

THAILAND CYCLE TOURS

Tibet-Radtour



12 Tage

Über 600 km Gesamtstrecke

Über 5.700 Höhenmeter

ein episches Abenteuer zum Everest-Basislager und darüber hinaus

Ihre Reise im Überblick

12 Tage auf Tour

11 Nächte voller Abenteuer

Insgesamt 600 Kilometer

Verteilt auf 9 Radetappen

7 (+) Radetappen

Abwechslungsreiches Terrain, alle
Leistungsstufen

Geschwindigkeitsgruppen

23–26 km/h oder 27–30 km/h

(Die Geschwindigkeiten können während der Tour an die Wünsche der Gruppe angepasst werden.)

Epic Tibet 2026 ist ein 12-tägiges Höhenradabenteuer von Chengdu nach Lhasa. Die Tour führt die Teilnehmer über die höchstgelegenen asphaltierten Straßen der Welt und über Gebirgspässe mit über 5.200 Metern Höhe. Sie radeln durch atemberaubende tibetische Landschaften, vorbei an abgelegenen Dörfern, alten Klöstern, türkisfarbenen Seen und dem legendären Basislager des Mount Everest.

Diese unvergessliche Reise vereint Herausforderung, Kultur und unglaubliche Naturschönheiten und bietet eine einzigartige Gelegenheit, das Herz Tibets mit dem Fahrrad zu erleben.

Tourroute

7 (+1 optionale) Radetappen...

-
Chengdu

01
Nyingchi

02
Gyaca County

03
Tsetang

04
Gyangze








05
Shigatse

06
Tingri

07
Lhasa

Tour Highlights



- 1 —  Entdecken Sie das pulsierende Chengdu – die Hauptstadt Sichuans, berühmt für ihre Kultur, Küche und lebendige Atmosphäre.
- 2 —  Übernachten Sie in Luxushotels – Genießen Sie während der gesamten Reise erstklassige Unterkünfte, die Ihnen nach jeder Etappe Komfort und Entspannung bieten..
- 3 —  Erleben Sie authentische tibetische Küche – Probieren Sie traditionelle tibetische Gerichte und lokale Spezialitäten entlang der Route.
- 4 —  Bestaunen Sie den Yamdrok-See – einen der atemberaubendsten türkisfarbenen Seen Tibets, umgeben von einer dramatischen Bergkulisse.
- 5 —  Bezwingen Sie den Gyatso La Pass (5.280 m) – Fahren Sie auf einer der höchstgelegenen asphaltierten Straßen der Welt, mit einem unvergesslichen 20 km langen Anstieg.
- 6 —  Mit dem Fahrrad zum Everest-Basislager – Erleben Sie den Nervenkitzel einer Fahrt im Schatten des höchsten Berges der Welt.
- 7 —  Entdecken Sie Lhasa und den Potala-Palast – Beenden Sie Ihr Abenteuer im spirituellen Herzen Tibets mit einem Besuch des berühmten Potala-Palastes und der historischen Altstadt.

Tag 1-2: Der Weg nach Tibet beginnt



Tag 1: Ankunft in Chengdu

Ankunftstag | Willkommen in China

Nach Ihrer Ankunft am internationalen Flughafen Chengdu holen Sie Ihr Fahrrad in der Gepäckaushilfe ab und genießen den inkludierten Transfer zu Ihrem Hotel. Erkunden Sie am Nachmittag die pulsierende Stadt Chengdu, die für ihre reiche Kultur und die weltberühmte Sichuan-Küche bekannt ist. Am Abend treffen Sie Ihre Mitreisenden zum Begrüßungsabendessen und bereiten sich auf das bevorstehende Abenteuer vor.

