellige Dalai Lamaers gravstupaer, hvoraf den største er lavet af 3.721 kilo guld.

Dag 8 Bjergpas og den turkisblå Yamdruk-sø

I dag starter jeres køretur længere ind i Himalaya-bjergene. Det er et fantastisk spændende landskab, der møder jer. I kører op mod første bjergpas, hvorfra der i klart vejr er en fantastisk udsigt over Yamdruk-søens klare, turkisblå vand og sneklædte bjerge i baggrunden. Det er en af Tibets allerhelligste søer og med sine 4.488 meter over havet samtidig en af verdens højest beliggende. Videre går det gennem det fantastiske bjerglandskab til Gyantse, hvor I skal se Kumbum-stupaen med de karakteristiske fire øjne, der skuer ud mod de fire verdenshjørner. Det er Tibets største stupa. I kører herefter til Shigatse, der er Tibets andenstørste by.

Dag 9 Shigatse og Tashilumpu klostret

Shigatse er traditionelt forbundet med Panchen Lama, som er Tibets andevigtigste Lama efter Dalai Lama. Han holder til i Tashilumpu-klostret, som er et af de seks store Gelugpa-klostre. Det er det bedst bevarede kloster og huser bl.a. verdens største forgyldte statue. Turen går videre fra Shigatse til Lhasa. I kører på den nyligt konstruerede "Friendship Highway", der går fra Kathmandu i Nepal til Lhasa. Hovedvejen løber langs Yarlung Tsangpo, som er Tibets største flod. Længere nede ad dens løb hedder den Brahmaputra i Indien, og er en af de mange store floder, der har sit udspring i Himalayas bjerge. Hvis tiden tillader det, stopper I ved en landsby og ser, hvordan folk bor. Om aftenen vil I spise traditionel tibetansk mad.

Dag 10 Langs Yalung-floden og over Det Tibetanske Plateau

I kører til Tibets eneste lufthavn, godt en times kørsel uden for Lhasa. Det meste af tiden køres langs Lhasa og Yarlung-floderne. Er man heldig at sidde ved vinduet i flyet, vil man kunne se flyet stige til vejrs i et nærmest uendeligt sneklædt bjerglandskab. Efter et par timers flyvning ender højplateauet, og I lander tilbage i Beijing om eftermiddagen. Frokost indtages på flyet.

Dag 11 Den Forbudte by og kejserlige sommerpalads

I skal se Den Forbudte By med dens efter sigende 9.999½ rum. Verdens største kejserlige palads blev bygget 1406-1420. Herfra har 24 kejsere regeret "riget i midten", indtil den sidste kejser, Puyi, blev tvunget til at forlade Den Forbudte By i starten af 1900-tallet. Herefter tager I til den fantastiske



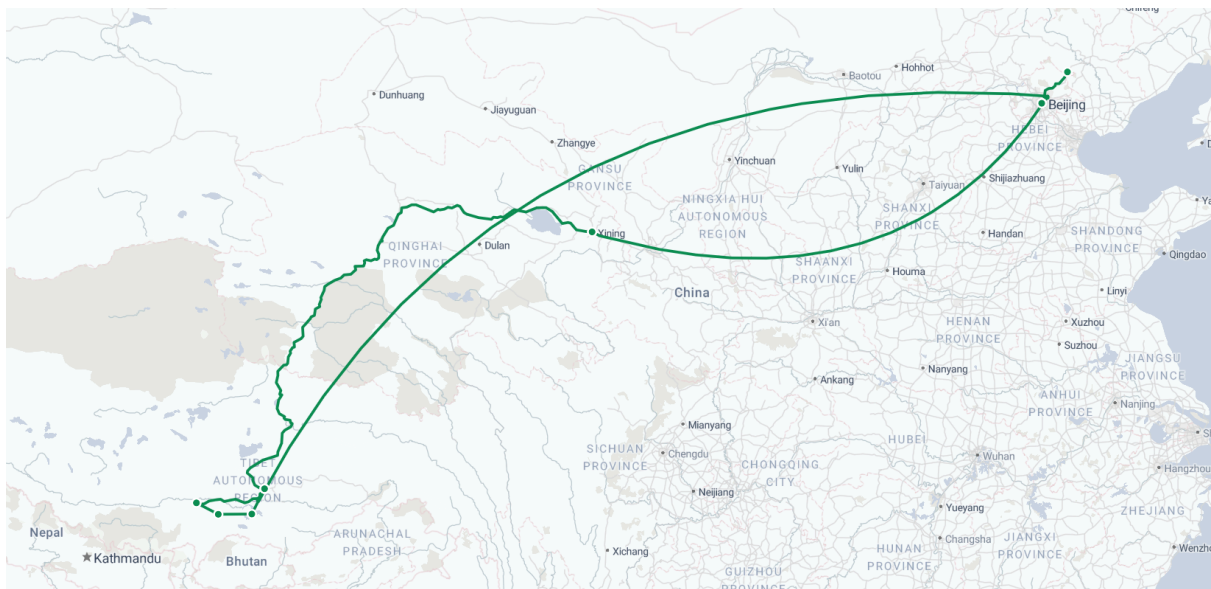
have, hvor I finder det kejserlige Sommerpalads, templer, pavilloner, dekorerede korridorer og mange små haver. Her hører I blandt andet den spændende historie om enkekejserinde Cixi. Er der tid til det, besøger I en silkefabrik, hvor I kan lære om denne kinesiske opfindelse og se processen fra Silkelarve til de flotte færdige stoffer. (Dagens udflugt er en del af udflugtspakken Beijing)

