

# Thailand

*BYCLE TOURS* 

TIBET. 24 September – 05 October 2025



## Höhepunkte:

- Chengdu Stadt
- Hilton Hotel Milin
- Schöne Landschaften Gyaca County
- Yamdrok See
- Lokales Leben in Shigatse
- Gyatso La Pass, höchste asphaltierte Straße, 20 km bergauf
- Gyawula Pass, Sonnenaufgang am Everest, erstes Licht
- Potala Palast + Sera Kloster

## Kurzübersicht

- Gesamtdauer der Reise: 12 Tage
- Gesamtanzahl Radtage: 7 Tage + 1 optionaler Tag
  - Gesamte Ruhetage: 3 – 5 Tage
  - Gesamte Fahrstrecke: 600 km ++
  - Gesamthöhenmeter: 5700 m ++
- Höchste/tiefste Höhe: 5240 m / 2600 m
  - Längste Etappe: 145 km
- Durchschnittliche tägliche Radstrecke: 70 km
  - Heißester/kältester Tag: 38 °C / -3 °C

## Reiseverlauf:

Es gibt keine andere Radtour, die so hoch und so EPISCH ist wie diese. Du wirst auf den höchsten asphaltierten Straßen der Welt fahren, das höchste Kloster mit dem Everest im Hintergrund besuchen und dir damit lebenslange Prahlsprüche sichern. In den nächsten 12 Tagen wird EpicTibet die Teilnehmer durch weniger befahrene Routen führen, unberührte Landschaften zeigen und wunderbare Einheimische treffen.

„Stell dir vor, du fährst in einem Zeitraum von 2 Stunden vom Sommer in den Winter.“

Eine häufig gestellte Frage ist: Wie soll ich packen? Mehr für den Winter oder den Sommer? Die

Temperaturschwankungen sind eine Herausforderung, da wir ständig zwischen Sommer- und Winterkleidung wechseln. Es besteht eine hohe Tendenz, zu viel einzupacken, da wir mit einem Limit von 20 kg - 25 kg bei den Fluggesellschaften kämpfen. Aber sobald man auf der Straße ist, merkt man, dass man nur wenige Gegenstände für die Reise braucht. Die Luft ist außerdem sehr trocken, sodass gewaschene Kleidung, die über Nacht aufgehängt wird, bis zum Sonnenaufgang trocknet.

Ab dem 2. Tag werden wir uns ständig über 2800 m befinden und in den nächsten Tagen bis zum Gipfel des Gyatso La Passes auf 5240 m aufsteigen. Der tägliche Reiseverlauf umfasst den Wechsel von Hotel zu Hotel, und du wirst von dichtem Wald bis zur Wüste fahren, während wir von Ost nach West durch Tibet radeln.

Die 8. Überarbeitung der Route enthält viele Verbesserungen gegenüber früheren Reisen. Durch die Kombination von Route #6 und #7 haben wir die Distanz, die mit dem Bus zurückgelegt wird, reduziert und verbringen mehr Zeit auf der Straße, um Mikro-Dörfer und Meditations-Retreats entlang des Weges zu erkunden. Auf dem größten Teil der Route werden Ausländer, die in die Städte kommen, wie Rockstars empfangen.

---

### Tag 1: Ankunft in Chengdu

Nach der Ankunft am Flughafen Chengdu werden unsere Fahrräder im Großgepäckbereich abgegeben, und wir fahren in die Stadt, um den Rest des Nachmittags mit Sightseeing zu verbringen und unsere Geschmacksknospen mit Sichuan Hotpot herauszufordern. Wir entspannen uns und lernen den Rest der Gruppe kennen.

### Tag 2: Ankunftstag in Nyingchi

Wir nehmen früh um 7 Uhr einen Flug von Chengdu nach Nyingchi, Tibet. Nachdem die Papiere und Genehmigungen überprüft wurden, sind wir startklar und unsere Reise beginnt. Wir treffen unsere lokalen Partner, nehmen an einer kleinen Willkommenszeremonie teil, machen ein Gruppenfoto und fahren zum Hilton Hotel Milin, um uns einzurichten, unsere Fahrräder vorzubereiten und die Umgebung zu erkunden.

