

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Kultur und Gebräuche	4
Paro-Festival	5
Komfort-Bewertung	6
Ein typischer Trekkingtag in Bhutan	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	10
Länderinformation	11
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	12
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	13

Höhepunkte der Reise

- Zehntägige Trekking Tour im Schatten des heiligen Berges Jomolhari im Nord-Westen Bhutans.
- Wir entdecken die einmaligen Berglandschaften des kleinen buddhistischen Königreiches und genießen traumhafte Ausblicke auf den Jomolhari sowie weitere Siebentausender.
- Auf kleinen Yakpfaden verlassen wir den klassischen Jomolhari Trek und steigen durch unberührte und selten besuchte Berglandschaften auf abgelegenen Wegen bis zur Hauptstadt Timphu.
- Im Vorfeld der Trekkingtour sehr gute Höhenakklimatisierung im Zuge von 2 schönen Tageswanderungen, während denen wir auch das berühmte Tigernestkloster Taktshang besuchen.
- Bei dieser Reise erleben wir die buddhistische Religion und die traditionelle Lebensweise der Bhutaner hautnah. Kulturelle Höhepunkte sind neben dem Tigernest-Kloster die Hauptstadt Timphu und die ehemalige Hauptstadt Punakha.

TAG	PROGRAMM
1	Ankunft in Paro
2	Das Tigernest-Kloster (Taktshang)
3	Akklimatisierung am Chele La
4	Start der Trekkingtour in Shana
5	Jangothang
6	Akklimatisierung im Jomolhari-Basislager
7	Über den Nyeli La (4890 m)
8	Rasttag in Lingshi
9	Über den Yale La nach Shodu
10	Über den Lhadi La nach Shomthang
11	Trek nach Yuetscho
12	Trek nach Labana
13	Ende der Trekkingtour in Timphu
14	Besichtigung der Hauptstadt Timphu
15	Die ehemalige Hauptstadt Punakha
16	Fahrt nach Paro
17	Besichtigung von Paro
18	Heimflug oder Reiseverlängerung



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS-
16.10. – 02.11.2024	€ 5.290,-

Die Preise gelten ab/bis Paro (exkl. Internationaler Flug)
 Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Kleingruppenzuschlag bei 4-5 Personen: € 700,-
 Einzelzimmerzuschlag inkl Einzelzelt: € 880,-

Frühbucherrabatt von 3% bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und September bis November
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 6 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung in Bhutan durch einheimischen, englischsprachigen Bergführer
- Zweitbergführer je nach Gruppengröße
- 10 Tage Zelt-Trekkingtour mit Übernachtungen in Zelten mit Vollverpflegung und 2 Tageswanderungen zur Akklimatisierung
- Übernachtungen in den Städten in gemütlichen 3*-Hotels

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



! Preissteigerung - Bitte beachten!

Gemäß einer neuen Preisstruktur, die von der bhutanischen Regierung mit Wirkung vom 23. Juni 2022 festgelegt wurde, muss eine tägliche Gebühr für nachhaltige Entwicklung (SDF) von 200 US-Dollar pro Person und Nacht an die Regierung gezahlt werden, damit das Visum genehmigt werden kann.

Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung in Bhutan durch einheimischen, englischsprachigen Bergführer
- Zweitbergführer je nach Gruppengröße
- Einheimischer Koch bei der Trekkingtour
- Packtiere für den Materialtransport
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe einer Reise.*

Unterkunft und Verpflegung

- Übernachtungen in landestypischen 3*-Hotels (Landeskategorie) auf Basis Doppelzimmer
- Während dem Trek Übernachtung in geräumigen 2-Personen-Zelten von CLEARSKIES (siehe Detailprogramm).
- Vollpension ab/bis Paro
- Weitere Mahlzeiten laut Detailprogramm.

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Flughafentransfers in privatem PKW bzw. Minibus laut Reiseprogramm

Permits, Bewilligungen und Besichtigungen

- Alle erforderlichen Nationalparkgebühren und Trekkingpermit
- Die Gebühr für nachhaltige Entwicklung von USD 200,- pro Person und Reisetag
- Alle Eintrittsgebühren laut Programm
- Visum für Bhutan

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Bhutan
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Reiseversicherung
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzelt: € 580,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



ALPINTECHNISCH: mittel



Trittsicherheit erforderlich, keine alpinen Schwierigkeiten. Manche Wege sind wegen der Yaks etwas rutschig. Auf den Nyeli La bewältigen wir etwas steilere Passagen im Aufstieg, nach Shomthang ist ein steiler Abstieg zu meistern.

