Der legendäre Snowman-Trek

Dzongs, Schneeleoparden und schneebedeckte Bergriesen

32 Tage

ASBT002

Asien
Bhutan







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 6.895 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- Top 10 der schönsten Trekkingtouren der Welt
- Traumblick auf Chomolhari (7326m), Gangkarpunsum (7546m) & Tasenda Kang
- Einsame Bergdörfer und Begegnung mit der Volksgruppe der Layaps
- Mächtige Dzongs (Klosterburgen) und Gebetsmühlen
- 11 Passüberquerungen / Rinchenzoe La – höchster Pass mit 5315 m
- Gipfelmöglichkeit: Meru Kang II (5230 m)

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

Der Snowman Trek ist eine dieser Routen, von denen man nicht nur hört, sondern die man lange in sich trägt. Er führt mitten durch die einsamsten Hochtäler Bhutans und zeigt ein Himalaya, das gleichzeitig überwältigend und still wirkt. Die Kombination aus dem Chomolhari-Laya-Trek und dem Lunana-Trek schafft eine Strecke, die selbst erfahrenen Bergsteigern Respekt abverlangt. Schneebedeckte Sechs- und Siebentausender ragen wie Wächter über die Landschaft, dazwischen liegen alpine Wiesen, abgelegene Dörfer und Täler, die so weit wirken, als würden sie sich ins Unendliche ziehen. Immer wieder führt der Weg über hohe Pässe, darunter der Rinchen-Zoe-Pass mit 5.400 Metern, einer der beeindruckendsten Punkte der gesamten Route.

Über rund 356 Kilometer verbindet der Snowman Trek einige der abgelegensten Regionen des Landes. Acht Pässe über fünftausend Meter, lange Abschnitte auf konstant viertausend Metern und ein Gelände, das sich ständig verändert, machen ihn zu einem der anspruchsvollsten Treks im Himalaya. Gerade deshalb übt er auf viele Bergwanderer eine besondere Faszination aus. Man wandert durch dichte Bergwälder, vorbei an Dzongs, die wie Festungen aus einer anderen Zeit wirken, und durch Täler, in denen bäuerliche Traditionen und moderne Einflüsse kaum voneinander getrennt sind. Die Nächte im Zelt gehören genauso dazu wie das Gefühl, morgens in einer Welt aufzuwachen, die sich unberührt anfühlt.

Ein besonderer Abschnitt führt durch die Region Laya im Nordwesten des Landes. Die Layap leben hier seit Jahrhunderten in abgeschiedenen Dörfern, haben ihre eigene Sprache und eigene Sitten bewahrt und begegnen Besuchern mit einer herzlichen Offenheit, die man sofort spürt. Gerade diese Mischung aus körperlicher Herausforderung, landschaftlicher Weite und kulturellen Begegnungen macht den Snowman Trek so einzigartig.

Vor und nach dem Trek bleibt Raum, einige der bedeutendsten Orte Bhutans kennenzulernen. Thimphu, Paro und die mächtigen Dzongs von Punakha und Trongsa zeigen die spirituelle Seite des Landes. Der Weg zum Taktsang-Kloster – dem berühmten „Tigernest“ hoch über dem Paro-Tal – wirkt fast wie ein symbolischer Abschluss. Es ist ein Ort, der majestätisch, ruhig und gleichzeitig voller Geschichte ist.

Der Snowman Trek ist keine Reise, die man nebenbei macht. Er verlangt Fitness, Durchhaltevermögen und die Bereitschaft, sich auf Höhe, Wetter und Einsamkeit einzulassen. Wer jedoch bereit ist, diesen Weg zu gehen, erlebt Bhutan in einer Intensität, die kaum eine andere Route bietet. Berge, Täler, Kultur und Menschen greifen hier ineinander und schaffen ein Erlebnis, das länger wirkt, als die Reise dauert. Die beste Zeit für dieses Abenteuer liegt zwischen April und Mitte Juni sowie Mitte September bis Mitte November.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über sehr gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1300 Höhenmetern, werden meist 5-10 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangsflugplatz in Paro (ca. 2200 m) und der Aufenthalt in Regionen bis 5350 m Höhe setzen einen absolut gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Himalaya-Gebiet kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen sowie durch das Nicht-Beachten 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 2-3 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1–2 h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. 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 einfachen Hotels und während des Trekkings in Zweimann-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. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise)! 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.