### Tag 3: Milin - Gyaca County

Wir verabschieden uns von den gemütlichen Betten des Hilton Hotels – eine Belohnung, die zu früh kam. Für unseren ersten Fahrtag steht eine hügelige Etappe Richtung Gyaca County auf dem Programm, auf der wir durch einige der schönsten Landschaften unserer Reise fahren. Die verbleibenden 150 km legen wir mit dem Bus zurück, bevor wir in Gyaca County ein schönes tibetisches Abendessen genießen und uns für die Nacht ausruhen.

Statistik: Strecke: 100 km, Höhenmeter: 827 m, Dauer: 4-5 Stunden.



#### Tag 4: Gyaca County – Tsetang

Nach dem Frühstück bringt uns der Bus etwa 35 km weiter, wo die Straßenbedingungen besser sind, und setzt uns dort ab. Heute steht eine Erholungstour auf dem Programm, ein entspannter Tag, an dem wir eine Gruppe von kleinen Dörfern entlang der Route erkunden.

Die Landschaft hier wird sehr trocken und staubig. In der Gegend finden viele Bauarbeiten statt, da neue Straßen und Autobahnen gebaut werden. Mögliche Routenänderungen sind daher zu erwarten, also seid vorbereitet.

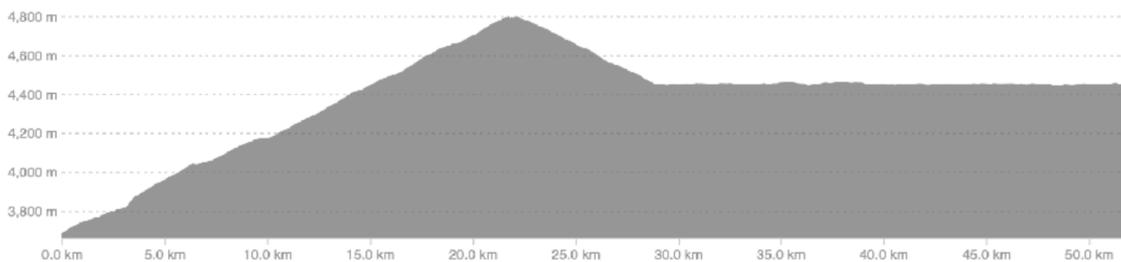
Statistik: Strecke: 78 km, Höhenmeter: 562 m, Dauer: 4 Stunden



#### Tag 5: Tsetang - Yamdrok See – Gyangze

Von Tsetang aus fahren wir 135 km mit dem Bus zum Startpunkt, wo wir unseren ersten Anstieg mit verschiedenen HC-Sektionen in Angriff nehmen. Dies ist die Königsetappe, bei der du steile Anstiege und manchmal herausfordernde Winde bewältigen wirst. Am Gipfel erwartet dich die atemberaubende Aussicht auf den Yamdrok See. Nach dem Mittagessen am Fuße des Berges fahren wir eine entspannte Erholungsetappe, bevor wir in den Bus steigen und nach Gyangze weiterfahren.

Statistik: Strecke: 50 km, Höhenmeter: 1257 m, Dauer: 6 Stunden

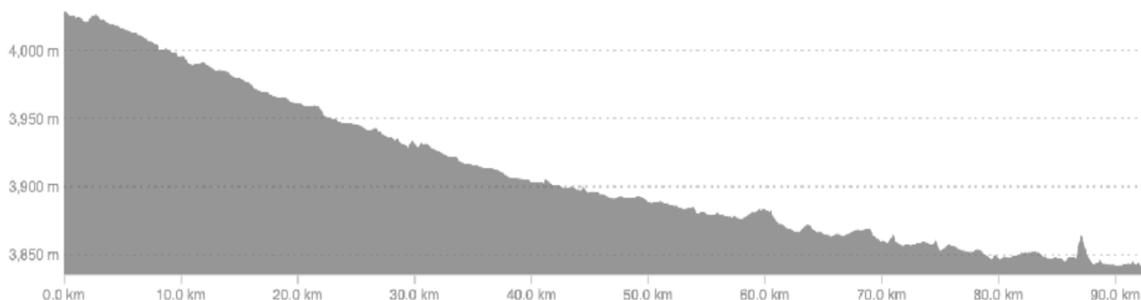


#### Tag 6: Gyangze – Shigatse

Nach der ersten großen Kletteretappe ist es Zeit für eine Erholungstour. Flache Straßen, die allmählich in die nächste Stadt Shigatse hinabführen. Auf dem Weg wirst du von Bauern, Kindern, Schafen und Yaks begrüßt, die ihrem täglichen Leben nachgehen.

