Soe-Naro Trek, Dzongs & Gebetsfahnen

19 Tage Bhutan zum Kennenlernen

Individueller Wunschtermin | 20 Tage | ASBT001

Asien
Bhutan







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 3.950 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- Einsames Zelt-Trekking durch den westlichen Himalaya von Bhutan
- Wanderung und Besuch zum Kloster Taktshang (Tigernest)
- 11 Tage Trekking auf dem wenig besuchten Chomolhari-Naro Trek
- Klosterburg Paro Dzong & Punakha-Dzong
- Thimphu und der Dechencholing-Palast: die offizielle Residenz des Königs
- Vollpension während der gesamten Reise in Bhutan
- Thakin – Nationaltier von Bhutan live in Thimphu

Das Königreich Bhutan ist mit nur ca. 700.000 Einwohnern nicht größer als die Schweiz. Es gehört zu den unbekanntesten und geheimnisvollsten Ländern der Welt. Selbst für Asien-Kenner ist Bhutan eine der letzten Entdeckungen. Ein Land mit schneebedeckten Bergen, tiefen weiten Tälern, fruchtbaren Reisfeldern und Obstgärten, kleinen bunten Dörfern, bunten Gebetsfahnen und beeindruckender Architektur. Ein Land, das alle Sinne berührt. Zwischen den großen Ländern Indien und China gelegen, war Bhutan lange Hort religiöser Abgeschiedenheit und geheimnisvoller Geschichte. Für Touristen lange Zeit unzugänglich, wurde Bhutan erst in den 60er Jahren für den Tourismus geöffnet. Hier wird der tibetische Buddhismus noch gelebt. Er stellt eine der vier Säulen des Staatsprinzips „Gross National Happiness“ (Bruttosozialglück) dar und ist sogar in der Verfassung verankert. Mächtige Klosterburgen, die sogenannten Dzongs, krönen felsige

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Bergrücken und weiß getünchte Chörten (Reliquienschreine) säumen die Wege. Leise tönen die wassergetriebenen Gebetsmühlen, Gebetsfahnen flattern im Wind. Im Frühjahr leuchten zahlreiche der knapp fünfzig heimischen Rhododendronarten in einem Blüten- und Farbenmeer. Nach einem Panoramaflug entlang des Himalayas und nach der Aussicht auf fünf der 14 Achttausender landen Sie in Paro. Nach einer Stadtführung und der Besichtigung des heiligen Klosters Taktsang Dzong (Tigernest), welches spektakulär 900 Meter über dem Tal an schroffen Felsen klebt, starten Sie zum Chomolhari- Naro-Trek. Der Weg führt direkt zur beeindruckenden Bergkulisse des 7.326 m hohen Chomolahri und des Bjichu Drake (6.990 m) an der Grenze zu Tibet. Die Pfade führen durch kleine Dörfer, dichte Gebirgswälder, vorbei an Yak-Herden und uralten Klöstern. Genießen Sie die atemberaubenden Ausblicke auf die vergletscherten Eisreisen! Unterwegs treffen Sie immer wieder auf gastfreundliche Bhutaner, die für jeden Reisenden ein Lächeln übrighaben. Kulturelle Höhepunkte warten am Ende der Reise noch entdeckt zu werden. So besuchen Sie die Hauptstadt Thimphu, machen einen Abstecher nach der alten Königsresidenz Punakha mit der prächtigen Klosterburg und bekommen immer wieder Gelegenheit, den Zauber der Natur in Verbindung mit der buddhistischen Tradition zu genießen.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 900 Höhenmetern, werden meist 4-7 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangsflugplatz in Paro ca. 2.200 m und der Aufenthalt in Regionen bis 4.900 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Himalaya-Gebiet kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen erforderlich machen. Deshalb sollte Ihr Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper sollte ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1 –1 ½ h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig, erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ werden. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck, möglichst wasserdicht verpackt, wird von den Trägern oder Tragtieren transportiert. Ihre Begleitmannschaft besteht aus einem örtlichen Führer, einem Koch und seinen Helfern sowie Tragtieren mit Treibern. Unterwegs übernachten Sie in Hotels (bhutanischer Standard) und während des Trekkings in Zelten. Es empfiehlt sich die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking ist keine besondere Ausrüstung erforderlich (s. Ausrüstungsliste). Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) im Gepäck mitführen. Rücksichtnahme und Verständnis gegenüber der einheimischen Bevölkerung setzen wir voraus. Fragen Sie bitte um Erlaubnis, wenn Sie Personenaufnahmen machen möchten. Um das Betteln der Kinder zu vermeiden, sollten bitte keine Geschenke an Kinder verteilt werden.