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness
Gute körperliche Grundfitness notwendig

Training
3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining

Psychische Belastung
Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Reiseverlauf

Tag 1–2

Hinflug von Deutschland (Osterreich und Schweiz auf Anfrage) nach Kathmandu (Nepal) oder Delhi (Indien)

Transfer und Übernachtung im Hotel (Transfers, Übernachtung in Kathmandu und Visumkosten sind nicht im Reisepreis enthalten – pro Person im DZ 60,- Euro/ EZ 75,- Euro/ Visum Nepal 15-20,- Euro pro Einreise). Das Anreiseprogramm ist abhängig von der Flugverbindung sowie von der Flugzeit der Druk Air nach Paro.

Tag 3

Weiterflug nach Paro (Bhutan)

Bei gutem Wetter erwartet Sie ein spektakulärer Panoramaflug in das Königreich Bhutan. Mit etwas Glück sehen Sie 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. 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

Tag 4

Aufstieg zum „Tigernest“ und Fahrt zum Trekkingstartpunkt

Nach dem Frühstück fahren Sie zum Ausgangspunkt für die Wanderung zum Taktsang-Kloster, welches auch im Volksmund auch Tigernest genannt wird. Hier wandern Sie ca. 2-3 Stunden zu dem weltberühmten Kloster, welches sich hoch über dem Paro-Tal auf 3.180 m Höhe 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. Am Nachmittag Fahrt zum Trekkingausgangspunkt nach Shana Zampa und erste Zeltübernachtung. Unterwegs passieren Sie die Ruinen einer alten Klosterburg von Drukyel Dzongs (2.531 m) am Ende des nördlichen Paro-Tals. Der Rest des Nachmittages steht zur freien Verfügung und Sie haben Zeit und Ruhe, um für den nächsten Tag Ihr Trekking vorzubereiten. Übernachtung im Zelt/Auf- und Abstieg ca. 750 m/Gehzeit ca. 4-5 Stunden /Fahrzeit ca. 2 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Trekking nach Takengthanka

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. 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

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Trekking zum Fuße des 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. 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

Tag 7

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

Tag 8

Weitermarsch 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

Tag 9

Trekking via Chebisa und über den Gambu-La-Pass

Zuerst steigen Sie zur mächtigen Klosterburg Lingshi Dzong auf und unternehmen eine kurze Besichtigung der Anlage. Wie fast alle Klosterburgen wurde auch diese auf einem Hügel erreichtet und war dadurch gut gegen Angreifer zu verteidigen. Nach einem Stopp im Dorf Lingshi (hier besteht die Möglichkeit zum Besuch einer Schule) geht es dann auf einem schönen Panoramaweg durch einen alpinen Hochwald mit Hemlocktannen und Steineichen. Sie passieren kleine Dörfer und unterwegs begegnet man einigen Yak-Hirten. Kurz hinter dem Dorf Chebisa geht es wieder hinauf und man überquert den 4.430 m hohen Gambu-La-Pass. Am Horizont tauchen neue hohe Berge auf. Nach einer Pause geht es dann hinab durch Rhododendronsträucher bis zum nächsten Zeltlager in Dulung (4.160 m). Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 1050 m/Abstieg ca. 840 m/Gehzeit ca. 8 Stunden/ 20 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Über den Jhari-La-Pass und entlang an der Grenze zu Tibet

