

Viktors Farmor

WORLDWIDE EXPEDITIONS



Tibet rundrejse

Med Himmelekspressen til Verdens Tag

Tibet rundrejse

Tibet kaldes Verdens Tag med sin gennemsnitlige højde over havet på ca. 4.000 meter. Læg dertil, at regionen er buddhismens centrum, og du får et mix af ubeskrivelig flot natur og oldgammel religiøsitet. I Kina venter bl.a. Den Kinesiske Mur og Terracottahæren.



5 gode grunde til at rejse til Tibet med Viktors Farmor:

- Kør med Himmelekspressen over det tibetanske plateau til Verdens Tag
- Udforsk stemningsfulde tibetanske stupaer og paladser, hellige templer og enorme klostre
- Gå en tur ved Qinghai-søen, en af verdens største saltsøer, og oplev det rige fugleliv
- Mød tibetanerne i deres landsbyer og tal med munke i klostrene
- Oplev Kinas højdepunkter: Terracottahæren, Den Forbudte By, Den Himmelske Freds Plads og Den Kinesiske Mur

Dagsprogram

Dag 1 Afrejse mod Kina

Vi flyver fra København direkte til Beijing med Air China.

Måltider: Aftensmad på flyrejsen

Dag 2 Beijing: Den Himmelske Freds Plads og Den Forbudte By

Vi lander i Beijing om formiddagen, hvorefter vi kører ind i byen for at spise frokost.

Beijing har været landets hovedstad siden 1421, da Kejser Yongles prægtige palads stod færdigbygget, og nogle af de største historiske seværdigheder ligger her. Det var også i Beijing, at Mao udråbte oprettelsen af Folkerepublikken i 1949.

Efter frokost tager vi til Den Himmelske Freds Plads, der er verdens største åbne plads. Den blev etableret i sin nuværende form i 1954. Omkring pladsen ligger mange af de vigtigste bygninger i Kina, og med Maos mausoleum tronende i midten. Vi starter dagen på pladsen og lytter til nogle af de spændende historier, der forbindes med stedet her.

Den Himmelske Freds Port, hvor Maos portræt stadig hænger, markerer indgangen til Den Forbudte By. Det var den tidligere kejserbolig, som i godt 500 år var stedet, hvorfra kejserne i Ming- og Qing-dynastierne regerede Kina. På vores tur gennem byen ser vi de vigtigste bygninger, mens vi hører om livet herinde bag murene. Kejsere, konkubiner, eunukker og mange andre havde deres gang herinde, og historierne om livet inde i Den Forbudte By er mange.

Måltider: Morgenmad på flyrejsen, frokost og aftensmad

Overnatning: Beijing

Dag 3 Den Kinesiske Mur, Sommerpaladset og med fly til Xining

I dag besøger vi Den Kinesiske Mur, der bugter sig som en drage over bakkekamme og gennem dale og danner et utroligt forsvarsværk. Konstruktionen begyndte så tidligt som 500 år før vor tidsregning og fortsatte helt frem til Ming-dynastiet. Vi tager os god tid til at opleve det utrolige bygningsværk, inden vi kører tilbage til Beijing.

Efter frokost besøger vi Sommerpaladset, der blev opført i 1700- og 1800-tallet af Kinas sidste dynasti, Qing-dynastiet, og blev brugt af kejserfamilien, når varmen i Beijing blev for voldsom. Sommerpaladset med den store kinesiske have består af mere end 3.000 bygninger, templer, tårne, broer, pavilloner og korridorer og er inddelt i tre sektioner - dels hvor kejseren ordnede rigets affærer, dels en boligsektion og endelig en sektion, som fungerede som fryd og inspiration for de kejserlige øjne.

Hen på eftermiddagen kører vi til lufthavnen for at flyve til Xining (2.275 m.o.h). Byen var tidligere vigtig for handlen langs Silkevejen.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Xining

Dag 4 Qinghai-søen: En af verdens største saltsøer

I dag kører vi 2-3 timer mod vest til Qinghai-søen, som er en af verdens største saltsøer. Søen ligger i ca. 3.200 meters højde på den tibetanske højslette og dækker et areal på omkring 5.000 km².

Her lever mange trækfugle, da søen ligger mellem flere fugletrækruter på tværs af Asien. Her lever desuden en række sjældne fuglearter, der betragtes som hellige af de lokale.

Historisk set har Qinghai-søen haft kulturel og religiøs betydning for de lokale tibetanske og mongolske befolkninger. Søen har været en del af den historiske Silkevej. Desuden er den et vigtigt mål for tibetanske buddhisters pilgrimsfærd. Mange troende udfører Kora, en religiøs vandring, rundt

om søen som en form for meditation og åndelig renselse.