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

1.–2. Tag

Hinflug von Deutschland/Österreich oder Schweiz nach Kathmandu (Nepal) oder Delhi (Indien)

Transfer und Übernachtung im Hotel (2x Transfers, Übernachtung in Kathmandu und Visumkosten sind nicht im Reisepreis enthalten / Preis pro Person im DZ 65,-Euro/ EZ 100,-Euro/ Visum Nepal 15-20 Euro pro Einreise/ Visum Indien 64,-Euro). Das Anreiseprogramm ist abhängig von der Flugverbindung sowie von der Flugzeit der Druk Air nach Paro.

3. Tag

Weiterflug nach Paro – Bhutan

Bei gutem Wetter erwartet Sie ein spektakulärer Panoramaflug in das Königreich Bhutan. Mit etwas Glück sehen Sie bei dem Abflug von Kathmandu 5 der 14 Achttausender (Cho Oyu, Mt. Everest, Lhostse, Makalu und Kangchendzönga). Kurz vor der Landung taucht der heilige Chomolhari (7.326 m) und Bjichu Drake (6.990 m) auf, die genau auf der Grenzlinie zu Tibet liegen. Nach Ihrer Ankunft in Paro (2.280 m) werden Sie von Ihrem Reiseleiter begrüßt und zum Hotel gebracht. Der Rest des Nachmittages steht zur freien Verfügung. Hinweis: Sollte der Flug mit Druk Air schon am Vormittag erfolgen, so starten Sie heute schon mit der Besichtigung des Paro Rinpung Dzong. Nach einer kurzen Erfrischung starten Sie am Nachmittag zu einer ersten Besichtigungstour. Zuerst besuchen Sie des Paro Rinpung Dzong (Dzong bedeutet Festung). Der Paro Dzong, ein typisches Beispiel für bhutanische Architektur ist eines der beeindruckendsten Bauwerke des kleinen Königreichs, welches um 1646 von Shabdrung Ngawang Namgyal, dem ersten geistlichen und weltlichen Herrscher Bhutans, errichtet wurde. In einem der Außentürme ist heute das Nationalmuseum untergebracht. 1995 wurden hier die Aufnahmen zu Bernardo Bertoluccis` zauberhaften Film: „Little Buddha“ gedreht. Übernachtung im Hotel in Paro

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

4. Tag

Guru Rinpoche und das Kloster Drakarpo Lhakhang

Heute erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Kultur Bhutans. Der tibetische Buddhismus ist seit Jahrhunderten Staatsreligion und prägt nahezu jeden Lebensbereich in Bhutan. Die Religion spielt daher schon immer eine zentrale Rolle im Land. Dies zeigt sich auch in den beeindruckenden Dzongs, die sowohl als Verwaltungszentren als auch als Klöster dienen. Nach dem ausgiebigen Frühstück besuchen Sie den Drakarpo Lhakhang, der bei Touristen noch relativ unbekannt ist. Je nach Lust und Kondition können Sie den etwa einstündigen Fußweg vom kleinen Ort Shaba zum Tempel nehmen. Wer möchte, der kann aber auch mit dem Fahrzeug über die Schotterstraße bis zum Parkplatz unterhalb des Tempels fahren. Der Tempel, der spektakulär an einem Felsen klebt, gilt als einer der heiligsten Orte Bhutans. Einer Legende zufolge soll Guru Rinpoche hier im 8. Jahrhundert meditiert haben. Dabei soll er senkrechte Felsen aus der Wand herausgebrochen haben, deren Überreste die Plattform bildeten, auf der später der Tempel errichtet wurde. Der Name Drakarpo bedeutet daher in etwa gespaltenes oder weißes Gestein. Direkt unterhalb des Tempels befindet sich eine kleine Höhle, durch die die besonders Mutigen kriechen können. Dies ist allerdings nichts für Menschen mit Platzangst. Rund um den Tempel führt ein Weg, auf dem Pilger die traditionelle Umrundung, die Kora, vollziehen. Eine Runde dauert etwa 20 bis 30 Minuten. Manche Pilger wiederholen diese Umrundung 108-mal am Stück. In den Felsen sind überall Hand- und Fußabdrücke von Guru Rinpoche und weiteren Heiligen zu sehen, die hier meditiert

haben sollen. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann zu Relaxen in einem schönen Café oder einem Bummel durch die Altstadt von Paro genutzt werden Übernachtung im Hotel in Paro/ Fahrzeit ca. 1 h / kurze Wanderung