KONDITIONELL: mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1000 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis max. 1600 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 9 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Die längste Etappe erwartet uns am Tag 10 bei der Überschreitung des Yale La Pass. Zu diesem Zeitpunkt sind wir aber bereits optimal an die Höhe akklimatisiert. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt. Wir steigern die Länge unserer Etappen allmählich, um eine optimale Anpassung an die großen Höhen zu gewährleisten. Auch Rasttage zur Regeneration sind eingeplant.



Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4000 Metern und überschreiten einen Pass mit 4930 Metern. Die größte Schlafhöhe erreichen wir im Zeltlager Shodu auf ca. 4080 Metern. Die Tage zu Beginn der Reise ermöglichen uns eine ideale Akklimatisierung für die weitere Steigerung der Höhe im Verlauf der Tour. Eine derart anspruchsvolle Tour ist nur mit entsprechend guter Höhenakklimatisierung möglich und sinnvoll.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den Tagen bei und nach Samagaon unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides vertrauen und folgen!



Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tages Touren mit bis zu 1200 Höhemetern zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1400 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport, haben eventuell schon (mehrtägige) Trekking erfahrung, aber nur wenig (eventuell keine) Erfahrung mit Höhen von 4000 bis 5000 Metern. Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren und lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Kultur und Gebräuche

Die Bhutaner sind im Allgemeinen tolerant gegenüber Touristen und erwarten nicht, dass Sie allen lokalen Bräuchen folgen oder diese verstehen, aber es lohnt sich, Folgendes im Auge zu behalten:

- Es ist höflich, alle Gegenstände, die Ihnen angeboten werden mit zwei Händen zu nehmen. Auch beim Händeschütteln wird die zweite Hand dazugelegt. Wenn Sie nur eine Hand benutzen, um etwas von jemandem zu nehmen, nehmen Sie bitte die **rechte Hand** ist.



- Beim Betreten von wichtigen Räumen von Tempeln und auch in Privathäusern ist es üblich, die Schuhe auszuziehen. Bitte befolgen Sie hier die Anweisungen Ihres Guides.
- In den Tempeln ist es üblich, eine kleine Menge Geld auf dem Altar zu lassen - Sie werden sehen, dass Menschen mit den Geldscheinen Ihre Sitze berühren, bevor sie diese ablegen. Wenn ein Mönch anwesend ist, gießt er dann etwas Weihwasser aus einem kleinen Krug in Ihre Hand. Sie deuten dann an, einen Schluck zu nehmen und verteilen den Rest des Wassers über Ihren Kopf.
- Berühren Sie Personen nicht am Kopf oder an den Füßen (diese Regel gilt nicht für kleine Kinder) und zeigen Sie nicht mit den Füßen auf jemanden. Wenn Sie auf dem Boden sitzen, versuchen Sie mit gekreuzten Beinen zu sitzen oder knien Sie mit Ihren Füßen hinter Ihnen.
- Zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Personen oder religiöse Objekte oder Bilder. Wenn Sie etwas in einem Gemälde anzeigen möchten, verwenden Sie Ihre ganze Hand, Handfläche nach oben, und richten Sie die Fingerspitzen in die entsprechende Richtung. Wenn Sie jemandem zu sich herüber winken möchten, benutzen Sie ihre ganze Hand mit der Handfläche nach unten.
- Denken Sie daran, dass Sie Gebetsmühlen immer im Uhrzeigersinn drehen sollten. Auch um ein Chörten, ein religiöses Monument oder einen Tempel sollte man immer im Uhrzeigersinn herumgehen.
- Fotografieren und Filmen in Tempeln ist nicht erlaubt. Bitte fragen Sie, ob sie etwas dagegen haben, bevor Sie Bilder von Einheimischen machen.
- Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder zu verteilen! Stattdessen könnten Sie kleine Spenden an Schulen oder den Dorftwicklungsfonds abgeben, damit das Geld für die gesamte Gemeinde verwendet werden kann.