Highlights:

- Ankunft in der dynamischen Stadt Chengdu
- Inklusiver Flughafentransfer
- Erkundung der Kultur, Märkte und Sehenswürdigkeiten Chengdus
- Genuss von authentischem Sichuan-Hotpot und regionalen Spezialitäten
- Kennenlernen Ihrer Mitreisenden und Reiseleiter
- Entspannung und Vorbereitung auf das Abenteuer in Tibet

Übernachtung: Hotel Zen, Chengdu

Mahlzeiten: Abendessen



Tag 2: Chengdu nach Nyingchi (Tibet)

Flug nach Tibet | Akklimatisierungstag

Ein Flug am frühen Morgen bringt Sie von Chengdu nach Nyingchi, dem Tor zu Tibet. Nach Ihrer Ankunft erledigen Sie die notwendigen Genehmigungen, bevor Sie das lokale Betreuersteam zu einer Begrüßungszeremonie und einem Gruppenfoto treffen. Anschließend Transfer zum Hotel, wo Sie Ihr Fahrrad aufbauen und die Umgebung erkunden und sich an die Höhe gewöhnen können.

Highlights:

- Panoramaflug von Chengdu nach Tibet
- Ankunft in Nyingchi, auch bekannt als die „Schweiz Tibets“
- Begrüßungszeremonie mit dem lokalen Betreuersteam
- Gruppenfoto zum Auftakt Ihres Tibet-Abenteuers
- Aufbau und Vorbereitung Ihres Fahrrads für die kommenden Etappen
- Freizeit zur Erkundung und Akklimatisierung

Übernachtung: Hotel Meiling Hilton, Nyingchi

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 3-5: Im Herzen Tibets

Tag 3: Von Milin nach Gyaca

103 km Radfahren |

983 Höhenmeter |

4-5 Stunden Fahrzeit |



Unser erster Tag auf dem Rad beginnt in Milin mit einer malerischen Fahrt durch die wunderschönen Täler und sanften Hügel Südosttibets. Diese Etappe dient der Höhenanpassung und bietet Ihnen die Möglichkeit, ruhige Straßen, atemberaubende Bergpanoramen und die authentische tibetische Landschaft zu genießen. Nach der Radetappe bringt Sie ein Bustransfer die letzten 90 km in den Kreis Gyaca, wo Sie ein traditionelles tibetisches Abendessen erwartet.

Highlights:

- Erste Radetappe in Tibet
- Fahrt durch beeindruckende Berg- und Tallandschaften
- Idealer Tag zur Höhenanpassung
- Authentische tibetische Dörfer und das ländliche Leben erleben
- Ruhige Straßen mit spektakulärer Landschaft genießen
- Traditionelles tibetisches Abendessen im Kreis Gyaca

Übernachtung: Hotel Vienna, Kreis Gyaca

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 4: Von Gyaca County nach Tsetang

63 km Radfahren |

598 Höhenmeter |

Fahrzeit ca. 4 Stunden |



Nach dem Frühstück bringt uns ein kurzer Transfer zum Startpunkt der heutigen Etappe, wo die Straßenverhältnisse besser sind. Die Route führt sanft und relativ einfach durch die tibetische Landschaft, vorbei an kleinen Dörfern und landwirtschaftlichen Gebieten. Diese kürzere Etappe ermöglicht eine weitere Höhenanpassung und bietet gleichzeitig einen Einblick in den Alltag im ländlichen Tibet.

Highlights:

- Malerische Fahrt durch die tibetische Landschaft
- Vorbeifahrt an traditionellen Dörfern und lokalen Gemeinschaften
- Weitere Höhenanpassung
- Sanft hügeliges Gelände mit überschaubaren Anstiegen
- Erleben abgelegener Landschaften abseits der Touristenpfade
- Ankunft in der historischen Stadt Tsetang

Übernachtung: Hampton by Hilton, Tsetang

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Day 5: Tsetang to Vom Yamdrok-See nach Gyangze

63 km Radstrecke |

1.293 Höhenmeter |

Fahrzeit ca. 6 Stunden |



Heute steht die Königsetappe der Tour an. Nach dem Transfer am Morgen von Tsetang beginnt die Fahrt mit dem ersten großen Anstieg der Expedition. Anspruchsvolle Anstiege, hochalpines Gelände und oft starker Wind machen diesen Tag zu einem der lohnendsten der Reise. Auf dem Gipfel genießen Sie unvergessliche Ausblicke auf das türkisfarbene Wasser des Yamdrok-Sees, eines der bekanntesten Naturwunder Tibets. Nach dem Mittagessen folgt eine entspannte Erholungsfahrt, bevor es weiter nach Gyangze geht.