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

5. Tag

Tagesausflug zum „Tigernest“

Nach dem Frühstück geht es nach Taktshang. Hier wandern Sie ca. 2-3 Stunden zu dem weltberühmten Tigernest-Kloster, welches sich hoch über dem Paro-Tal auf 3.180 m erhebt. Für die Bhutaner ist das Kloster Taktsang wichtigster Wallfahrtsort (auch Nationalmuseum). Die Sage erzählt, dass Guru Rinpoche (der spirituelle Meister) auf dem Rücken einer Tigerin in eine Höhle, an der jetzt das Kloster steht, zum Meditieren geflogen sein soll. Das Kloster thront auf einer steilen Klippe, etwa 900 Meter über dem Paro-Tal. Am Nachmittag besuchen Sie noch das Kloster Kyichu Lhakhang. Diese uralte Anlage besteht aus zwei baugleichen Tempeln in Pagodenbauweise. Der Überlieferung nach stammen beide Tempel aus dem siebten Jahrhundert und wurden vom buddhistischen König Songsten Gampo erbaut. Die Legende besagt, dass sich eine Riesen-Dämonin auf einem Gebiet, das Tibet und Himalaya umfasste, niedergelassen hatte und dadurch die Ausbreitung des Buddhismus verhindern wollte. Um Sie zu unterwerfen, beschloss der König, 108 Tempel zu errichten, die auf allen wichtigen Stellen ihres Körpers platziert werden sollten. Und so geschah es, dass der Jokhang-Tempel, das große Heiligtum in Lhasa, im Jahre 638 direkt im Herzen der Dämonin und der Kyichu-Lhakang wahrscheinlich im Jahre 659 auf ihrem linken Fuß errichtet wurden. Der Tempel ist u.a. für seine alten Statuen bekannt. Diese zeugen von der Verehrung, die diesem Tempel entgegengebracht werden (fast alle zeigen Avalokiteshvara in seiner Form mit den tausend Augen und tausend Armen, die Chatgon Chenton genannt wird. Interessant sind auch die vielen alten Wandgemälden mit den zahlreichen Schutzgöttern. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und Sie haben Zeit und Ruhe, um für den nächsten Tag Ihr Trekking vorzubereiten. Übernachtung im Hotel in Paro. Auf- und Abstieg ca. 750 m/Gehzeit ca. 4-5 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

6. Tag

Zu Fuß zum vom höchsten Straßenpass und Besuch des Nonnenkloster Kila

Nach dem Frühstück erklimmen Sie mit dem Fahrzeug den höchsten befahrbaren Pass- Chele La mit einer Höhe von 3988 Metern. Mit etwas Wetterglück sieht man am Horizont die Himalay-Kette mit Ihren schneebedeckten Sechs- und Siebentauendern. Angenehmer Nebeneffekt ist für Sie der Verbesserung der Höhenanpassung, die Sie ja zwingend für das morgige startende Trekking benötigen. Wie fast auf jeden Pass, finden Sie auch hier zahlreiche Gebetsfahnenstangen mit dem im Wind flatternden Weißen Gebetsfahnen. Diese stellen die Verbindung von Erde zum Himmel her. Anschließend nun starten Sie Ihre Wanderung (ca. 2-3 h), durch einen schönen Wald zum Nonnenkloster Kila, dem ältesten seiner Art in Bhutan. Die Gebäude befinden sich direkt unter der beeindruckenden steil aufragenden Felswand. Da hier oben wenig Besucher einkehren freuen sich die Nonnen natürlich über jeden Besucher und umso mehr, wenn Sie erfahren, woher man kommt. Auch das Kloster hat in den letzten Jahren über eine buckelige Schotterpiste Anbindung an die Zivilisation erhalten. Nach dem Besuch und Rückkehr steht am Nachmittag der Abstecher zu dem ebenfalls weniger bekannte Dzongdrakha Goemba Kloster auf dem Plan. Ähnlich wie das berühmte Tigernest klebt auch dieses Kloster an einer steilen Felswand, und immer wieder ziehen sich Mönche hierher zur Meditation zurück. Über einen steilen Wanderweg entlang von terrassierten Felder steigen Sie zum Kloster hinauf. Nach der Besichtigung kehren Sie über einen anderen Weg nach Bondey ab. In dieser Region wird vorwiegend der typische rote Reis angebaut.