Das Paro-Festival

Religiöse Feste und Festivals spielen – sowie der tibetische Buddhismus insgesamt – eine sehr große Rolle in Bhutan. Sie werden unter dem Begriff Tsechus zusammengefasst. Die Einwohner Bhutans kommen für diese Feste aus sämtlichen Dörfern zusammen. Das Paro Tsechu ist das größte dieser Festivals in Bhutan.

Am Rande der Feste werden Märkte abgehalten, während das Zentrum der Feierlichkeiten die Cham-Myterien bilden. Dabei handelt es sich um Tänze, bei denen Tänzer (Mönche, teilweise auch Dorfbewohner bei entlegeneren Tsechus) maskiert und in Kostümen auftreten. Über mehrere Tage hinweg wird buddhistischen Heiligen gehuldigt und Ereignisse aus deren Leben werden tänzerisch dargestellt. Neben den Tänzen wird ein Thongdrel, ein Rollbild des Padmasambhava (Guru Rinpoche), dem Begründer des tibetischen Buddhismus, aufgestellt. Der Anblick des Thongdrel soll vor Sünden reinigen, gläubige Besucher der Festivitäten huldigen dem Bild, um so einen Segen zu erlangen.

Die Feierlichkeiten finden in Dzongs (befestigten Klosterburgen) statt. Auch die Thongdrel werden das Jahr über in den Dzongs verwahrt.

Bei unserem Frühlingstermin bietet sich die Möglichkeit, das Paro-Festival zu besuchen und den urtümlichen tibetischen Buddhismus Bhutans mitzuerleben.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingsacktasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 119,- | € 99,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

In **Paro**, **Thimpu**, und **Punakha** schlafen wir in guten Mittelklasse-**Hotels** (Landeskategorie 2-3*). Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad.

Auf den **Trekkingtouren** übernachten **2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt**. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES, bzw. unserem lokalen Partner zur Verfügung gestellt, bieten 2 separate Eingänge, jeweils mit Apside und genügend Platz für zwei Teilnehmer sowie deren Gepäck, das in den Apsiden verstaut werden kann. Ein entsprechender Schlafsack, sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste), werden benötigt. Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein Gruppenzelt, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, ein Toilettenzelt und natürlich auch die benötigten Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei.

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden in Gasthäusern bzw. Speisezelten eingenommen. Auf der Speisekarte stehen hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist an den westlichen Gaumen angepasst und meist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Auf Grund der nichtexistenten Kühlkette ist der Konsum von Fleisch nicht unproblematisch, wir raten daher davon ab! Eine eigene Küchenmannschaft inkl. Koch kümmert sich hervorragend um unser Wohl! Bei bestimmten Etappen (z.B. Passquerungen) wird ein einfaches Lunchpaket eingepackt und entlang der Strecke verzehrt. Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

Gerne können wir vegetarische Verpflegung bieten. Bitte um entsprechenden Hinweis bei der Buchung.

Ein typischer Trekkingtag in Bhutan

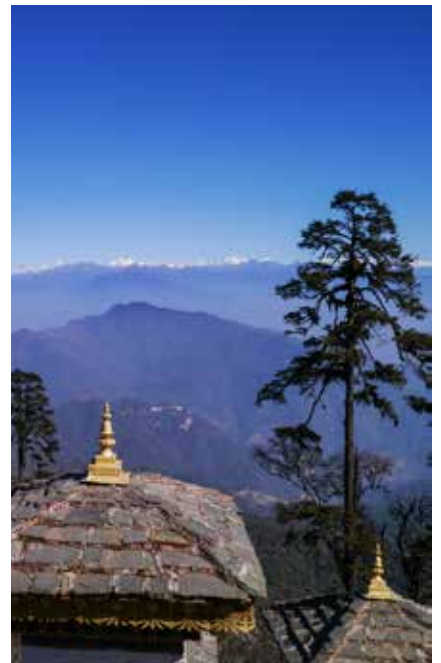
Am morgen gegen 6 Uhr 30 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Mannschaft bzw. den Lasttieren übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück. Unsere Gepäck wird aufgeladen, die kleine Lasttierkarawane kann sich schon auf den Weg machen, während die Gruppe frühstückt. Nach dem Frühstück, so gegen 8 Uhr, starten wir in die Tagesetappe. Am Vormittag planen wir drei bis vier Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Sind spezielle Besichtigungen (z. B. Klöster) oder ein Pass eingeplant, haben wir entsprechend Zeit für den Besuch oder eine Rast.