Da wir früh ankommen, haben wir genügend Zeit für eine wohlverdiente Massage, um unsere Beine für den nächsten Tag vorzubereiten.

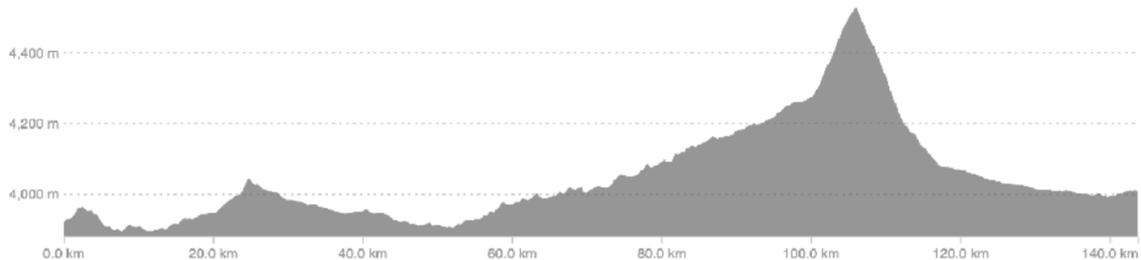
Statistik: Strecke: 93 km, Höhenmeter: 110 m, Dauer: 4 Stunden



### Tag 7: Shigatse – Lhatse

Ein Ausdauerstag, an dem wir in Richtung Lhatse fahren, um uns auf den großen Anstieg vorzubereiten. Du hast die Möglichkeit, die gesamte Strecke zu fahren oder es an der Halbzeitmarke ruhiger anzugehen.

Statistik: Strecke: 145 km, Höhenmeter: +1051 m, Dauer: 7 Stunden



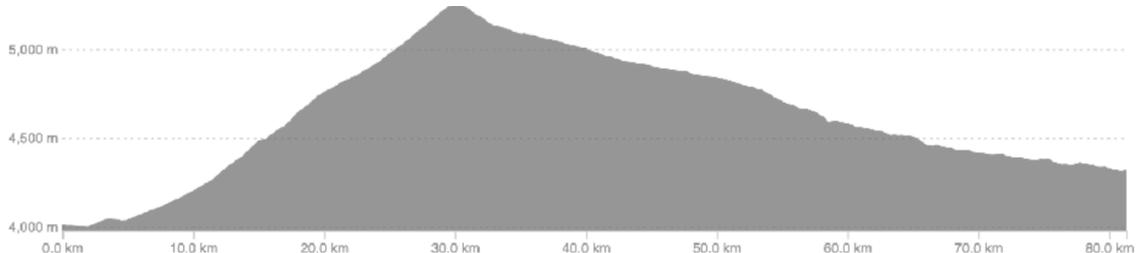
### Tag 8: Gyatso La Pass

Da die Erschöpfung allmählich einsetzt, wird dies die HÄRTESTE Etappe der gesamten Reise. Der Anstieg zum Gyatso La Pass gehört zu den anspruchsvollsten, da wir ständig gegen die Elemente kämpfen müssen. Du kannst mit Hagel, Nieselregen, Schnee und viel Wind rechnen, wenn du dich durch das Tal bewegst.

Wir fahren auf der höchsten asphaltierten Straße der Welt, die die Teilnehmer auf 5280 m über dem Meeresspiegel bringt. Die Landschaft ist so karg, dass man sich kaum vorstellen kann, wie einige Einheimische diesen Ort ihr Zuhause nennen.

Nach dem harten 20 km langen Anstieg fahren wir direkt zu unserem Hotel in Tingri. Es geht leicht bergab mit einer fantastischen Aussicht, also halte bereit für ein paar Fotos unterwegs. Warum Eile?