Über einen schönen Höhenweg und geht es zuerst auf und ab und nach dem Abstieg durch einen herrlichen Nadelwald und Fluss-Überquerung beginnt der lange Aufstieg zum Jhari-La-Pass (4.748 m). Toller Ausblick auf die vergletscherten und teilweisen namenlosen Sechs- und Siebentausender. Nach ausgiebiger Rast erfolgt dann der Abstieg in das Tashi-Jaithang-Tal. Mit etwas Glück kann man hier das Nationaltier von Bhutan, den Takin, sehen. Am 25. November 1985 wurde der Takin vom Royal Gouvernment of Bhutan als Nationaltier Bhutans deklariert. Es handelt sich um eine ziegenartige Säugetierart, die aber eine rinderartige Gestalt aufweist. Es kann ein Gewicht von 150 - 400 kg erreichen. Die Beine sind kurz, aber kräftig. Beide Geschlechter haben massive Hörner. Die Erschaffung dieses interessant plump wirkenden Wesens geht auf den legendären und in Bhutan sehr berühmten Heiligen Drukpa Kuenlay (um die 1500) zurück. Gläubige kamen zu ihm und wollten ein Wunder sehen. Hungrig wie Drukpa manchmal war, hat er nach einer Ziege und einer Kuh gefragt. Nach dem anschließenden Mahl ließ er nur noch die Knochen übrig (er hatte einen hohen Kalorienverbrauch). Überaus pfiffig nahm er nun den Ziegenschädel, setzte ihn auf die Kuhknochen und erweckte die Kreatur zum Leben. Das Wunder war geschehen und der Takin damit geboren. Aufgrund seiner Einzigartigkeit, und da es nicht direkt mit anderen Tieren verwandt ist, haben Taxonomen später dem Takin eine eigene Gattung gegeben (Budorcas). Seit einigen Jahren weiß man, basierend auf genetischen Analysen, dass der Takin weder mit Ziege noch mit Kuh, sondern eher mit dem Schaf verwandt ist. Was für ein Zauberer der Drukpa doch war. Von dem schönen Tal aus geht es wieder hinauf über Yak-Weiden zum Zeltlager Roluthang (ca. 3.930 m). Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 1080 m/Abstieg ca. 1070 m/Gehzeit ca. 8 Stunden /17 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Wanderung nach Limithang /Überquerung des Sinche-La-Passes

Es beginnt heute mit einem langen Aufstieg hinauf auf den 5.004 m hohen Sinche-La-Pass. Aufgrund der vorangegangenen Höhenanpassung fällt Ihnen die Höhe nicht mehr so schwer und nach ca. 4 Stunden ist es dann geschafft. Der Ausblick auf die beiden Täler und natürlich auf die umliegenden Berge ist einmalig und atemberaubend. Erstmals zeigt sich auch der Gangchen Tag mit seinen 6.784 m Höhe. Wer möchte und auch noch genügend Kraft hat, kann noch den Meru Kang II mit 5.230 m besteigen (leichte Blockkletterei/Geröll/Schwindelfreiheit vorausgesetzt). Mit etwas Glück bekommen Sie heute auch Silberfasane zu Gesicht. Anschließend Abstieg hinab nach Limithang oder Pundi auf 4.400 m (abhängig von der Zeit und Lagerbeschaffenheit). Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 1100 m/Abstieg ca. 1090 m/Gehzeit ca. 8 Stunden / 17 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Tagesziel Laya – der nördlichste Punkt des Trekkings

Am Morgen wachen Sie mit dem Traumblick auf den Gangchen Tag/ Tiger-Mountain (6.784 m) auf. Anschließend geht es gemütlich bis Laya, Sie kommen durch einen schönen Bergwald mit Moos und Singvögeln. Auf der linken Seite erhebt sich der Masagang mit 7.194 m Höhe. Nach ca. 4-5 Stunden Gehzeit erreichen Sie Laya (3.840 m), welches das zweithöchste Trekkingdorf auf der Runde ist. Die Kleidung der Frauen ist besonders farbenprächtig. Märchenhaft – die aus Bambus geflochtenen Hütchen! Sie haben Zeit für einen Bummel durch den Ort. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 300 m/Abstieg ca. 490 m/Gehzeit ca. 4 Stunden / 11,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Ruhetag in Laya

Der Tag steht zur freien Verfügung. Entdecken Sie das Dorf und die Umgebung. Sie haben Zeit zum Fotografieren oder einfach, um bei den Einheimischen „Hallo“ zu sagen und meistens wird man zu einer Tasse Tee oder einem Chang (selbstgebrannter Schnaps) eingeladen. Es lohnt auch ein Besuch des örtlichen Klosters oder ein Abstecher zum Mountain-Viewpoint auf der gegenüberliegenden Seite vom Gangchen Tag. Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Entlang des Masagang (7.194 m) – im Reich des Schneeleoparden

Abstieg bis zur Weggabelung an der Army Post (rechts führt Lasa-Gaya-Trek in Richtung Punakha) und weiter geradeaus auf schmalen und oft steilen und teilweise ausgesetzten Pfaden ostwärts und entlang des Siebentausenders Masagang (7.194 m). Sie gehen durch Ahornwälder, vorbei an hohen Koniferen-Sträuchern und Rhododendron-Sträuchern und Bäumen. Kurz vor dem Lager wird der Weg wieder breiter, das Tal öffnet sich und das Lager wird an einem kleinen Bach in Rodophu (4.230 m) aufgeschlagen. Sie befinden sich jetzt im Reich des Schneeleoparden. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 1060 m/Abstieg ca. 750 m/Gehzeit ca. 7 Stunden /18,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Überquerung des Tsomo-La-Passes (4.904 m)