Am Nachmittag wandern wir wiederum zwei bis drei Stunden bis zu unserem nächsten Lagerplatz. Hier wartet meist schon unsere Mannschaft, oftmals ist das Gruppenzelt schon aufgebaut. Die Schlafzelte der Teilnehmer werden gemeinsam, mit Hilfe unserer Mannschaft aufgebaut. Dies hat auch den großen Vorteil, dass jeder seinen Zeltplatz selbst auswählen kann. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Je nach Ankunft in unserem Lager gibt es auch Tee/Kaffee sowie ein paar kleine Snacks. Meistens befinden sich unsere Lager an, bzw. in der Nähe von Bächen, in denen man sich waschen kann. Bitte benutzen Sie hierfür biologisch abbaubare Seife.

Am Abend, gegen 19 Uhr wird gemeinsam Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge oder im Gemeinschaftszelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Zimmer und oder die Schlafsäcke geht.

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.



Tag 1: Ankunft in Paro

Sie landen am internationalen Flughafen von Bhutan in Paro im Westen des kleinen Himalaya-Königreiches. Paro liegt im wunderschönen und sehr fruchtbaren Tal des Paro Chu auf ca. 2400 Metern.

Nach den Einreiseformalitäten werden Sie von unserem Bergführer/Reiseleiter in Empfang genommen und fahren in Ihr gemütliches Hotel in der Nähe von Paro. Hier erhalten Sie die letzten Informationen vor der Tour.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Paro (2400 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Das Tigernest-Kloster (Taktshang)

Der heutige Tagesausflug führt uns zu einer der berühmtesten Sehenswürdigkeiten Bhutans. Das Tigernest-Kloster Taktshang wurde im 17. Jahrhundert in spektakulärer Lage in eine Felswand hoch über dem Paro-Tal gebaut. Das Taktshang Kloster ist jedenfalls ein Höhepunkt jeder Reise nach Bhutan und für uns ein eindrucksvoller Start in den Aufenthalt in diesem schönen und außerordentlich freundlichen Land. Die Wanderung zum ca. 3100 m hoch gelegenen Kloster ist auch ein wichtiger Akklimatisierungstag, der uns auf die großen Höhen der nächsten zwei Wochen vorbereiten wird. Bei der Rückfahrt zu unserem Hotel in Paro haben wir noch Gelegenheit für eine weitere Besichtigung, z. B. des Dumtse Lhakhang, eines buddhistischen Tempels aus dem 15. Jahrhundert.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Paro (2400 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Akklimatisierung am Chele La

Wir unternehmen einen zweiten Akklimatisierungsausflug hoch oberhalb von Paro. Auf schmaler Straße fahren wir zum 3800 Meter hoch gelegenen Pass Chele La, von wo aus wir bei gutem Wetter einen tollen Ausblick auf die westlichen Berge des bhutanischen Himalaya genießen. Vom Pass können wir innerhalb von ca. eineinhalb Stunden bis auf einen kleinen Aussichtsgipfel steigen (ca. 4500 Meter) der einen einmaligen Blick auf den heiligen Berg Jomolhari ermöglicht, der uns auch auf unserer Trekkingtour begleiten wird. Unser Blick reicht bis zum Kanchenjunga, dem dritthöchsten Berg der Welt. Der Abstieg führt uns durch dichten Rhododendronwald-Wald und an einem kleinen Nonnenkloster vorbei. Am späten Nachmittag erreichen wir wiederum unser Hotel in Paro und nutzen die Zeit für letzte Vorbereitungen vor dem morgigen Start in unsere Trekkingtour.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Paro (2400 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Start der Trekkingtour in Shana