Søen har en bemærkelsesværdig blå farve, der varierer afhængigt af lysforholdene og årstiden. Om sommeren, når himlen er klar, er søen ofte dybblå og skinnende, hvilket skaber et spektakulært syn mod baggrunden af grønne enge og snedækkede bjerge.

Vi spiser frokost undervejs på lokal restaurant.

Sidst på eftermiddagen kører vi tilbage til Xining.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Xining

Dag 5 Xining og ombord på Himmelekspressen

Efter morgenmaden besøger vi klostret Kumbum, der er et af de mest berømte tibetanske buddhistiske klostre i Kina. Klosteret er grundlagt i 1583. Kumbum er kendt for sine unikke sandmandalaer og smukt dekorerede smørlamper.

Arkitekturen er en blanding af tibetansk og kinesisk stil med farverige bygninger og detaljerede udskæringer. Klosteret er også fødested for Tsongkhapa, som er grundlæggeren af Gelug-skolen inden for tibetansk buddhisme.

Om aftenen kører vi til banegården, hvorfra vores 1.080 km. togrejse mod Tibet begynder. Tograjsen tager ca. 20 timer. Efter at have checket ind stiger vi ombord. Himmelekspressen er som en mindre landsby - ofte med over tusinde rejsende med det samme tog.

Vi indlogeres i sekspersoners kupeer. Der er spisevogn, og med jævne mellemrum kommer en togstewardesse rundt med forskellige tilbud.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Himmelekspressen

Dag 6 Med Himmelekspressen til Lhasa i Tibet

I løbet af natten nærmer vi os Golmud, den sidste rigtige by før opstigningen mod det tibetanske plateau begynder. Henad morgenen kommer vi højere og højere op og passerer på et tidspunkt 4.000 meters højde. Heldigvis er toget hermetisk lukket, og der holdes et kunstigt højt tryk herinde, så man behøver ikke at bekymre sig om den kraftige stigning.

Om formiddagen når toget strækningens højeste punkt, Tanggula-passet, i 5.072 meters højde.

Vi fortsætter den meget flotte togtur gennem den tibetanske højslette og med udsigt til bjergene, som vi kan nyde fra kupeen - eller måske over en kop kaffe i spisevognen.

Sidst på eftermiddagen ankommer vi til Tibets hovedstad, Lhasa. Lhasa ligger i 3.600 meters højde, og selvom det måske ikke lyder af voldsomt meget, skal vi alligevel ikke overanstrenge os her i højderne. Vi kører til vores hotel, hvor vi kan tage et hvil, inden vi nyder et godt måltid.

Måltider: Aftensmad

Overnatning: Lhasa

Dag 7 Til debatmøde i Lhasa

Vi har formiddagen fri til at akklimatisere. Der er mulighed for at gå en lille tur i området ved hotellet.

Om eftermiddagen besøger vi Sera-klostret, der blev grundlagt i 1419 af Jamchen Choje, som var en discipel af Tsongkhapa. Klosteret er kendt for sine livlige debat-sessioner, hvor munkene diskuterer buddhistiske doktriner med stor energi og gestikulation.

Sera Monastery består af flere kollegier og templer, som er omgivet af smukke haver og traditionelle tibetanske bygninger. Det har en rig samling af buddhistiske skrifter, statuer og kunstværker, der afspejler dets historiske og religiøse betydning. Klosteret er også et vigtigt pilgrimssted for

tibetanere.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Lhasa

Dag 8 Potala-paladset og Jokhang-templet

Om formiddagen oplever vi det sagnomspundne Potala-palads i Lhasa. Herfra regerede rækken af Dalai Lama'er over Tibet indtil midten af sidste århundrede. Paladset ligger på en lille bakketop og skuer ud over byen. Det er et eventyrligt sted med mere end 1.000 rum i alle størrelser, og vi besøger nogle af de mest spændende. Vi kommer blandt andet forbi flere af de tidligere lamaers grave. Under kulturrevolutionen 1966-1976 undgik Potala-paladset at blive ødelagt, og det er derfor en af de bedst bevarende historiske bygninger i Lhasa.

Efter frokost fortsætter vi til Jokhang-templet, der er det vigtigste religiøse sted i Tibet. Det blev opført i det 7. århundrede af kong Songtsen Gampo for at ære hans kinesiske hustru, prinsesse Wencheng. Stemningen er helt speciel inde i templet, hvor røgelseskarrene står tæt.