Zuerst führt der Weg durch Rhododendron-Büsche und später immer leicht ansteigend hinauf auf den mit Gebetsfahnen und fast immer windigen Tsomo-La-Pass. Genießen Sie den großartigen Ausblick auf die Berge und wer möchte, kann auch hier noch noch den benachbarten Gipfel erklimmen. Anschließend Abstieg bis zum Camp Narethang auf ca. 4.950 m Höhe. Im Hintergrund des Camps steht der wuchtige Gangla Karchung mit seinen 6395 m Höhe. Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 880 m/Abstieg ca. 190 m/Gehzeit ca. 6 Stunden /12 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Vorbei an den Hängegletschern zum Karchung-La-Pass 5.122 m

Stetig bergauf geht es heute bis hinauf zum Karchung-La-Pass mit Blick auf bizarre Felsnadeln. Mit etwas Glück sieht man Blauschafe, Steinböcke oder Murmeltiere. Auch hier am Pass lockt ein kleiner weiterer Aussichtsgipfel mit ca. 5.200 m Höhe. Nach ausgiebiger Pause geht es dann abwärts bis zum nächsten Camp in Tarina (3.960 m). Unterwegs passieren Sie kleine Seen und auf der linken Seite bilden der Tsenda Kang (7.100 m) und Jejekangphu Kang (7.190 m) schöne Fotomotive. Rechter Hand glänzen die gewaltigen Hängegletscher des Gangla Karchung (6.395 m) in der Sonne. Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 350 m/Abstieg ca. 1.250 m/Gehzeit ca. 7-8 Stunden / 17,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Trekking via Woche zum Kecha-La-Pass

Der heutige Weg führt entlang des Flusses und später dann leicht bergauf und weiter ostwärts. Sie kommen durch einen typischen Himalaya-Koniferen-Wald und passieren kleine und größere Wasserfälle. Später nach einem Anstieg tauchen erste Häuser auf, die jetzt zur Lunana-Region gehören. Ständige Begleiter sind die weißen Berge an der nördlichen Grenze zu Tibet. Das heutige Zeltlager wird unterhalb des Kecha-La-Pass, direkt am Fluss, auf ca. 3.919 m Höhe aufgebaut. Übernachtung im Zelt / Aufstieg ca. 650 m/Abstieg ca. 380 m/Gehzeit ca. 7 Stunden /15 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Über den Kecha-La-Pass

Es geht wieder bergauf und mit jedem Schritt in die Höhe wird wieder die Luft kälter und dünner. Am Kech-La-Pass (4.630 m) werden Sie abermals von flatternden bunten Gebetsfahnen empfangen. Die Aussicht auf Kangphu Kang (7.210 m) und Zongophu Kang (Table Mountain auf 7.094 m) ist großartig! Wer möchte, kann auch hier einen weiteren unbekannten Gipfel besteigen (ca. 4.735 m). Anschließend Abstieg in das Pho-Chhu-Tal. Ihr heutiges Nachtlager schlagen Sie in Lhedi nach ca. 7 Sunden Wanderung auf. Auf der rechten Seite präsentiert sich ein namenloser formschöner Sechstausender. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 700 m/Abstieg ca. 1.045 m/Gehzeit ca. 7 Stunden / 15 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Trekking nach Thanza

Der heutige Tag wieder wieder landschaftlich spektakulär. Es geht leicht aufwärts durch einen lichten Tannewald. Nach Flußquerung (Brücke) kommt der Kangphu Gang (7.212 m) ins Blickfeld. Gewaltig schraubt sich die Pyramide aus Felsen und Eis in die Lüfte. Anschließend weiter durch das eingeschnittene Flusstal, bis sich ein gewaltiges Hochtal öffnet. Sie passieren den kleinen Bergort Chozo (4050 m) mit seinem schönen Bergkloster. Hier gabelt sich kurz hinter Chozo der Weg in zwei verschiedene Snowman-Treks (geradeaus über Thanza führt der 2. Trek bis nach Bumthang). In der Ferne stolziert die mächtige Wand aus Fels und Eis vom Zongophu Kang (Table Mountain auf 7.094 m). Das heutige Tagesziel Thanza (4.300 m), ein kleiner verträumter Bergort, erreichen Sie über eine gewaltige Schwemmebene am Nachmittag. Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 530 m / Abstieg 120 m/ Gehzeit 8 Stunden /17,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Ruhetag und Möglichkeit zur 3-Seen-Tour

