Großer Chomolhari-Trek - Traumtrekking im Königreich Bhutan

Traumtrekking im Königreich Bhutan (Neu mit Abstecher zum Masagang-Basislager)

21 Tage

ASBT003

Asien
Bhutan







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 4.340 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- 12-tägiges Zelttrekking durch den Himalaya
- Weltberühmtes Tigernest-Kloster
- Entlang der Siebentausender der Chomolhari-Kette
- Einsame Bergdörfer und Begegnung mit der Volksgruppe der Layaps
- Mächtige Klosterburgen in Punakha, Wangdue Phodrang und Gasa
- Gipfelmöglichkeit: Meru Kang II 5.230 m
- Mit Abstecher zum Masagang-Basislager

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

Ein unvergessliches Trekkingabenteuer inmitten beeindruckender Bergkulisse erwartet Sie bei dieser Bhutan Reise. Der große Chomolhari-Trek gilt als einer der schönsten Wandertouren Bhutans und führt entlang der tibetischen Grenze vorbei an herrlichen Bergpanoramen mit den Siebentausendern Gangen Tag (6.784 m), Masagang (7.194 m) und der vergletscherten Chomolhari-Gruppe. 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. Bei diesem Zelttrekking wandern Sie durch dichte, ursprüngliche Bergwälder, malerische Täler, traditionelle Bergdörfer und passieren dabei uralten Dzongs (buddhistische Klosterburgen). Dabei lernen sie auch die herzliche Gastfreundschaft der Bewohner kennen. Jeden Tag wird Sie die überwältigend schöne Landschaft, vielseitige Natur und lebendige Kultur Bhutans aufs Neue begeistern. Dann erreichen Sie zu Fuß die Region Laya, welche isoliert im äußersten Nordwesten des Landes liegt. Hier treffen Sie auf die Volksgruppe der Layap mit ihrer eigenen Sprache, ihren Sitten und unterschiedlicher Kleidung. Ein weiterer Höhepunkt für Naturfans ist der Abstecher zum Masagang-Basislager, von wo sich der heilige Berg fast senkrecht in den Himmel erhebt. Neben dem Trekking besichtigen Sie die Attraktionen von Thimphu und Paro, wandern zum weltberühmten Taktsang Kloster (Tigernest), das majestätisch hoch oben über dem Paro-Tal liegt und erkunden einige der bekanntesten Klosterfestungen des Landes, wie Punakha Dzong, Rinpunga Dzong oder der imposante Dzong von Trongsa, ein Meisterwerk bhutanesischer Baukunst. Kommen Sie nach Bhutan – ein Land, das alle Sinne berührt!

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 1.200 Höhenmetern, werden meist 5-8 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangsflugplatz in Paro (ca. 2200 m) und der Aufenthalt in Regionen bis 5.200 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Himalaya-Gebiet kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen oder durch 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 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1 –1 ½ 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 Hotels/Lodges und während des Trekkings in Zelten. Es empfiehlt sich die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking ist keine besondere Ausrüstung erforderlich (siehe 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. Während des Trekkings sind die Waschmöglichkeiten begrenzt, Komfortverzicht und Toleranz sind daher ebenfalls wichtig. 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 https://cms.at-reisen.de/at/touren/edit/?cmd[]=open&t_id=708#VarianteNeu

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 – wichtiger Handelspunkt an der Grenze zu Tibet

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

Wanderung in Richtung tibetisccher Grenze

Heute verlassen Sie die schöne Ortschaft Laya und wandern nördlich und steigen dabei allmählich durch naturbelassene Wiesen hinauf. Die Landschaft ändert sich und geht allmählich in alpines Gelände über. So langsam kommt der gewaltige Gipfel des Masagang mit 7.149 m Höhe ins Blickfeld und immer näher. Nach ca. 6 Stunden Gehzeit erreichen Sie das Nulithang Tal mit dem gleichnamigen Campplatz. (ca. 4.140 m) welches inmitten eines offenen alpinen Geländes liegt. Namenlose, aber prächtige Gebirgsketten bilden die Kulisse des schönen Platzes. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 500 m/Abstieg ca. 290 m/Gehzeit ca. 6 Stunden / 15 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Tageswanderung zum Basislager des Masagang (7.194 m)

Wie jeden Tag beim Zelttrecking, wird Ihnen auch heute heißer Tee oder Kaffee ans Zelt serviert. Nach dem Frühstück starten Sie zum Tagesausflug zum Masagang-Basislager. Sie folgen dabei einem sanft ansteigenden Pfad durch alpine Wiesen und zerklüftetes Gelände. Genießen Sie dabei die herrliche Aussicht auf Masagang (7.194 m), einen der heiligen Gipfel Bhutans. Der Trekkingweg wird zunehmend felsiger und gelegentlich müssen kleine Bäche überquert werden. Nach ca. 2-3 Stunden erreichen Sie das Basislager des Masagang (c. 4600 m Höhe), der von hier stolz und majestätisch seine Eisspitze in den Himmel streckt. Nehmen Sie sich Zeit, und genießen Sie die Erhabenheit der Landschaft sowie den Panoramablick auf schneebedeckte Gipfel und unberührte Wildnis. Machen Sie eine gemütliche Pause, trinken Sie etwas und machen Sie unvergessliche Fotos. Anschließende wandern Sie auf gleicher Route wieder zum Zeltlager in Nulithang zurück. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 500 m/Abstieg ca. 500m/Gehzeit ca. 4 Stunden / 13 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Wanderung nach Taksemakhang und Fahrt nach Gasa