Früh am Morgen starten wir in unsere Tour mit der Anfahrt bis nach Shana, dem eigentlichen Startpunkt unseres Treks. Nach einer kurzen Fahrt erreichen wir die Ruinen der ehemaligen Klosterfestung Drukgyel Dzong (2580 m). Hier endet die asphaltierte Straße und wir fahren auf einer relativ neu erbauten Erdpiste am Paro Chu entlang bis zur kleinen Siedlung Shana (ca. 2900 m), die wir nach gut zwei Stunden erreicht haben. In Shana treffen wir auf unsere einheimische Mannschaft. Rasch sind die Packpferde beladen und wir beginnen unsere Trekkingtour. Wir steigen durch schöne Kiefer- und Rhododendrenwälder durch das enge Tal des Paro auf. Stellenweise kann der Weg aufgrund der großen Yakherden, die auf die höher gelegenen Almen getrieben werden, erdig bzw. auch matschig sein, doch die schöne Landschaft und die Aussichten belohnen uns für unsere Mühen. Bei guter Sicht können wir heute wiederum den Jomolhari (7314 m) bewundern. Am Nachmittag erreichen wir die Almwiesen von Thangthangkha (ca. 3575 m), auf denen wir unser Lager aufbauen.

🚗	FAHRT	ca. 35 km, 2 Std
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Thangthangkha (3575 m) - LAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Jangothang

Wir wandern über Bergwiesen mit herrlichen Blicken auf vergletscherte Gipfel und Bergketten. Mehrere kleine Dörfer und Siedlungen liegen am heutigen Weg und in einem dieser Dörfer werden wir bei einer einheimischen Familie zu Mittag einkehren. Auf den Almen grasen Yaks, die Hirten und ihre Herden werden wir von heute an wohl täglich beobachten können. Auf den schönen Almwiesen von Jangothang (ca. 4050 m) am Fuße des heiligen Jomolhari bauen wir für die nächsten zwei Nächte unser Zeltlager auf.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	5 - 6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jangothang (4050 m) - LAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 6: Akklimatisierung im Jomolhari-Basislager

Aufgrund der großen Höhe und um diesbezüglich etwaigen Problemen vorzubeugen legen wir heute einen weiteren Akklimatisierungstag ein und werden eine zweite Nacht in Jangothang verbringen. Die beeindruckende Umgebung lädt selbstverständlich dazu ein, einen schönen Tagesausflug zu unternehmen. Beeindruckend ist die über 3000 Meter hohe, nahezu senkrechte Ostseite des Jomolhari. Auch der Jichu Drake (6850 m) und weitere, großteils unbestiegene Fels- und Eisriesen werden uns in ihren Bann ziehen. Mit etwas Glück haben wir vielleicht die Gelegenheit, die scheuen blauen Schafe zu sichten. Ausblicke auf die grandiosen Berggiganten der Umgebung sind uns – gutes Wetter vorausgesetzt – sicher. Die heutige Wanderung hilft uns bei der Anpassung an die Höhe und wird uns den morgigen Aufstieg erleichtern.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 bis 1000 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 bis 1000 m
🕒	GEHZEIT	4 - 5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jangothang (4050 m) - LAGER
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Über den Nyeli La (4890 m)

Der Tag beginnt mit einem langen Anstieg zum 4850 Meter hohen Nyeli La. Ist der Anstieg anfänglich eher gemächlich, so steilt der Weg auf und unsere Akklimatisierung steht heute erstmals wirklich auf dem Prüfstand.

Die wunderbare Bergwelt, die uns umgibt, lässt uns die Anstrengungen des teilweise steilen Weges vergessen. Nicht nur die Höhe, sondern auch das fantastische Panorama von der Passhöhe mit den (fast) Siebentausendern Jomolhari, Jichu Drake und Tsherimgang nimmt uns den Atem. Vom Pass steigen wir zum Dorf Lingshi (4010 m) ab, wo wir nahe dem beeindruckend gelegenen Lingshi Dzong unser Lager aufschlagen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	850 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lingshi (4010 m) - LAGER
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Rasttag in Lingshi