Rückkehr zum Hotel und Freizeit. Übernachtung im Hotel in Paro / Fahrzeit ca. 2 h / Wanderung ca. 3 ½ – 4 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

7. Tag

Der Chomolhari-Naro Trek beginnt

Nach dem Frühstück fahren Sie zum Trekkingstart nach Shana Zampa (ca. 2 h). Nach Begrüßung der Begleitmannschaft folgen Sie dem Weg entlang des Pa-Chu River (Paro Fluss), im Auf und Ab geht es durch Kiefern-, Eichen- und Fichtenwälder. Hier betreten wir den Jigme Dorji National Park. Mit über 4000 km2 ist dies der grösste Nationalpark in Bhutan. In diesem Nationalpark stehen auch die heiligen Berge Jomolhari, Tserim Kang und Jichu Drake. Neben dem kleinen Panda, Takins und Kragenbären lebt hier auch der seltene Schneeleopard. Die Chance auf eine Sichtung ist allerdings sehr klein.Nach dem Überqueren der Brücke auf der linken Seite des Flusses wird ein warmes Mittagessen serviert. Danach folgen Sie dem Fluss, passieren Rhododendronwälder und überqueren schließlich wieder eine Brücke, nahe Ihrem Campingplatz auf der Höhe von ca. 3.630 m. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 900 m/Abstieg ca. 180m/Gehzeit ca. 8 Stunden / 17,5 km Hinweis: Auch hier hält der Fortschritt Einzug, denn auf dem Teilstück der Trekkingroute wurde in den letzten Jahren eine Stromleitung errichtet. Damit erhalten nun auch die abseits der Städte lebenden Bhutaner Elektrizität und verbunden damit den eine Lebenserleichterung.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

8. Tag

Trekking zum Fuße des heiligen Chomolhari (7.326 m)

Es geht weiter leicht bergauf bis zu einem Armee-Camp. Dann folgen Sie dem Fluss oberhalb der Waldgrenze und genießen dabei den atemberaubenden Blick auf die umliegenden Gipfel. Vorbei an vielen Manimauern (Gebetsmauern) und an Chörten geht es bis zum Camp bei Jangothang (4.110 m). Genießen Sie die tolle Lage des Camps und den Traumblick auf Chomolhari und Bjichu Drake. Dieser über 7300 Meter hohe Himalaya-Koloss zählt mit zu den heiligsten Bergen für die Bhutanern. Hier soll die Göttin Jomo wohnen, welche eine der fünf Tseringchenga-Schwestern ist. Diese Schutzgottheit, die für Karft und Leben steht, wird in vielen Regionen im Himalaya verehrt. Leicht oberhalb des Camps befinden sich auch Ruinen einer alten Klosterburg. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einer kleinen Wanderung und Verbesserung der Höhenanpassung direkt gegenüber vom Zeltlager hinauf auf einen Höhenrücken (200 m Auf- und Abstieg/Gehzeit 1,5 Stunden) / Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 550 m/Abstieg ca. 50 m/Gehzeit ca. 6 Stunden /15 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

9. Tag

Ruhe- und Akklimatisationstag am Chomolhari (7.326 m)

Der heutige Tag dient als Akklimatisationstag für die kommenden Trekkingtage. Sie können sich entweder im Camp ausruhen oder unternehmen mit dem Guide einen Ausflug zu den Tsho Phu Lake (4.430 m). Sie überqueren direkt hinter dem Camp fließenden Fluss über eine Brücke und steigen durch ein schönes Hochtal hinauf zum See. Dabei laufen Sie direkt auf einen namenlosen vergletscherten Berg 5000er zu. Dabei werden Sie von verdutzten grasenden Yaks beobachtet. Im Hintergrund die

Gipfelpyramide vom Chomolhari. Nach einer Rastpause geht es wieder zurück zum Zeltlager. Übernachtung im Zelt / Aufstieg 525 m /Abstieg 525 m/ ca. 5 km /13 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

10. Tag

Der erste Pass und weiter nach Lingshi

Nachdem wieder alles verpackt ist, geht es weiter stromaufwärts in Richtung Norden, immer entlang der mächtigen Chomolhari-Gruppe. Ab der ersten Brücke geht es hinauf auf einen Grat, von wo Sie einen grandiosen Blick auf die Berge bekommen. Neu im Bunde der Berge ist der 6.790 m hohe Tserim Kang. Nach einem Abstieg und einer kurzen Flachstrecke beginnt dann der Aufstieg auf den Ngile-La-Pass (4.870 m). Von hier erfolgt dann der Abstieg zuerst durch ein karges und tief eingeschnittenes Hochtal, später dann durch Wacholder, Edelweiß und Alpenrosen bis ins Camp Lingshi. Über dem Camp thronen die Klosterburg von Lingshi Dzong und die schönen Eisgipfel des Himalayas. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 800 m/Abstieg ca. 850 m/Gehzeit ca. 7 Stunden /16 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

11. Tag

Über einen hohen Pass und vorbei an Bergseen

Heute starten wir etwas eher, denn ein langes Trekking liegt vor Ihnen. Der Weg führ stetig bergan und bringt Sie auf den 4.930 m hohen Yeli La Pass. Von hier oben eröffnet sich ein überragender Blick auf die umliegenden Sechs- und Siebentausender des bhutanischen Himalayas. Der Weg ist teilweise naturbelassen und setzt Trittsicherheit voraus. Beim Abstieg passieren Sie kleiner Bergseen und erreichen schließlich Shodu auf 4.100 m Höhe. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 7 – 8 h / Aufstieg ca. 930 m / Abstieg ca. 800 / ca. 18 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