Den heutigen Tag haben Sie sich wirklich verdient und er steht voll im Zeichen der Erholung. Nach den letzten Tagen heißt es ausruhen und relaxen sowie Kräfte für das Finale vom Snowman-Trek zu sammeln. Wer möchte, kann durch den kleinen Ort bummeln, das Kloster und die Schule besuchen. Mit etwas Glück kann man auch kleinen buddhistischen Pujas im Ort beiwohnen. Tipp: Es lohnt sich am Nachmittag einen Ausflug zum Aussichtspunkt auf die 3 Bergseen (Raptstreng Tsho) zu machen. Man folgt dabei dem Weg in Richtung Talende und biegt dann auf halber Strecke rechts ab und steigt dann über einen Bergrücken auf bis zum Aussichtspunkt auf ca. 4850 m Höhe (Auf- und Abstieg ca. 570 m /Gehzeit 3-4 h/ 9,5 km). Sie können aber auch einmal die Seele baumeln lassen und sich im Lager ausruhen. Die Landschaft ist fantastisch! Direkt hinter dem Camp steht der Table Mountain, der sich über eine Länge von 10 km ausdehnt. Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 21

Trekking zum Djundie Camp

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Nach dem Mittagessen wandern Sie den gegenüberliegenden Hang vom Table Mountain aufwärts und queren dann in ein weiter leicht ansteigendes Hochtal hinein. Am Horizont steht markant ein namenloser Fünftausender. Direkt am Fuße befindest sich das heutige Lager auf 4.650 m Höhe. Je nach Jahreszeit, grasen hier oben auf den Wiesen die mächtigen und zotteligen Yaks. Übernachtung im Zelt. Aufstieg ca. 560 m/Abstieg ca. 60 m/Gehzeit ca. 3 Stunden Hinweis/Tipp: Man kann auch am Morgen zum 3-Seen-Aussichtsberg gehen und dann nach dem Mittagessen zum Camp Djundi wandern (zeitlich passt das perfekt!)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 22

Trekking zum Tsochena-See und Überquerung des Jeze-La-Pass (5.125 m)

Zum Sonnenaufgang biete sich Ihnen ein gewaltiges Panorama vom Tabel-Mountain und Kangphu Gang. Nach Lagerabbau geht es stetig bergan und noch vor der großen Felspyramide biegen Sie rechts (gerade aus führt der 2. Weg des Snowman-Treks ins Nachbartal) und folgen dem südlichen Weg über den Jeze-La-Pass. Der Weg schlängelt sich durch die Felsbrocken und mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner und dünner. Hinter Ihnen baut sich die gewaltige Table Mountain Wand auf und vom Pass haben Sie abermals einen perfekten Blick auf die vielen Schneegipfel. Abstieg ins Tal und Zeltlager am Ufer des Tsochena-Sees (4.967 m). Übernachtung im Zelt. Aufstieg ca. 620 m/Abstieg ca. 320 m/Gehzeit ca. 6 Stunden /11 km Tipp: Wer möchte kann am Nachmittag noch gegenüber vom See den einen schönen Aussichtshügel besteigen (Der Weg führt über die schmale Verbindung beider Seen und direkt dahinter aufwärts/ Höhenmeter ca. 330 m / 4 km Gestamstrecke / Gehzeit ca. 2 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 23

Der nächste Pass wartet

Und schon geht es zum nächsten Pass. Sie befinden sich inmitten im Reich des Schneeleoparden, einsam und abseits jeglicher Zivilisation. Der Snowman-Trek gilt, als einer der härtesten Trekkingrouten weltweit und es wird von jedem Teilnehmer Durchhaltevermögen abverlangt. Nachdem Sie den steilen Aufstieg bewältigt haben, können Sie entweder das Panorama genießen oder wer noch Kräfte hat, den anliegenden ca. 5.230 m hohen namenlosen Berg besteigen (Achtung teilweise loses Gestein/Blöcke/ absolute Trittsicherheit ist gefordert!). Mit etwas Wetterglück sieht man den Kutha Kangri (7.425 m) im nördlich liegenden Tibet. Danach Abstieg ins Nomadenlager Jichu Dramo auf ca. 5.030 m. Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 600 m/Abstieg ca. 510 m/Gehzeit ca. 6 Stunden / 12,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 24