Rundt om templet ligger Barkhor Square, som er Lhasas spirituelle centrum og nu handelsplads for mange lokale. Er vi heldige, ser vi en pilgrim ankomme til templets indgang og dermed afslutte, hvad der for mange er en flere år lang rejse for at nå hertil.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Lhasa

Dag 9 Drepung-klostret og besøg i tibetansk landsby

I dag starter vi ved Drepung-klosteret, som tidligere var et af de største klostre i verden. Selvom der ikke længere er 10.000 munke, som der var engang, er stedet stadig af stor betydning for tibetanerne.

Vi ser de vigtigste bygninger og haller og får også mulighed for at se, hvordan køkkenet er indrettet.

På vej op til indgangen passerer vi mange bedemøller, som er essentielle for den tibetanske buddhisme.

Om eftermiddagen kører vi til en mindre tibetansk landsby lidt uden for Lhasa, hvor vi får mulighed for at snakke med de lokale i landsbyen og få et indblik i deres dagligliv.

Sidst på eftermiddagen vender vi tilbage til Lhasa, hvor vi spiser aftensmad.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Lhasa

Dag 10 Yamdrok-søen og den imponerende stupa i Gyantse

I dag forlader vi Lhasa. Efter morgenmaden kører vi ud af byen og sætter kurs mod Yamdrok, som er en af de tre hellige søer i Tibet. På det første stykke op i bjergene får vi en flot udsigt over dalen, som Lhasa ligger i. Vi kører op over Kambala-passet i 5.030 meters højde, hvorfra vi har udsigt ned mod den turkise Yamdrok-sø og mod bjergmassivet Nojin Kangtsang (7.191 m).

Vi kører ned til søen, der ligger i ca. 4.500 meters højde, og går en kort tur langs bredden af søen.

Herefter kører vi op over Karola-passet og langs med Nojin Kangtsang-gletsjeren og efterfølgende ned til Gyantse (3.977 m.o.h), som er en af Tibets større byer. Undervejs stopper vi og spiser frokost.

I Gyantse besøger vi Kumbum, som er bygget i det 15. århundrede. Det er en af de største og mest imponerende chortens (stupaer) i Tibet, kendt for sine ni niveauer, der hver indeholder kapeller fyldt med buddhistiske vægmalerier og statuer. Arkitekturen kombinerer tibetanske, nepalesiske og indiske stilarter, hvilket giver den et unikt og komplekst udseende. På toppen af kumbum'en er der en gylden kuppel, som symboliserer oplysning.

Vi fortsætter til Shigatse (3.845 m.o.h), som er Tibets andenstørste by, der med sine 80.000 indbyggere hører til blandt de allerstørste i denne

del af Tibet.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Shigatse

Dag 11 Tashilhunpo-klostret og videre til Tsedang

Inden vi fortsætter vores rejse, besøger vi om formiddagen et af de vigtigste klostre i Tibet, Tashilhunpo-klosteret. Klostret blev grundlagt i 1447 af den første Dalai Lama og er et af de vigtigste klostre i tibetansk buddhisme.

Beliggende i Shigatse, Tibet, er klostret det traditionelle sæde for Panchen-Lamaerne, som er den næstvigtigste linje af reinkarnerede lamaer efter Dalai Lama. Klostret er kendt for sine storslåede statuer, herunder en 26 meter høj statue af Maitreya Buddha. Det har også en omfattende samling af religiøse tekster og kunstværker.

Tashilhunpo er et vigtigt center for buddhistisk læring og ritualer. Trods historiske udfordringer er klostret fortsat et symbol på tibetansk kulturel og religiøs arv.

Vi fortsætter til Tsedang (3.100 m.o.h), som er den 4. største by i Tibet. Turen til Tsedang tager ca. 6 timer gennem det tibetanske højland. Undervejs spiser vi frokost på lokal restaurant.

Aftensmaden spiser vi i Tsedang.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Tsedang

Dag 12 Samye-klostret og Yungbulakang-paladset med utrolige udsigter

Vi kører langs den nordlige side af floden Yarlung Tsangpo til Samye-klostret. Undervejs krydser vi floden med færge.

Samye-klostret er det første buddhistiske kloster i landet, grundlagt i det 8. århundrede under kong Trisong Detsen. Klosteret er berømt for sin mandala-inspirerede arkitektur, der repræsenterer det buddhistiske kosmos med en central

tempelbygning omgivet af fire mindre templer i hver retning. Samye er et vigtigt center for tibetansk buddhisme og var stedet for oversættelsen af mange buddhistiske tekster fra sanskrit til tibetansk.

Vi går efterfølgende op ad bakken Hepo Ri øst for Samye, hvorfra der er en flot udsigt ned over Samye.

Vi vender tilbage til Tsedang og spiser frokost. Herefter fortsætter vi til Yungbulakang-paladset, som er et af de ældste og mest betydningsfulde paladser i Tibet. Det ligger på en bakketop i Yarlung-dalen nær Tsetang. Det blev ifølge legenden bygget i det 2. århundrede f.Kr. for den første tibetanske konge, Nyatri Tsenpo.