12. Tag

Über den Ladi La Pass – dem Himmel ein Stück näher

Nachdem das Camp abgebaut wurde, verlassen Sie die Route und wandern auf einem neuen Abschnitt entlang. Ein weiterer Anstieg (inzwischen ist man ja schon gut an die Höhe akklimatisiert) führt durch blühende Rhododendronwälder (bis zu 5 m hoch) führt Sie hinauf zum 4.800 Meter hohen Ladi La Pass. Belohnt von der Anstrengung werden Sie am Kulminationspunkt von einem Bergpanorama a la Bhutan.Mit etwas Wetterglück glänzen die Eisriesen am Horizont – fast greifbar! Der Abstieg fällt wesentlich kürzer aus als der Aufstieg, und schliesslich erreichen Sie Ihr Tagesziel mit dem Camp Tegathang (ca. 4.200 m). Übernachtung im Zelt/ Gehzeit ca. 6 – 7 h / Aufstieg ca. 750 m / Abstieg ca. 650 m / ca. 14 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

13. Tag

Bergsee auf 4.400 Meter

Gut gestärkt und ausgeruht von der langen Nacht, starten Sie mit der Wanderung. Sie folgen dem rauschenden Thimphu-Fluss, bevor der Wanderweg durch dichte Rhododendron- und Wacholderwälder stetig ansteigt, schliesslich erreichen Sie einen kleinen Gipfel namens Labtsa, von dem aus Sie Ihren weiteren Weg bereits überblicken können. Nach Rast und Fotos müssen Sie einen Bach überqueren und ein weiterer Anstieg führt Sie zu einem schönen Bergsee auf 4.400 Metern Höhe. An einem geeigneten Platz in der Nähe des Sees wird das heutige Nachlager errichtet. Übernachtung im Zelt im Basecamp vom Yusa La (4.400 m). Gehzeit ca. 5 – 6 h / Aufstieg 550 m / Abstieg 320 m/ ca. 10 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. Tag

Auf und ab über hohe Pässe

Inzwischen ist man gut eingespielt und hat sich an den Rhythmus des Zelttrekkings gewöhnt. Auch die Begleitmannschaft ist sehr routiniert und man staunt, wie schnell die Pferde beladen und das Lager abgebaut wird. Der heutige Weg ist geprägt von einem Auf und ab und führt zwischen großen Felsen hindurch und nach einem nicht allzu langen Anstieg erreichen Sie Yusala Pass. Ein kurzer Abstieg bringt Sie hinunter zu dem schönen Bergsee Jimilang Tsho. Anschließend geht es wieder aufwärts, bis Sie den Gipfel Dungtshola auf knapp 4.500 Meter erklommen haben. Unmittelbar, aber tiefer befindet sich der gleichnamig See Dungtshola-Lake. Sie folgen dem Kammweg bis Sie Nachtlager in Labana (4.100 m) erreichen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 6 – 7 h / Aufstieg ca. 600 m/ Abstieg ca. 900 m / ca. 11 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

15. Tag

Letzter Trekkingtag und Fahrt nach Thimphu

So langsam heißt es Abschied nehmen von der «Natur pur» und Ruhe und stressfreien Zone. Ab Labana führt der Weg fast nur noch bergab. Besonders lohnend ist der selten begangene Pfad zur kleinen Einsiedelei Thuji Drak, die unterhalb einer überhängenden Felswand am Hang residiert und zu der sich manchmal Mönche zur Meditation zurückziehen. Auf dem Weg passieren Sie das Kloster Phajoding, dessen Gelände über den Hang verteilt zahlreiche Tempel und Mönchssiedlungen aufweist. Nach ca. 2 Stunden Abstieg durch duftenden Nadelwälder erreichen Sie den Endpunkt des Trekkings. Die heiß ersehnte Dusche ist nun nicht mehr weit. Nach der Verabschiedung der fleißigen und immer stets freundlichen Begleitmannschaft erfolgt der Transfer in die Hauptstadt Bhutans - Thimphu.Die Stadt selbst liegt in einem lang gezogenen Tal auf ca. 2350 m Höhe. Nach Hotelbezug besteht am Nachmittag noch die Möglichkeit zu einem Rungang durch Thimphu. Genießen Sie am Abend nun wieder den Komfort eines Bettes mit aufrechtem Gang. Übernachtung im Hotel in Thimphu / Fahrzeit 1 h, / Gehzeit ca. 4 – 5 h / Aufstieg ca. 150 m, Abstieg ca. 1450 m / 9.5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Stadtbesichtigung Thimphu – Hauptstadt des Königreiches