Der höchste Pass der Tour

Heute geht es hinauf auf den Rinchenzoe-La- Pass (5.315 m), dem höchsten Pass der Tour! Im Rhythmus und fast schon der gewohnten Trekkingroutine geht es abermals hinauf. Der Körper und Kreislauf sind schon sehr gut an die Höhe angepasst, so dass man wesentlich schneller und problemloser als am Anfang der Tour diese hohen Pässe meistert. Der Pass wird nur noch von dem 5.655 m hohen Rinchenzoe Peak überragt. Vom Pass hat man auch den Blick auf den höchsten von Bhutan, den 7.541 n hohen Gangkarpunsum. Abstieg vorbei an vier schönen Bergseen bis zum Camp Chukarpo (4.590 m). Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 450 m/Abstieg ca. 810 m/Gehzeit ca. 8 Stunden /17,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 25

Zum eisgrünen Bergsee Tampe Tsho

Heute müssen mäandernde Bäche teilweise gequert werden und überwindet unterschiedlich große Blockstufen und gelangt letztendlich an den glasklaren Bergsee Tampe Tsho. Am gleichnamigen Camp (4.320 m) werden die Zelte aufgebaut. Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 550 m/Abstieg ca. 740 m/Gehzeit ca. 7 Stunden / 16 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 26

Der letzte Pass des Snowman-Treks und vorletzter Trekkingtag

Ein letztes Aufbäumen des „Snowman-Trails“ und dann geht es in tiefere Lagen von Bhutan. Noch einmal müssen Sie heute eine Energieleistung bei der Überquerung des Thampe-La-Pass (4.610 m) aufbringen. Gebetsfahnen im Wind, Rückblick auf den Tampe Tsho und schon geht es wieder hinab in das traumhafte Nikha-Chhu-Tal. Auch heute präsentieren sich Ihnen herrliche Fotomotive. Das heutige Lager in Maurothang (3.650 m) wird erstmals wieder seit vielen Tagen unter der Viertausendmeter-Marke aufgebaut. Die Landschaft wird wieder grüner und die Temperaturen wieder angenehmer. Übernachtung im Zelt/ Aufstieg ca. 440 m/Abstieg ca. 970 m/Gehzeit ca. 6-7 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 27

Großes Finale – Die Schlussetappe des Snowman-Trek – Fahrt nach Phobjikha

Ein letztes Mal auf der Tour müssen heute die Wanderstiefel geschnürt werden. Gemütlich geht es heute über die Schotterstraße hinab, die Temperaturen werden immer angenehmer, die Landschaft immer grüner und dann taucht die Ortschaft Sephu/ Chuserbu (2.800 m) auf und dann geschafft! Sie haben den Snowman-Trek mit seinen fast 365 km und 11 Pässen überstanden – eine stolze Leistung! Hier wartet bereits der Bus, der, nachdem alles verladen wurde für die nächsten Tage Ihr Gefährt sein wird. Unterwegs Stopp am Pele-La-Pass mit Traumblick und Fotos auf die Landschaft. Kurz vor dem Tagesziel machen Sie einen Stopp im Kranich-Informationszentrum von Phobjikha. Dieses Gebiet ist der Überwinterungsplatz für zahlreiche Vogelarten (besonders Kraniche) aus Tibet, China und Sibirien. Anschließend kurzer Transfer zum Hotel. Übernachtung im Hotel / Aufstieg ca. 50 m/ Abstieg ca. 700 m / Gehzeit ca. 3 Stunden / 13 km / Fahrzeit ca. 4 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 28

Fahrt nach Punakha

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer nach Punakha. Unterwegs besuchen Sie das schöne Gangte-Kloster aus dem 16. Jh. oberhalb von Phobjikha. Anschließend stoppen Sie am Chhimi Lhakhang-Tempel aus dem 15. Jahrhundert ein. Der Tempel ist ein Pilgerort für unfruchtbare Frauen (weitere Infos unter Wikipedia). Nach dem Mittagessen erreichen Sie Punakha. 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