Highlights:

- Die Königsetappe der Expedition meistern
- Den ersten großen Höhenanstieg bewältigen
- Spektakuläre Panoramablicke auf den Yamdrok-See
- Fahrt durch dramatische Berglandschaften
- Eines der berühmtesten Naturwunder Tibets erleben
- Ankunft in der historischen Stadt Gyangze

Übernachtung: Nyangchu Manor House, Gyangze

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 6-8: Der Weg zum Everest

Tag 6: Gyangze nach Shigatse

93 km Radfahren |

110 Höhenmeter |

Fahrzeit ca. 4 Stunden |



Nach den Herausforderungen der gestrigen Königsetappe erwartet Sie heute eine entspanntere Fahrt mit überwiegend sanftem Terrain und allmählichen Abfahrten Richtung Shigatse. Radeln Sie durch fruchtbare Täler und traditionelle tibetische Dörfer, wo Begegnungen mit Bauern, Kindern und weidenden Yaks Ihnen einen authentischen Einblick in den Alltag auf dem Hochplateau ermöglichen. Die frühe Ankunft in Shigatse lässt Ihnen genügend Zeit zum Entspannen und Erholen.

Highlights:

- Genießen Sie eine flachere Erholungsetappe durch malerische Täler
- Radeln Sie vorbei an traditionellen tibetischen Dörfern und Ackerland
- Erleben Sie authentisches lokales Leben entlang der Strecke
- Beobachten Sie Herden von Yaks, Schafen und anderen Nutztieren
- Ankunft in Shigatse, der zweitgrößten Stadt Tibets
- Zeit zum Entspannen und Erholen nach dem gestrigen Anstieg

Übernachtung: Hotel Gesar, Shigatse

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 7: Gyatso La Pass nach Tingri

79 km Radfahren |

1.191 Höhenmeter |

5–6 Stunden Fahrzeit |



Heute erwartet Sie die anspruchsvollste und zugleich lohnendste Etappe der Expedition. Der Aufstieg zum Gyatso La Pass auf 5.280 Meter Höhe stellt Ihre Entschlossenheit und Ausdauer auf die Probe, denn Sie bewältigen eine herausfordernde 20 km lange Steigung. Die Bedingungen können sich stark verändern – von Sonnenschein über Wind und Hagel bis hin zu Schnee. Das Erreichen des Gipfels ist eine wahre Leistung und wird mit atemberaubenden Ausblicken über das tibetische Hochplateau belohnt. Von dort aus genießen Sie eine lange, malerische Abfahrt nach Tingri mit unzähligen Gelegenheiten für Fotostopps und um die spektakuläre Bergkulisse zu bewundern.

Highlights:

- Bezwingen Sie den legendären Gyatso La Pass (5.280 m)
- Fahren Sie auf einer der höchstgelegenen asphaltierten Straßen der Welt
- Bewältigen Sie die Herausforderung einer unvergesslichen 20 km langen Steigung
- Erleben Sie die dramatische Hochgebirgslandschaft
- Genießen Sie den Panoramablick über das tibetische Hochplateau
- Malerische Abfahrt nach Tingri mit unzähligen Fotomotiven

Übernachtung: Tingri Zhufeng International Hotel, Tingri

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 8: Vom Gyawula-Pass zum Rongbuk-Kloster

72 km Radstrecke |

971 Höhenmeter |

ca. 5 Stunden Fahrzeit |



Ein früher Start belohnt die Fahrer mit einem der unvergesslichsten Momente der gesamten Expedition. Vom Gyawula-Pass aus erleben Sie die ersten Sonnenstrahlen, die den Mount Everest und die umliegenden Himalaya-Gipfel in ein atemberaubendes Licht tauchen. Nach diesem spektakulären Ausblick beginnt eine malerische Fahrt durch einige der dramatischsten Landschaften Tibets. Die Route bietet atemberaubende Bergpanoramen, lange Abfahrten und unzählige Fotomotive, bevor Sie das Gebiet des Rongbuk-Klosters erreichen – das höchstgelegene Kloster der Welt und einer der Aussichtspunkte, von denen aus man den Everest am nächsten kommt.