Heute besichtigen Sie die Hauptstadt Bhutans. Die Stadt liegt im Westen des Landes am Fluss Wang Chu in einer Höhe von 2.320 m und zählt ungefähr 85000 Einwohner. Der Trashi Chhoe Dzong, eine festungsähnliche Klosteranlage aus dem 13. Jahrhundert, in den 1960ern restauriert und erweitert, dient seit 1952 als Sitz der Regierung des Landes. Hier residiert in den Sommermonaten auch das religiöse Oberhaupt des Landes, der Je Khenpo. Der König (Jigme Khesar Namgyel Wangchuk) verfügt in der Anlage über ein Arbeitszimmer. Der Dechencholing-Palast, die offizielle Residenz des Königs, liegt im Norden von Thimphu; weitere Klöster (Tango, Cheri) befinden sich in unmittelbarer Nähe der Stadt. Übernachtung im Hotel Auf dem Programm stehen folgende Ausflüge: • Gedenk- Chörten für König Jigme Dorji Wangchuk • Manufaktur zur Herstellung von handgeschöpften Papierprodukten • Museum für traditionelle Textilkunst Bhutans • Nationalbibliothek • Nonnenkloster • Staatliches Emporium für Handwerkskunst • Trashi Chhoe Dzong (Klosterfestung und Regierungssitz) • Wochenmarkt • Dechencholing-Palast, Hauptpalast der Könige von Bhutan, sieben Kilometer nördlich der Hauptstadt • Besuch des Thakin – Nationaltier von Bhutan (Mischung aus Rind und Widder)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Fahrt nach Punakha

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer nach Punakha. Unterwegs sehen Sie viele kleine Dörfer und den Arbeitsalltag der Bhutaner. Vom Dochu-La-Pass (3.115 m) noch einmal Blick auf die schneebedeckten Bergriesen. Ein schönes Fotomotiv bilden auch die 108 Stupas (Grabmal und Denkmal im Buddhismus). Anschließend erreichen Sie Punakha (ca. 1.280 m) Hier besichtigen Sie den mächtigen Punakha-Dzong. Diese Klosterfestung wurde 1637 durch Ngawang Namgyal gegen die einfallenden Tibeter erbaut. Er brannte 1987 teilweise ab, wurde jedoch schnell wieder komplett aufgebaut und gilt als ein herausragendes Beispiel ("Schmuckstück") der Klosterarchitektur Bhutans. Anders als die anderen Dzongs im Land liegt der Punakha-Dzong nicht auf einer Hügelkuppe oder Anhöhe, sondern in einem Tal, am Zusammenfluss der beiden Flüsse Mochu und Pochu. Am 7. Oktober 1994 wurde wiederum ein Teil des Dzongs durch ein starkes Hochwasser zerstört, er wurde jedoch mittlerweile wieder komplett restauriert. Auf aktuellen Bildern ist zudem eine neue, etwa 3 m hohe Mauer am Flussufer zu erkennen, die vor zukünftigen Hochwassern schützen soll. Am 13. Oktober 2011 fand im Dzong die Hochzeit des bhutanischen Königs Jigme Khesar Namgyel Wangchuk mit der Bhutanerin Jetsun Pema statt. Punakha ist die ehemalige Hauptstadt Bhutans, eine Kleinstadt im Westen des Himalaya-Königreiches Bhutan mit ca. 7.000 Einwohnern auf einer Höhe von 1.400 m. Es ist gleichzeitig ein Verwaltungsdistrikt von Bhutan. Mit etwas Glück erblicken Sie den höchsten Berg Bhutans, den Gankar Puensum 7.497 m. Das Klima ist aufgrund seiner relativ niedrigen Höhenlage fast subtropisch. In Punakha verstarb im 17. Jahrhundert der in Bhutan als Staatsgründer verehrte Shabdrung Ngawang Namgyal. Er hatte damals die militärische Befestigung der Klöster Bhutans gegen angreifende Truppen aus Tibet veranlasst und das Land politisch geeinigt. Der einbalsamierte Leichnam von Ngawang Namgyal wird im Dzong (Klosterfestung) von Punakha aufbewahrt. Dort werden ebenfalls die eingeäscherten Körper der verstorbenen religiösen Oberhäupter, der Je Khenpo, aufbewahrt. In den Wintermonaten dient der Punakha-Dzong als Residenz des amtierenden Je Khenpo. Punakha war am 17. Dezember 1907 Ort der Krönung des ersten Königs von Bhutan, Ugyen Wangchuk. Der Urgroßvater des jetzigen Königs Jigme Khesar Namgyel Wangchuk war ursprünglich Talvogt (Penlop) von Tongsa. 1910 fand im Dzong von Punakha die Unterzeichnung des anglo-bhutanischen Vertrags statt: Die Kolonialmacht Großbritannien verzichtete auf eine Einmischung in die Innenpolitik Bhutans und verlangte dafür im Gegenzug, Bhutan außenpolitisch exklusiv zu vertreten. Am Nachmittag noch kurze Wanderung durch Punakha und Khuruthang. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 2-3 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