Om aftenen mødes I til et brag af en kulinarisk afslutning på dette eventyr. Peking-and er en af Kinas nationalretter og altid en stor oplevelse (afslutningsmiddag).

Dag 12

Efter en oplevelse for livet går turen retur til Danmark

I flyver retur til Danmark, hvor I sætter fødderne på jorden sidst på eftermiddagen. 12 dages eventyr har nået sin ende, og I ankommer til Danmark med rygsækken fuld af oplevelser. Der vil helt sikkert være mange flotte billeder at sortere i og mange historier at fortælle venner og bekendte. En tur til Tibet vil uden tvivl være en af de største rejseoplevelser nogensinde.



Om togturen

Rundrejsen er via verdens højeste jernbane ind i Tibet fra nordøst. Turen tager godt 1½ døgn, og I overnatter i toget i 6 mands-kupéer, hvor der er en seng til hver foruden dyne, lagen og hovedpude. Vi forsøger altid at få 4-mands-kupéer, som er de bedste, men hvis det er umuligt, tager vi det næstbedste, som er 6-mands-kupéer. Der er en madvogn, hvor der serveres kinesiske retter. Man kan også købe øl og sodavand. Der findes kogende vand, men man skal selv medbringe sit eget krus, samt Nescafé eller te.

Der findes toiletter i begge ender af hver togvogn, men det er en god ide at medbringe sit eget toiletpapir. Man må ikke ryge i kupeerne eller på gangene dog gerne mellem vognene (dog forbydes rygning helt de sidste 12 timer om natten, da toget trykkomprimeres som et fly). Al jeres bagage skal med ind til jeres pladser i toget, hvor der er mulighed for at placere dem under sengen eller på hylder over midtergangen. Toget er designet til at køre i højderne med ekstra ilt, der tilføres gennem ventilationsanlægget.

Specielle forhold - helbred

På grund af de store højder og det specielle lufttryk i Himalaya og i Tibet skal I tage jer i agt for bl.a. højdesyge. Man bør ikke deltage i turen, hvis man har hjerte/karsygdomme, vejtrækningsproblemer eller migræne. Det tilrådes at henvende sig til egen læge for at tjekke, om man kan opholde sig i højder på op til 5.000 meter. I sover ikke på steder, der ligger mere end 3.800 meter over havet.

På nogle af dagene i Tibet har I længere køreture på veje, der ikke er af bedste kvalitet.

Toiletforholdene i Tibet er heller ikke altid de bedste. Man skal være forberedt på at kunne klare sine fornødenheder "bag en busk", når I f.eks. kører på øde strækninger. På hotellerne kan der forekomme kinesiske (stå-) toiletter, men for det meste er der vestlige toiletter.

Rejsen inkluderer:

- Fly fra Kastrup med Air China
- Måltider ombord
- Håndbagage og indtjekket bagage
- 12 dages spændende program på de nævnte udflugter
- Køretur på verdens højest beliggende jernbane til Lhasa
- Fly fra Lhasa til Beijing
- Potala-paladset og resten af Tibets ikoniske bygningsværker
- Køretur i Tibets bjerge til Yamdruk-søen og byerne Gyantse og Shigatse
- Alle entréer på de nævnte udflugter
- Morgenmad alle dage
- Velkomstmiddag i Beijing
- Frokost på dag 6, 7, 8 og 9
- Middag på dag 2 (velkomstmiddag) og på dag 5, 8, 9 og på dag 11 (afskedsmiddag med peking-and)
- Et glas øl, vand eller sodavand til de inkluderede måltider
- Dansk rejseleder
- Kinesisk lokalguide i Beijing
- Tibetansk lokalguide i Tibet



- Overnatninger på gode hoteller
- Visum til Tibet

Ikke inkluderet i rejsen:

- Forsikring (afbestillings- og rejseforsikring)
- Ekstra drikkevarer til måltiderne
- Drikkepenge, beregn ca. 300 kr.
- Udflugtspakke Beijing: Den Himmelske Freds Plads, Den Forbudte By, Sommerpaladset, Himlens Tempel og Den Kinesiske Mur. Tre dagsudflugter med frokost: 1.575 kr.

Hoteller

I skal bo på følgende hoteller:

- Beijing: Jinglun hotel eller tilsvarende
- Lhasa: Banak Shol eller et tilsvarende
- Shigatse: Geser Hotel eller et tilsvarende

Der tages forbehold for ændring af hotel til samme standard.