Statistik: Strecke: 70 km, Höhenmeter: 936 m, Dauer: 5-6 Stunden

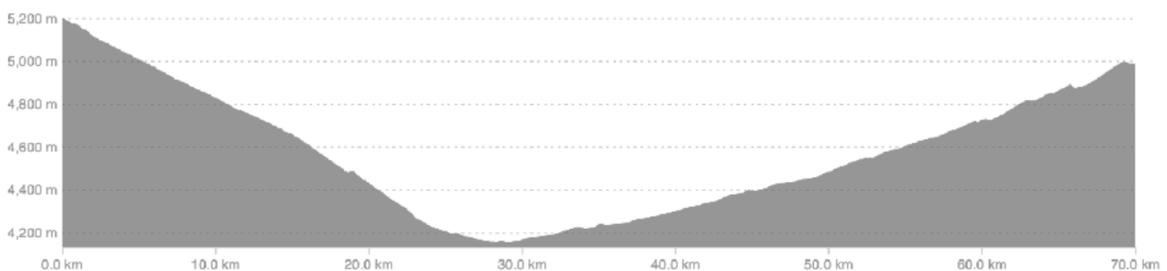


### Tag 9: Gyawula Sonnenaufgang - Rongbuk Kloster

Die größte Herausforderung heute ist das frühe Aufstehen. Das Frühstück ist um 06:00 Uhr fertig und wir brechen um 06:30 Uhr auf. Unser Plan ist es, den Gipfel des Gyawula Passes rechtzeitig zum Sonnenaufgang zu erreichen und den ersten Blick auf den Everest im Morgengrauen zu erhaschen.

Es gibt genügend Zeit für Fotos und Vorbereitungen, während wir auf den Sonnenaufgang warten, der uns die dringend benötigte Wärme vor der langen Abfahrt bringen wird.

Statistik: Strecke: 70 km, Höhenmeter: +1000 m, Dauer: 5 Stunden



### **Tag 10: Bus-Transfer nach Lhasa**

Stell dich auf einen langen Tag auf der Straße ein, während wir uns auf den Weg zurück in die Zivilisation machen. 500 km oder 12 Stunden im Bus heute. Lehn dich zurück und entspann dich.

### **Tag 11: Potala-Palast + Sera-Kloster**

Ein Tag voller Besichtigungen, an dem wir den Potala-Palast besuchen und den Mönchen beim Debattieren im Sera-Kloster zuschauen – eine lebhaft Diskussions, die man nicht verpassen sollte. Am Nachmittag werden wir uns dem örtlichen Fahrradclub für eine 40 km lange Radtour und ein BBQ in den nahegelegenen Bergen anschließen.

### **Tag 12: Heimreise**

Unser Abenteuer ist zu Ende. Bon Voyage und wir sehen uns wieder auf der Straße!

**B = Frühstück, L = Mittagessen, D = Abendessen**

#### **Inklusive:**

- **Tibet-Einreisegenehmigung**
- **Hotelunterkunft im Doppelzimmer**
- **Alle Standardmahlzeiten**
- **Radtour-Guide Englisch und ab 8 Personen Deutschsprachiger Reiseleiter**
- **Erfahrene lokale Reiseleitung**
- **Passagier-Minibus**
- **Fahrradtransport**
- **Limitierte Edition des #EpicTibet-Trikots**
- **Eintrittskarten für Sehenswürdigkeiten**
- **Versicherungsdeckung bis zu RMB300.000**

#### **Nicht inklusive:**

**(Fahrradverleih nur möglich, wenn du von Bangkok – Chengdu – Bangkok fliegst)**

- **Rennrad Carbon-Verleih (Fahrradkarton für Rückflug nach Bangkok)**
- **Trinkgelder für das Team**
- **Alkohol**
- **Persönliche Ausgaben**
- **Höhenkrankheitsmedikamente**
- **Flugtickets**
- **Flughafentransfer (falls du eine andere Zeit buchst als vorgeschlagen)**



**Fotos von der Tour:**



Thailand Cycle Tours  
Ls Sport Thailand Co. LTD  
551 Moo 1 Hin lek fai, Hua Hin , Prachuap Khiri Khan 77110  
Email : [info@thailandcycletours.com](mailto:info@thailandcycletours.com)  
Tel : +66(0) 632 5678 01  
Tel : +66(0) 632 5678 02