18. Tag

Rückfahrt nach Paro

So langsam heißt es nun Abschied nehmen von Bhutan. Auf der ca. 4 -stündigen Fahrt nach Paro besuchen Sie unterwegs den Simtokha Dzong), auch bekannt als Sangak Zabdhon Phodrang. Er wurde 1628 von Zhabdrung Ngawang Namgyal erbaut.Weiter auf dem Programm steht der kleine Tempel Tachog (auch Tashog oder Tamchhog genannt) Lhakhang mit einer traditionellen Hängebrücke, etwa 40 km von Thimphu nach Paro entfernt. Er wurde im 16. Jahrhundert vom tibetischen Heiligen Thangton Gampo (auch Thang Tong Gyalpo genannt) erbaut. Nach Ankunft und Hotelbezug steht der restliche Nachmittag zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

19. Tag

Paro und Rückflug

Fahrt zurück nach Paro (45 km) zum Flughafen und Rückflug über Kathmandu oder Delhi zurück nach Deutschland/Österreich/Schweiz geht.

Verpflegung

Frühstück

---

20. Tag

Ankunft in Deutschland/ Österreich oder Schweiz

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in privaten Fahrzeugen
- [x] sämtliche Regierungsabgaben an Bhutan (Steuern, Gebühren)
- [x] sämtliche Eintrittsgebühren lt. Programm
- [x] alle Übernachtungen in Hotels lt. Programm, während des Trekkings im 2-Personen-Zelt, Iso-Matten
- [x] Vollpension mit 3x täglich Mahlzeiten, Tee, Kaffee und Snacks während des Treks (17 x Frühstück, 16 x Mittagessen, 16 x Abendessen) siehe an den einzelnen Tagen
- [x] Bhutan-Visum, Visa Clearance Letter, Bhutan-Gebühren, Genehmigungen, Eintrittsgelder, Besichtigungen und komplette Bhutan-Reisedurchführung, Tourism Development Fund
- [x] Englischsprechenden einheimischen Trekking-Führer
- [x] Englischsprechenden einheimischen Kultur-Führer

- ☑ 9 geführte Wanderungen
- ☑ Begleitmannschaft mit Assistent-Führer, Koch, Küchenhelfern, Trägern, Tragetieren aus Bhutan für die Lebensmittel und Campingausrüstung, das Campingzubehör und das Gepäck der Touristen
- ☑ Zeltausrüstung beim Trekking (Speisezelt mit Geschirr, Stühle und Tische, Küchenzelt, Toilettenzelt, Campingzubehör, Schaumstoffmatte)
- ☑ pro Person werden beim Trekking 15 kg persönliches Gepäck getragen
- ☑ Deutschsprechender AT-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland /Österreich oder Schweiz nach Paro zzgl. ca. 1100,00 Euro inkl. Tax &
- ☒ Kathmandu-Paro- Kathmandu ab 460,00 Euro oder Delhi – Paro – Delhi ca, 560,-Euro (Economy-Class/
- ☒ Preis abhängig vom Buchungsdatum/gern sind wir Ihnen bei der Organisation der Flüge behilflich)
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ eventuelle Visumgebühren für Nepal (ca. 15-20 Euro pro Einreise + 2 Passbilder), Indien (64,-Euro) usw.
- ☒ Zusätzliche Übernachtungen bei An- und Abreise: z.B. über Kathmandu (Transfer und eine Übernachtung in Kathmandu pro Person im DZ 60,-Euro/ EZ 75,-Euro)
- ☒ Trinkgelder Begleitmannschaft und Spenden unterwegs
- ☒ eventuelle Flughafengebühren, Telefon und sonstige Ausgaben, die nicht in den Leistungen enthalten sind
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge, persönliche Ausgaben
- ☒ Versicherung
- ☒ Bhutanisches Steinbad
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag (inkl. Zelt) 180,-Euro
- ☒ Reiseapotheke und Medikamente
- ☒ unvorhergesehene Mehrkosten: z.B. bei Unpassierbarkeit eines Weges durch Erdrutsch oder Überschwemmung, bei Charterflügen, Flugstornierungen, Streiks o.Ä. Das können zusätzliche Hotelübernachtungen sein.
- ☒ kurzfristige Preiserhöhungen, Steuererhöhungen, höheren Eintritts- und Permitkosten o.Ä. durch den Staat