Der letzte Trekkintag beginnt mit einem herzhaften Frühstück im Camp in Nulithang. Nachdem die Wanderschuhe geschürt wurden, sind führt der Weg von Nulithang nach Taksemakhang. Dabei geht der ist hauptsächlich bergab. Sie verlassen die alpine Zone und wandern durch üppige Primärwälder und malerische Landschaften. Genießen Sie den Anblick der alpinen Vegetation, die beim Abstieg allmählich in subtropische Flora übergeht. Halten Sie unterwegs an wichtigen Aussichtspunkten, um den Panoramablick auf das Tal und die umliegenden Gipfel zu genießen. Nach ca. 4-5 Stunden erreichen Sie Taksemakhang, wo bereits die Fahrzeige auf Sie warten. Nachdem alles verpackt und verstaut wurde und Sie sich von der «Mulimannschaft» verabschiedet haben, fahren Sie ca. 2 Stunden mit den 4x 4 Gefährten über Schotterstraßen bis nach Gasa. Unterwegs passieren Sie kleine Dörfer und können die Leute bei der Landwirtschaft beobachten. Das heutige letzte Zeltlager wird in der Nähe der Gasa-Thermalquellen aufgeschlagen. Machen Sie es sich auf dem Campingplatz gemütlich, der auf einer Höhe von 2900 m liegt. Nehmen Sie ein erfrischendes Bad in den natürlichen heißen Quellen, um Ihre Muskeln nach der Wanderung zu entspannen. Wer möchte, kann auch das Dorf besichtigen sowie die mächtige Klosterburg (Dzong). Der Dzong wurde im 17. Jahrhundert von dem ersten König, Shabdrung Ngawang Namgyal, zum Schutz gegen Eindringlinge erbaut. Übernachtung im Zelt/Aufstieg ca. 100 m/Abstieg ca. 600m/Gehzeit ca. 4-5 Stunden / 10 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Fahrt nach Punakha(1.300m)

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer talauswärts bis nach Punakha, der ehemaligen Hauptstadt Bhutans. Mit etwas Glück erblicken Sie den höchsten Berg Bhutans, den 7.497 m hohen Gankar Puensum. Punakha ist eine Kleinstadt im Westen des Königreiches Bhutan. Hier leben ca. 7.000 Einwohner auf einer Höhe von 1.400 m. Es ist gleichzeitig ein Verwaltungsdistrikt von Bhutan. Das Klima ist aufgrund seiner relativ niedrigen Höhenlage fast subtropisch. In Punakha verstarb im 17. Jahrhundert der in Bhutan als Staatsgründer verehrte Shabdrung Ngawang Namgyel. Er hatte damals die militärische Befestigung der Klöster Bhutans gegen angreifende Truppen aus Tibet veranlasst und das Land politisch geeinigt. Der einbalsamierte Leichnam von Nawang 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-bhutanesischen Vertrags statt: Die Kolonialmacht Großbritannien verzichtete auf eine Einmischung in die Innenpolitik Bhutans und verlangte dafür im Gegenzug, Bhutan außenpolitisch exklusiv zu vertreten. Der Dzong brannte 1987 teilweise ab, wurde jedoch schnell wieder komplett aufgebaut und gilt als 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.Übernachtung im Hotel / Fahrstrecke ca. 85 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Fahrt nach Phobjikha

Heute fahren Sie in das ca. 80 km entfernte Phobjikha (ca. 3.000 m Höhe), einem Talgebiet, das mit der Form einer Schüssel ähnelt und sich an den westlichen Hängen der Schwarzen Berge befindet. Nach dem Mittagessen besichtigen Sie das Gantey Goenpa, eines der Highlights auf Ihrer Reise. Das Kloster stammt aus dem 16. Jahrhundert und wird hauptsächlich von den Familien der 140 Gomchen bewohnt. Sie sind sehr eng mit dem Kloster verbunden. Im Winter ziehen sie zusammen mit den hier lebenden Mönchen zum weiter südlich gelegenen und wärmeren Pchitokha. Gangtey ist das einzige Nyingmapa-Kloster auf der Westseite der Schwarzen Berge und ist zugleich das größte Bhutans. Weiterhin unternehmen Sie eine Wanderung durch das schöne Tal das auch im Winter die Heimat der seltenen Schwarzhalskräne ist. Diese kommen aus den abgelegenen Teilen Tibets, Chinas und Sibiriens. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Fahrt nach Thimhpu (ca. 2300 m) und Stadtbesichtigung

