

## Y. Repko Travel

Walenburgerplein 51  
3039 AL Rotterdam  
tel. 010 – 465 1814  
mob. 06 403 505 09  
yrepko@yahoo.com  
girorekening: 5853656  
KvK Rotterdam 24447100  
BTW-nr. NL162569026B01

# AVONTUURLIJKE REIZEN NAAR TIBET ARCHITECTUURREIZEN NAAR CHINA

[www.tibetreis.com](http://www.tibetreis.com)

## Oost-Tibetreis

reiscode: TOAK-24

Minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers

24 april t/m 17 mei 2013

Prijs: € 2.300,- excl. internationale vlucht



Deze reis voert door Amdo en Kham. Dit gebied ligt buiten de *Tibetaanse Autonome Regio* (TAR), maar is zeer Tibetaans. De Dalai Lama is hier geboren en bekende leermeesters als Sogyal Rinpoche en Chögyam Trungpa komen hier vandaan. De Tibetaanse cultuur is hier eigenlijk beter bewaard gebleven dan in de TAR: in Oost-Tibet kleden veel mensen zich op traditioneel Tibetaanse wijze en zijn talloze actieve kloosters. En bovendien: in Oost-Tibet komen nauwelijks toeristen!

We reizen met eigen vervoer en nemen regelmatig de tijd voor prachtige wandelingen. Hier en daar blijven we twee nachten op dezelfde plaats en kan een ieder op eigen gelegenheid de omgeving verkennen.

De reis begint met een vlucht van Chengdu naar Xining. We bezoeken het hoog gelegen klooster Shyachung en klimmen naar de kluizenaarsgrotten van de Achung Namdzong. Vervolgens gaan we naar Tongren, het *Mekka* van de Tibetaanse schilderkunst. We wandelen rond de berg Drakar Tredzong, bezoeken de kloosters Sershul en Dzogchen en beroemde drukkerij van Derge. We mediteren bij een orakelmeer en wandelen door bosrijke dalen. Tenslotte rijden we over weidse hoogvlaktes met nomadententen en jaks via Kandze naar Lhagang. Uiteindelijk bereiken we Chengdu, vanwaar we terugvliegen naar Nederland.

Qua hoogte zal deze reis niet veel problemen opleveren omdat we geleidelijk stijgen. De eerste week zitten we rond de 3.000 meter en kunnen we goed acclimatiseren. Pas daarna gaan we naar streken die rond de 4.000 meter liggen. Klachten zullen over het algemeen beperkt blijven tot vermoeidheid bij lichte inspanning en misschien wat hoofdpijn. We overnachten meestal in middenklasse hotels, maar ook een paar keer in zeer eenvoudige accommodaties.

## Reisschema

- dag 1 Aankomst in Chengdu, vlucht naar Xining
- dag 2 Bezoek aan het hoog gelegen klooster Shyachung
- dag 3 Wandelen bij de berg Achung Namdzong
- dag 4 Thanka-schilders bij Tongren (2800 m.)
- dag 5 Rustdag in Tongren (2800 m.)
- dag 6 Door de binnenlanden van Amdo naar Tongde (3200 m.)
- dag 7 Naar Xinhai (3800 m.)
- dag 8 Wandeling rond de Drakar Tredzong
- dag 9 Naar het hooggelegen Mato (4200 m.)
- dag 10 Lange maar mooie rit naar Sershul (4200 m.)
- dag 11 Korte rit naar Jumang
- dag 12 Naar het illustere klooster Dzogchen (4200 m.)
- dag 13 Via het orakelmeer Yilhun Lhatso naar Derge (3200 m.)
- dag 14 Derge, de oude drukkerij (3200 m.)
- dag 15 Derge, wandelen in de omgeving (3200 m.)
- dag 16 Over een hoge bergpas naar Kandze (3600 m.)
- dag 17 Kandze: oude tempels, mooie omgeving
- dag 18 Korte rit naar Drango
- dag 19 Mooie rit naar Lhagang (3700 m.)
- dag 20 Rustdag in Lhagang (mogelijkheid tot paardrijden)
- dag 21 Naar Kangding, onze laatste stop in Tibet (2600 m.)
- dag 22 Mooie rit naar Chengdu
- dag 23 Chengdu
- dag 24 Vlucht van Chengdu naar Nederland

**De prijs is inclusief:** het vliegticket Chengdu-Xining, alle vervoer in landcruiser of eigen bus, alle overnachtingen (meestal in redelijk nette hotels (2-persoonskamers), maar soms ook in zeer eenvoudige logementen) en Nederlandse reisleiding.