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 29

Punakha – Thimpu

Gemütlich geht es am Vormittag zurück nach Thimphu (Fahrzeit ca. 3 Stunden). 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 Fahrt nach Thimpu. Am Abend erfolgt dann die Urkundenübergabe vom Snowmantrek sowie auf eine Aufführung einer bhutanischen Volkstanzgruppe. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 30

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

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 31

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

Tag 32

Ankunft in Deutschland

Leistungen

Das ist inbegriffen

- alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- sämtliche Regierungsabgaben an Bhutan, Steuern, Gebühren und staatlich erhobene Eintrittsgebühren
- alle Übernachtungen in Hotels lt. Programm, während des Trekkings im 2-Personen-Zelt, Iso-Matten
- Vollpension mit 3x täglich Mahlzeiten, Tee, Kaffee und Snacks während des Trekkings (29x Frühstück, 27x Mittagessen, 28x Abendessen) s. an den einzelnen Tagen
- Bhutan-Visum, Visa Clearance Letter, Bhutan-Gebühren, Genehmigungen, Eintrittsgelder, Besichtigungen und komplette Bhutan-Reisedurchführung, Tourism Development Fund
- Englischsprechenden einheimischen Trekking-Führer

- ☑ 24 geführte Trekkingtage
- ☑ Begleitmannschaft: Assistent-Führer, Koch, Küchenhelfer, Begleitmannschaft Träger, Tragetiere aus Bhutan für die Lebensmittel und Campingausrüstung, das Campingzubehör und das Gepäck der Touristen
- ☑ Deutschsprechender AT-Reiseleiter (ab 12 TLN)
- ☑ Zeltausrüstung beim Trekking (Speisezelt mit Geschirr, Stühlen und Tischen, Küchenzelt, Toilettenzelt, Campingzubehör, Schaumstoff-Unterlage)
- ☑ pro Person werden beim Trekking 20 kg des persönlichen Gepäcks getragen
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu ab 1050,00 Euro / Kathmandu-Paro- Kathmandu ab 497,00 Euro
- ☒ /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), Indien (64,-Euro) usw.
- ☒ Zusätzliche Übernachtungen bei An- und Abreise: z.B. über Kathmandu (Transfer und eine Übernachtung in Kathmandu pro Person und Nacht im DZ 65,-Euro/ EZ 100,-Euro)
- ☒ Trinkgelder Begleitmannschaft und Spenden unterwegs (ca. 140-200,- Euro)
- ☒ eventuelle Flughafengebühren, Telefon und sonstige Ausgaben, die nicht in den Leistungen enthalten sind
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Versicherung/Reiserücktritt- oder AT-Premium-Paket
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmer/Zelt – 625,-Euro
- ☒ Reiseapotheke und Medikamente
- ☒ Unvorhergesehene Mehrkosten: zum Beispiel bei Unpassierbarkeit eines Weges durch Erdrutsch oder Überschwemmung. Bei Charterflügen, Flugstornierungen, Streiks o.Ä. Das können zusätzliche Hotelübernachtungen, Verpflegung, Transfers, Transportkosten oder höhere und zusätzliche Fluggebühren sein, die der Kunde in jedem Fall vor Ort selbst bezahlen muss. Reitpferde beim Trekking.
- ☒ kurzfristige Preiserhöhungen, Steuererhöhungen, höhere Eintritts- und Permit-Kosten o.Ä. durch den Staat
- ☒ Aufpreis Stopp in Kathmandu

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.

Do., 14.10.2027 **bis Sa., 13.11.2027 • 32 Tage**	**6.895 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 12.10.2028 **bis Sa., 11.11.2028 • 32 Tage**	**6.895 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Zusatzübernachtungen mit Frühstück und inkl. 4 x Transfer in Kathmandu (pro Person)

16.10.26 / 15.10.27 / 14.10.28 KTM – Hotel Moonlight

EZ 100,00 Euro

½ DZ 65,00 Euro

14.11.26 / 13.11.27 / 11.11.28 KTM – Hotel Moonlight

EZ 100,00 Euro

½ DZ 65,00 Euro

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 zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari 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

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.



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
- [ ] 1 Daunenjacke bis – minus 10°C
- [ ] 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

- [ ] 1x Powerbank (bitte informieren Sie sich bei der Airline, welche Größen als Handgepäck mitgenommen werden können) ggf. auch ein faltbares Solarpanel
- [ ] 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)!