Nach den Strapazen des Vortags macht ein Rasttag in Lingshi Sinn, vor allem um die atemberaubende Landschaft im Zuge einer Tageswanderung zu erleben. Wir erkunden das Dorf Linghi, besuchen die Dorfschule und bekommen einen guten Eindruck in das tägliche Leben in einem Bergdorf. Leider wurde der Dzong von Lingshi bei einem Erdbeben im Jahr 2011 beschädigt und kann derzeit nicht betreten werden. Durch seine spektakuläre Lage auf einem kleinen Bergrücken ist der Zong dennoch ein lohnendes Fotomotiv.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Lingshi (4010 m) - LAGER
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Über den Yale La nach Shodu

Heute erwartet uns ein langer und anstrengender, aber wunderschöner Trekkingtag. Unser Pfad führt uns heute nach Süden und auf den 4930 Meter hohen Yale La Pass. Der gut ausgetretene Weg führt uns auf den höchsten Punkt, den wir im Zuge dieser Tour erreichen werden. Am Pass werden wir durch ein weites Panorama mit Jomolhari, Tserim Gang und weiteren Eisriesen am Horizont belohnt. Wir steigen ins Tal des Timphu Chu bis nach Shodu (4080 m) ab, unserem heutigen Etappenziel.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	880 m
🕒	GEHZEIT	8 - 9 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shodu (4080 m) - LAGER
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Über den Lhadi La nach Shomthang

An diesem Tag verlassen wir die ausgetretenen Pfade und steigen nach Südwesten auf kleinen Yakpfaden zu unserem dritten Pass auf. Nach ca. drei Stunden ist die Passhöhe des Lhadi La (4700 m) erreicht und wir steigen steil in das abgelegene Tal ab. Am Talboden angelangt wandern wir an einem schönen blauen See entlang, bis wir unseren Lagerplatz auf der Yakalm Gang-Tas (ca. 3800 m) erreichen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Gang-Tas (3800 m) - LAGER
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Trek nach Yuetscho

Wir folgen dem Bachlauf abwärts bis zu einem bewaldeten Bergrücken über den wir in das dahintergelegene Tal gelangen. An vielen kleinen Seen entlang steigen wir weiter an, bis wir nach einem langen und abwechslungsreichen Tag unseren Lagerplatz bei Yuetscho auf ca. 4400 Metern erreichen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Yuetscho (4400 m) - LAGER
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 12: Trek nach Labana

Heute geht es durch bewaldetes Hügelland auf und ab, an kleineren Seen vorbei bis wir nach der Querung des Dung Tsho La (ca. 4300 m) den ausgetretenen Pfad des sogenannten Druk Path Trek erreichen, die traditionelle Verbindungsrouten zwischen Paro und Timphu. In Labana (ca. 4100 m) bauen wir unser letztes Zeltlager auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Labana (4100 m) - LAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Ende der Trekkingtour in Timphu

Am Morgen queren wir den letzten Pass unserer Tour, den Labana Pass. Von hier haben wir bei gutem Wetter nochmals ein herrliches Panorama, vom Jomolharo im Westen bis zum Gangkhar Puensum (7541 m) im Osten. Der lange Abstieg führt auf gutem Pfad über das Phajoding Kloster durch schönen Pinienwald bis nach Timphu (ca. 2400 m), der Hauptstadt von Bhutan, die wir am Nachmittag erreichen. Wir verabschieden uns von unserer Mannschaft und quartieren uns in einem schönen Hotel in der kleinen, quirligen Hauptstadt von Bhutan ein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1600 m
🕒	GEHZEIT	5 - 6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Timphu (2400 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Besichtigung der Hauptstadt Timphu

Am Vormittag starten wir unseren Stadtrundgang durch die geschäftige Hauptstadt Bhutans mit einem Besuch des Chanangkha-Tempels, der auf einem Hügel hoch über der Stadt thront und von frommen Buddhisten rituell umrundet wird. Der Memorial Chörten (Reliquienschrein) oder auch die Nationalbibliothek sind weitere Sehenswürdigkeiten, die wir besuchen werden. Am Nachmittag steht unter anderem ein Ausflug zum Simtokha Dzong, eine der ältesten Klosterburgen Bhutans, am Programm.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Timphu (2400 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Die ehemalige Hauptstadt Punakha

Wir fahren über den 3100 Meter hohen Dochu La (Pass), von wo aus wir einen spektakulären Panoramablick auf den östlichen Himalaya genießen und weiter nach Punakha, in die frühere Hauptstadt Bhutans. Am Nachmittag besuchen wir den imposanten Punakha Dzong, den „Palast der großen Freude“ und wandern anschließend durch terrassierte Felder bis zu dem im 15. Jahrhundert erbauten Fruchtbarkeitstempel Chimi Lhakhang.