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

ab 2 Personen **20 Tage** Ganzjährig möglich, täglich individuell zum Wunschtermin / beste Reisezeit Frühjahr und Herbst / 2-3 Teilnehmer	**4.650 €** p. P. zzgl. Flug
ab 4 Personen **20 Tage** Ganzjährig möglich, täglich individuell zum Wunschtermin / beste Reisezeit Frühjahr und Herbst / 4-5 Teilnehmer	**4.095 €** p. P. zzgl. Flug
ab 6 Personen **20 Tage** Ganzjährig möglich, täglich individuell zum Wunschtermin / beste Reisezeit Frühjahr und Herbst / 6-7 Teilnehmer	**3.950 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Buchung

T**äglich zum Wunschtermin:** beste Reisezeit von März bis Mai und Oktober bis November

Preis bei Übernachtung /Zwischenstopp in Kathmandu:
Übernachtung mit Frühstück und inkl. je 2 x Transfer in Kathmandu (pro Person)
KTM – Hotel Moonlight (**Hinstrecke**)
EZ 100,00 Euro
½ DZ 65,00 Euro
KTM – Hotel Moonlight (**Rückstrecke**)
EZ 100,00 Euro
½ DZ 65,00 Euro

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Visum

Für die Einreise nach Bhutan ist ein Visum erforderlich. Dies ist bereits im Reisepreis enthalten.

Bitte senden Sie uns sofort nach der Buchung eine farbig eingescannte Reisepasskopie in guter Qualität (Doppelseite mit dem Foto) per E-Mail (info@at-reisen.de) zu, damit die Agentur das Visum beantragen kann.

Beachten Sie, dass Ihr Reisepass noch mindestens 6 Monate nach Ausreise gültig sein muss. Das Visum erhalten Sie dann mit den Reiseunterlagen.

Zeitverschiebung

Mitteleuropäische Zeit (MEZ) +5 Stunden. Während der europäischen Sommerzeit beträgt der Zeitunterschied +4 Stunden.

Währung/Devisen

Währungseinheit: Ngultrum NU. 1 Ngultrum = 100 Chhetrum. Neben dem Ngultrum ist die indische Rupie (im Verhältnis 1:1) ebenfalls gesetzliches Zahlungsmittel. 1 Euro = ca. 109 NU (Stand 9/ 26)

Als Zahlungsmittel können EUR- oder USD-Noten (werden bevorzugt) genutzt werden. Ein Geldumtausch von Euro oder USD ist nur bei 3 Banken möglich. Wir empfehlen daher den Geldwechsel direkt am Flughafen.

Internationale Kreditkarten werden sehr selten akzeptiert. Geldautomaten gibt es nicht. Reiseschecks können am Flughafen, bei der Bank und den meisten Hotels eingewechselt werden (Angaben ohne Gewähr).

Impfungen

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Empfohlen wird jedoch ein aktueller Impfschutz gegen Polio, Tetanus, Hepatitis A und Typhus. Eine Gelbfieberimpfung ist bei der Einreise aus Infektionsländern vorgeschrieben.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 -40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 2 Passbilder, Impfpass
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen – entweder in Euro oder USD, in Bhutan geht auch bedingt die Master- bzw. Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften (s. Devisen)
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe, Gamaschen
- [ ] 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- [ ] Fleece Pullover, Fleece Jacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose, eventuell in Kathmandu oder bei den ersten beiden Trekkingtagen
- [ ] 1-2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –10° C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop.
- [ ] 1 Isoliermatte (bei AT – Zerest- Faltmatte im AT-Shop /SALEWA Thermarestmatte für AT-Shop) – nur bei der Trekkingtour (von der Agentur wird eine Schaumstoff-Unterlage gestellt!)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (AT Shop)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 1 Liter mit Thermomantel – AT-Thermosflasche 1 Liter (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Sonnenhut
- [ ] Sonnenbrille für Höhen bis 5500m mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich,
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus und Speicherkarten, eventuell Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar
- [ ] Händedesinfektionsmittel (im AT-Shop)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop) oder Gel (im AT-Shop) – kann im AT-Büro oder AT- Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z. B. Batterien)
- [ ] Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] Bhutanreiseführer

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!!!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

AT REISEN www.at-reisen.de/shop

SALEWA www.salewa.com /über AT tapir www.tapir-store.de

SCARPA www.scarpa-schuhe.de /über AT LA SPORTIVA www.sportiva.com / über AT