Highlights:

- Sonnenaufgang über dem Mount Everest vom Gyawula-Pass aus erleben
- Atemberaubende Ausblicke auf die Himalaya-Bergkette genießen
- Durch einige der spektakulärsten Landschaften Tibets fahren
- Die berühmte Abfahrt vom Gyawula-Pass erleben
- Das Gebiet um das Rongbuk-Kloster besuchen
- Unvergessliche Fotos vom Everest und dem tibetischen Hochplateau machen

Übernachtung: Tingri Zhufeng International Hotel, Tingri

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 9–10: Die Rückreise nach Lhasa

Tag 9: Von Tingri nach Shigatse

85 km Radfahren |

433 Höhenmeter |

Fahrzeit ca. 7 Stunden |



Nach einer morgendlichen Fahrt durch die Berge führt die heutige Etappe durch ein wunderschönes Flusstal zurück nach Shigatse. Genießen Sie eine malerische Route durch traditionelle tibetische Landschaften, vorbei an ländlichen Dörfern und fruchtbarem Ackerland. Ein Mittagessen in einem kleinen Dorf bietet die Gelegenheit, die authentische tibetische Gastfreundschaft zu erleben, bevor die Fahrt weitergeht. Nach der Ankunft werden die Fahrräder für die Heimreise gepackt.

Highlights:

- Malerische Fahrt durch ein malerisches tibetisches Flusstal
- Vorbeifahrt an traditionellen Dörfern und Feldern
- Erleben Sie die authentische Kultur und Gastfreundschaft der Einheimischen
- Entspannende Etappe nach dem Abenteuer in der Everest-Region
- Mittagessen in einem charmanten tibetischen Dorf
- Rückkehr nach Shigatse und Vorbereitung der Fahrräder für die Abreise

Übernachtung: Hotel Gesar, Shigatse

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

Tag 10: Shigatse nach Lhasa

250 km Panoramafahrt | Kulturelle Erkundung



Rückfahrt nach Lhasa, der historischen und spirituellen Hauptstadt Tibets. Die Fahrt bietet eine letzte Gelegenheit, die Weite der tibetischen Hochebene zu bewundern, bevor Sie die Stadt erreichen. Am Nachmittag haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um die Altstadt von Lhasa zu erkunden, über die lebhaften Märkte zu schlendern, traditionelle Teehäuser zu besuchen oder einfach zu entspannen und die bisherige Reise Revue passieren zu lassen.

Highlights:

- Malerische Fahrt über die tibetische Hochebene
- Rückkehr in die historische Stadt Lhasa
- Erkundung der pulsierenden Altstadt im eigenen Tempo
- Entdeckung traditioneller tibetischer Märkte und Kultur
- Besuch lokaler Cafés, Teehäuser und Kunsthandwerksläden
- Entspannung und Komfort in einem Luxushotel

Übernachtung: InterContinental, Lhasa

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

Tag 11-12: Abschied vom Dach der Welt

Tag 11: Potala-Palast & Abschiedsessen

Kulturelle Entdeckungen | Festlicher Abend

Optionale Radtour: 40 km | 1.000 Höhenmeter



Heute steht ganz im Zeichen der kulturellen Vielfalt Tibets. Besuchen Sie den prächtigen Potala-Palast, die ehemalige Winterresidenz des Dalai Lama und eines der bekanntesten Wahrzeichen Asiens. Nach der Führung haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um Lhasa auf eigene Faust zu erkunden, lokale Cafés zu besuchen, über traditionelle Märkte zu schlendern oder einfach zu entspannen. Wer noch eine letzte Herausforderung sucht, kann optional an einer 40 km langen Radtour mit ca. 1.000 Höhenmetern teilnehmen. Am Abend treffen Sie sich mit Ihren Mitreisenden zu einem Abschiedsessen, um Ihre unvergessliche Reise durch Tibet gebührend zu feiern.