Nach dem Frühstück erfolgt die Weiterfahrt in die Hauptstadt von Bhutan. Unterwegs legen Sie einen Stopp am Chhimi-Lhakhang-Tempel aus dem 15. Jahrhundert ein. Der Tempel ist ein Pilgerort für unfruchtbare Frauen. Über den Dochula-Pass, von dem Sie bei klarem Wetter eine herrliche Aussicht auf den östlichen Himalaya haben und eine Reihe an schneebedeckten Bergriesen, geht es hinab nach Thimphu. Die Stadt liegt am Fluss Wang Chu im Westen des Landes auf einer Höhe von 2.320 m und zählt ungefähr 85000 Einwohner. Je nach Ankunftszeit und Mittagessen stehen noch folgende Höhepunkte auf dem Programm: • Buddha Point/ Kuensel Phodrang – die größte Buddhastatue des Landes. Von dort hat man einen guten Blick auf das Thimphu-Tal. • Memorial Chorten – erbaut im Jahr 1974 zum Gedenken an unseren dritten König von Bhutan, Seine Majestät Jigme Dorji Wangchuck. Und • Tashichho Dzong – Die „Festung der glorreichen Religion" wurde ursprünglich 1641 errichtet und in den 1960er Jahren von König Jigme Dorji Wangchuck wiederaufgebaut. Tashichho Dzong beherbergt den Thronsaal, einige Ministerien, das Sekretariat Seiner Majestät und die zentrale Mönchsgemeinschaft.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Thimphu – Hauptstadt des Königreiches

Gemütlich starten Sie nach dem Frühstück in den Tag. Heute stehe folgende Highlights auf dem Programm: • Besuch des Thakin – Nationaltier von Bhutan (Mischung aus Rind und Widder) • Gedenk- Chörten für König Jigme Dorji Wangchuk • Manufaktur zur Herstellung von handgeschöpften Papierprodukten • Museum für traditionelle Textilkunst Bhutans • Nonnenkloster • Staatliches Emporium für Handwerkskunst • Wochenmarkt & Bogenschießen • Dechencholing-Palast, Hauptpalast der Könige von Bhutan, sieben Kilometer nördlich der Hauptstadt Natürlich können Sie auch am Nachmittag einen Stadtbummel unternehmen und noch einige Souvenirs einkaufen oder auch einen einheimischen bhutanischen Kaffee trinken gehen oder z.B. auch den Verkehrspolizisten an der Hauptkreuzung inmitten der Stadt beim Verkehr regeln zuschauen. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Paro und Rückflug

Heute heißt es leider Abschied nehmen von Bhutan. Nach dem Transfer (40 km/ 1, 5 h Fahrzeit) zum Flughafen fliegen Sie entweder über Kathmandu in Nepal oder Delhi in Indien zurück in die Heimat.

Verpflegung

Frühstück

Tag 21

Ankunft in Deutschland /Österreich oder Schweiz

Heimreise in Eigenregie

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 (Verpflegung s. an den einzelnen Tagen
- ☑ Bhutan-Visum, Visa Clearance Letter, Bhutan-Gebühren, Genehmigungen, Eintrittsgelder, Besichtigungen und komplette Bhutan-Reisedurchführung, Tourism Development Fund
- ☑ Zeltausrüstung beim Trekking (Speisezelt mit Geschirr, Stühle und Tische, Küchenzelt, Toilettenzelt, Campingzubehör)
- ☑ pro Person werden beim Trekking 15 kg persönliches Gepäck getragen (Tragetiere)
- ☑ Schaumstoffmatte für das Trekking
- ☑ Begleitmannschaft mit einem Assistent-Führer, Koch, Küchenhelfern, Tragetieren (Mulis und Esel) für die Lebensmittel und Campingausrüstung, das Campingzubehör und das Gepäck der Gäste
- ☑ Englischsprechender einheimischer Trekking-Führer
- ☑ 12 geführte Wanderungen
- ☑ Deutschsprechender AT-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- ☑ Vorbereitungstreffen per Zoom-Meeting
- ☑ 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 – 390,-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.

Mi., 24.03.2027 bis Mo., 12.04.2027 • 21 Tage	**4.340 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 14.10.2027 bis Di., 02.11.2027 • 21 Tage	**4.340 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 27.10.2027 bis Mo., 15.11.2027 • 21 Tage	**4.340 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 22.03.2028 bis Mo., 10.04.2028 • 21 Tage	**4.340 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 12.10.2028 bis Di., 31.10.2028 • 21 Tage	**4.340 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 25.10.2028 bis Mo., 13.11.2028 • 21 Tage	**4.340 €** p. P. zzgl. Flug

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

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

- [ ] 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)!