**De prijs is exclusief:** het vliegretour Schiphol-Chengdu, een visum voor China, maaltijden, entreegelden e.d.. (kosten voor maaltijden, entreegelden en dergelijke variëren per persoon, maar komen voor deze reis meestal op niet meer dan €300,-).

**Toeslag 1-persoonskamers:** € 400,- (Deze toeslag geldt alleen voor wie 1-persoonskamers wil. Wie bereid is de kamer met een andere deelnemer te delen, betaalt geen toeslag.)

## Reisbeschrijving

### Dag 1-2

De reis begint in Chengdu (of eventueel Beijing), vanwaar je naar Xining vliegt. We overnachten niet ver van het vliegveld in het plaatsje Ping An. De volgende ochtend rijden we door de geboortestreek van de Dalai Lama naar het hoog gelegen klooster Shyachung. Hier hebben we een prachtig uitzicht over het stroomdal van de Gele Rivier. Het is een sfeervol klooster, dat zelden door toeristen wordt bezocht.

### Dag 3-5

We wandelen door het *National Park* rond de berg Achung Namdzong en klimmen naar drie zeer hooggelegen grottempeltjes uit de 9e eeuw. Het uitzicht is adembenemend. Tussen de rode bergen ligt een meer en overal zijn gebedsvlaggen. We vervolgen onze tocht naar Tongren, het mecca van de Tibetaanse *thangka*-schilderkunst.

### Dag 6-8

Een avontuurlijke rit over een slechte weg brengt ons in Tongde en Xinhai. De bewoners zien er prachtig uit in hun traditionele kleding. We maken een wandeling van een uur of vier rond de Drakar Tredzong. Dit is een heilige berg, een van de voornaamste 'krachtplaatsen' in Oost-Tibet.

**Dag 9-10**

We rijden door een uitgestrekt landschap via Mato naar Sershul. We lunchen in ruige dorpen, waar veel Tibetanen op traditionele wijze zijn gekleed. Hun rijdieren hebben ze over het algemeen ingeruild voor motorfietsen. Langs de weg staan hier en daar nomadententen, scholen en tempels.

**Dag 11-12**

Het gebied rond Sershul, Dzogchen en Derge is de streek waar beroemde Tibetaanse leermeesters als Sogyal Rinpoche en Chögyam Trungpa oorspronkelijk vandaan kwamen. In de kloosters waar zij hun opleiding genoten, maken wij nu gebedsdiensten mee. We lopen *kora's* rond *mani*-muren en mediteren of mijmeren aan de oever van het heilige meer Yilhun Lhatso.

**Dag 13-15**

We vervolgen onze weg naar Derge. Derge is van oudsher beroemd om zijn ijzersmeden en zijn drukkerij. De drukkerij van Derge heeft de grootste collectie houtblokken voor het drukken van Tibetaanse boeken ter wereld. Er zijn meer dan 200.000 antieke houtblokken, daterend uit het begin van de 18e eeuw! De drukkerij is sinds een paar jaar weer in bedrijf. Je kunt hier Tibetaanse teksten en bedrukte gebedsvlaggen kopen.

**Dag 16-18**

Kandze is een bruisend handelscentrum met leuke markten en winkels. Midden in de stad, aan een kleine steeg, staat een mooie Mahakala tempel uit de 13e eeuw. Deze tempel is bewaard gebleven, omdat 'ie tijdens de Culturele Revolutie voor graanopslag werd gebruikt. De rit naar Drango duurt ongeveer drie uur.

**Dag 19-20**

De tempel in het dorp Lhagang werd in de 7e eeuw door de Chinese prinses Wencheng gesticht en bevat een uit die tijd daterend Jowo-beeld. De omgeving van Lhagang is heel mooi, je kunt hier prachtig wandelen en paardrijden.