Highlights:

- Besuch des weltberühmten Potala-Palastes
- Entdecken Sie die reiche Geschichte und Kultur Lhasas
- Zeit zur freien Erkundung der Stadt
- Optionale 40 km lange Radtour mit 1.000 Höhenmetern
- Letzte Gelegenheit zum Einkaufen und für Besichtigungen
- Abschiedsessen zum Abschluss der Expedition

Übernachtung: InterContinental, Lhasa

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Tag 12: Abreise aus Lhasa

Abreisetag | Ende der Reise



Ein letztes Mal. Je nach Flugplan haben Sie noch Zeit, Lhasa zu besuchen, bevor Sie zum Flughafen für Ihre Weiterreise gebracht werden. Nehmen Sie unvergessliche Erinnerungen an hohe Gebirgspässe, atemberaubende Landschaften, die reiche tibetische Kultur und die Erfahrung mit, eine der beeindruckendsten Regionen der Welt mit dem Fahrrad durchquert zu haben.

Highlights:

- Letzter Morgen in Lhasa
- Transfer zum Flughafen für Ihre Weiterreise
- Rückblick auf ein unvergessliches tibetisches Radabenteuer
- Erinnerungen an den Mount Everest, den Yamdrok-See und das tibetische Hochplateau
- Abschied von den Mitreisenden und dem Begleitteam
- Antritt der Heimreise oder Fortsetzung Ihrer Asienreise

Mahlzeiten: Frühstück

Was ist enthalten und was Sie wissen müssen

✓ Inklusiv:

- Tibet-Einreisegenehmigung
- 11 Übernachtungen (mit Frühstück)
- 9 Mittagessen + 9 Abendessen
- TCT-Radführer + lokaler Radführer
- Minibus- und Fahrradtransport
- Eintrittskarten für Sehenswürdigkeiten

Optionale Extras:

- Trinkgelder für das Personal
- Höhenmedikamente
- Internationale Flüge (nach Chengdu / von Lhasa)
- Inlandsflug Chengdu → Nyingchi, Tibet
- Flughafentransfer (bei An-/Abreise außerhalb des Gruppenplans)

Wichtige Information

Für die Epic Tibet Tour stehen keine Leihfahrräder zur Verfügung. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit, idealerweise verpackt in einer weichen Fahrradtasche oder einem stabilen Karton für den Flugtransport.

Ankunft: Internationaler Flug nach Chengdu (CTU)

Abreise: Rückflug von Lhasa (LXA)

📋 Wichtig

Mitbringen: Helm, Fahrradschuhe, Pedale, 1-2 Ersatzschläuche

Reiseversicherung erforderlich

Empfehlung für die Rückreise: Akklimatisierung in Kunming

Wir empfehlen Ihnen dringend, 3-4 Tage früher in Kunming, China (Höhe ca. 2.000 m), anzureisen, um sich besser akklimatisieren zu können. Es gibt zwei wunderschöne optionale Routen:

Seerundfahrt: 110 km, +700 Höhenmeter (brandneue Radwege)

Bergtour: 123 km, +986 Höhenmeter

Wir empfehlen Ihnen, im InterContinental Kunming zu übernachten. Es liegt in der Nähe des Sees, bietet ein exzellentes internationales Frühstück und ist ideal zum Radfahren. Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

☎ Kontaktieren Sie uns

Bei Problemen oder Notfällen während Ihrer Reise kontaktieren Sie uns bitte:

Sie erreichen uns auch per E-Mail unter info@thailandcycletours.com.

Thailand Cycle Tours, Ls Sport Thailand Co. LTD, 551 Moo 1 Hin lek fai, Hua Hin, Prachuap Khiri Khan 77110,

E-Mail: info@thailandcycletours.com,

Tel.: +66 (0) 93 134 4655 (Büro),

Tel.: +66 (0) 63 256 7802 (Sirinan Kirch)