Paladset har en karakteristisk arkitektur med en tårnformet struktur, der kombinerer forsvarsmæssige og religiøse elementer. Det har gennem tiderne tjent som både et kongeligt palads og et buddhistisk tempel. Oppe fra Yungbulakang kan vi desuden nyde de storslåede landskaber omkring paladset og udsigten over dalen.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Tsedang

Dag 13 Med fly til Xi'an og den bedst bevarede bymur i Kina

Efter morgenmaden kører vi til lufthavnen og flyver til Xi'an. Xi'an var i flere århundreder hovedstad i det gamle Kina, og byen gemmer på mange spændende kulturelle højdepunkter. Byen er omkranset af den længste (14 km) og bedst bevarede bymur i Kina.

Efter ankomst tager vi op til den store bymur, der omkranser hele bykernen. Den er en af de eneste helt bevarede bymure, der er tilbage, og det er et imponerende syn at se den høje og brede mur. Vi går på egen hånd rundt mellem vagttårne og skydeskår.

Derefter bevæger vi os mod det spændende muslimske kvarter. Gennem århundreder har utallige karavaner taget den lange tur langs

Silkevejen til Xi'an, og en stor del af de muslimer, som gjorde handel langs Silkevejen, slog sig ned i Xi'an. Mange af dem holder stadig til i det livlige kvarter, hvor vi går en tur og ser de mange boder med spændende ting, som de handlende stiller op ud på eftermiddagen.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Xi'an

Dag 14 Terracottahæren og Lille Vildgås-pagoden

I dag har vi endnu en stor oplevelse på programmet. Vi ser den utrolige terracottahær, som Kejser Qin fik konstrueret omkring 200 år før vor tidsregning.

På vej dertil stopper vi ved en fabrik, som producerer terracottasoldater, ganske som man gjorde dengang. Udover at man kan købe terracotta-souvenirs, giver det os også en mulighed for at komme helt tæt på figurerne - noget som er sværere ude ved den rigtige hær.

Terracottahær-området er enormt, og vi skal bruge god tid herude for at opleve den mageløse samling på godt 7.700 lerfigurer i fuld størrelse. Vi ser de tre grave, hvor vi i ro og mag oplever figurerne. Her er der mange spændende historier om, hvad der skete dengang på Kejser Qins tid, og det hører vi om, mens vi går rundt inde ved udgravningerne.

Vi spiser frokost på lokal restaurant.

Ud på eftermiddagen vender vi tilbage til byen, hvor vi besøger Lille Vildgås-pagoden. Pagoden er omkring 1.500 år gammel og gemmer sig i et dejligt område med flotte bygninger og tempeltræer.

Resten af dagen er til fri disposition – f.eks. til et besøg på bymuren, hvor der er en fabelagtig lyssætning på sydmuren eller en tur rundt i de spændende gader i den gamle by inden for muren.

Om aftenen spiser vi afskedsmiddag.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Xi'an

Dag 15 Hjemrejse

Vi kører til lufthavnen og flyver via Beijing til København.

Måltider: Morgenmad og måltider på flyrejsen

Information om rejsen

Prisen inkluderer

- Fly København-Beijing-Xining/Lhasa-Xi'an-Beijing-København
- Togrejse med Himmelekspressen
- Gode turistklassehoteller med god placering alle steder
- Transport i bus
- **Helpension** (dog ikke på Himmelekspressen)
- En flaske mineralvand pr dag
- Dansk rejseleder
- Engelsktalende lokalguider
- Alle indgangsbilletter ifølge program
- Rejsetilladelse i Tibet
- Drikkepenge til guider og chauffører (ca. 500 kr.)

[Ingen hokus pokus: Se vores prispolitik her](#)

Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg (Fra 4,990 kr.)
- Afbestillings- og rejseforsikring
- Forplejning på Himmelekspressen (dvs. aftensmad dag 3 og morgenmad og frokost dag 4, samt frokost og aftensmad dag 12)
- Visum til Kina

[Husk at læse de generelle handelsbetingelser her](#)

Datoer og priser

Dato	Pris	Rejseleder
14. September - 28. September 2025	29,990.00 kr.	Ulla Eg Dons

Dette dokument er genereret den 10/28/2024

Viktors Farmor tager forbehold for ændringer i pris, dato eller program.

Se altid www.viktorsfarmor.dk for opdaterede informationer.

Her kan du også læse vores handelsbetingelser, prispolitik og se praktiske oplysninger om din rejse.

Viktors Farmor
WORLDWIDE EXPEDITIONS