**Dag 21-24**

We rijden via Kangding - de plaats waar vroeger de theekaravanen naar Lhasa vertrokken - naar Chengdu. We passeren een paar hoge passen voordat we naar het lage landschap rond de stad afdalen. Chengdu heeft mooie musea, grote theetuinen en een beroemde panda- dierentuin. Je vliegt rechtstreeks van Chengdu naar Nederland.

**Het weer**

In Oost-Tibet is het meestal prachtig weer, maar de temperatuur kan 's avonds sterk dalen. Het kan 's nachts wel eens vriezen. Overdag varieert de temperatuur tussen de 12 en 25 graden en is de lucht meestal helder tot half bewolkt. Doorgaans blijft het droog.

**De hoogte**

Tijdens deze reis doen zich meestal geen problemen voor in verband met de hoogte, omdat we tamelijk geleidelijk stijgen. De eerste week zitten we rond de 3.000 meter en kunnen we goed acclimatiseren. Pas daarna gaan we naar streken die rond de 4.000 meter liggen. Klachten zullen over het algemeen beperkt blijven tot vermoeidheid bij lichte inspanning en misschien wat hoofdpijn.

**Hart- of longaandoeningen.**

Deze reis is niet geschikt voor mensen met hart- of longaandoeningen, omdat zij extra risico lopen om hoogteziekte te krijgen.

**Chronische kwalen, medicijngebruik**

Wie een chronische aandoening heeft, zal daarvan in Tibet waarschijnlijk meer last hebben dan in Nederland. Dat geldt voor bijna alle kwalen en komt door de hoogte. Raadpleeg alstublieft uw huisarts. Ook wanneer u medicijnen gebruikt, bijvoorbeeld slaapmedicatie of antidepressiva, is het raadzaam uw huisarts te raadplegen.

**Reiswijzigingen**

Onvoorziene gebeurtenissen zijn geen uitzondering in Tibet. De autoriteiten kunnen zomaar besluiten dat een gebied niet langer toegankelijk is voor buitenlanders. Wegen kunnen door weersomstandigheden en wegwerkzaamheden onbegaanbaar worden. Als de route om dergelijke redenen wordt aangepast, worden geen extra kosten in rekening gebracht en ook geen deel van de reissom teruggestort.

**Accommodatie**

Waar mogelijk slapen we in middenklasse hotels (2-persoonskamers). Waar die niet aanwezig zijn, overnachten we in zeer eenvoudige logementen. Aan properheid en service kunnen die accommodaties sterk te wensen overlaten.

**Aanbevolen literatuur:**

Gyurme Dorje, *Footprint Tibet, 4rd ed.* (Footprint Handbooks, 2009). De beste reisgids voor dit gebied.

Alexandra David-Néel, *Tibet, rovers priesters en demonen* (Sirius en Siderius, 1987) beschrijft een groot deel van de route die wij rijden.

Jean Chalon, *Alexandra David-Néel, een leven lang op reis* (Sirius en Siderius, 1986), biografie.

Kate Karko, *Namma, A Tibetan Lovestory* (Hodder and Stoughton, 2001), over het leven van nomaden in Oost-Tibet vandaag de dag.

Patrul Rinpoche, *Woorden van mijn volmaakte leraar* (Asoka, 2004), hét handboek voor het Tibetaans Tibetaans Boeddhisme. Geschreven bij het Dzogchen klooster, dat we onderweg bezoeken.

Chögyam Trungpa, *Geboren in Tibet* (Asoka, 2000), over het leven van een jonge *lama* in Oost-Tibet en zijn vlucht in 1959. (Chögyam Trungpa is de oprichter van Shambhala International, een van de grootste boeddhistische organisaties in het westen.)

Andreas Gruschke, *The Cultural Monuments of Tibet's Outer Provinces, The Gansu and Sichuan Parts of Amdo en The Qinghai Part of Kham*, (White Lotus, 2001 resp. 2004), fraai geïllustreerde wetenschappelijke documentatie over Oost-Tibet.