🚗	FAHRT	2 - 3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Punakha (1242 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Fahrt nach Paro

Am Vormittag kurze Wanderung zum Khamsum Yuelley Namgyel Chörten, auf einem Hügel oberhalb des Tales gelegen. Nach dem Mittagessen Fahrt nach Paro und Übernachtung.

🚗	FAHRT	3 - 4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Paro (2400 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Besichtigung von Paro

Unseren letzten Tag verbringen wir in dem schönen Tal von Paro. Sehenswert ist sicherlich der beeindruckende Paro Rinpung Dzong, eines der berühmtesten Beispiele für bhutanische Architektur. Auch der Wachturm Ta Dzong, auf einem Hügel oberhalb des Rinpung erbaut, ist ebenso wie das Nationalmuseum einen Besuch wert. Dieser Tag ist auch ein wertvoller Reservetag für die Reise.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Paro (2400 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Heimflug oder Reiseverlängerung

Nach dem Frühstück, je nach Flugplan Transfer zum Flughafen von Paro und Heimflug oder Weiterreise.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich min. -12°C
- Schlafmatte z.B. *ThermaRest*
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. *Gregory Zulu 40* oder *Gregory Jade 38* (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. *CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)*
- Kleine Reisetasche
Zur Deponie im Hotel in Paro
- Wanderstöcke (teleskopisch)

Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, evtl. Regenponcho oder Überhose
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
evtl. leichter Daunenanorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

Bekleidung für Festivalbesuch

- Lange Hose / Rock (über Knie)
- T-Shirt mit Kragen oder Hemd/Bluse
- Schuhe mit Socken (keine Flip Flops oder Sandalen)

! Kleiderordnung Paro-Festival!

Bitte beachten Sie, dass für Besichtigungen in Bhutan eine spezielle Kleiderordnung gilt. Während Festivals wird eine festliche Kleidung gewünscht – Jeans, Trainingsanzüge oder Shorts sind nicht erlaubt.

Der Besuch des Taktshang Klosters (Tigernest) und der Dzongs ist nur mit oben beschriebener Kleidung möglich.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakku
- Ladegerät, Powerbank
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. *CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)*
- 2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), evtl. Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse, oder ähnliches als Kraftfutter

! Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden ca. 12 kg bis 15 kg von der Mannschaft (Lasttiere) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht gebraucht wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Geografie / Landschaft

Bhutan liegt in Südasien und teilt im Süden Grenzen mit Indien und im Norden mit China bzw. Tibet. Von seinen Bewohnern wird das Land auch Druk Yul, „Land des Donnerdrachens“, genannt. Mit im Schnitt über 2000 Metern Seehöhe liegt es sehr hoch und hat Anteile am Himalaya-Massiv. Der 7050 Meter hohe Gangkhar Puensum an der Grenze zu China ist der höchste Berg Bhutans und zugleich der höchste unbestiegene Berg der Erde. Das Bergsteigen über 6000 Metern Höhe ist im Bhutan verboten, da die hohen Gipfel des Landes als Wohnort der Götter gelten.

Bhutan gliedert sich in drei Großlandschaften. Im Süden liegt die Ebene von Duar, die zum Ganges-Brahmaputra-Tiefland gehört. Im mittleren und zentralen Teil des Landes beginnt der Vorderhimalaya. Die Gipfel erreichen hier Höhen von 2000 bis 3000 Metern. Diese Region ist gleichzeitig das Hauptsiedlungsgebiet. Im Norden liegt als dritte Großlandschaft die Hochgebirgsregion Lunana.

Im buddhistisch geprägten Bhutan gibt es als Alternative zum BIP das GNH, was für Gross National Happiness steht. Dabei wird der Wohlstand nicht nur in materiellen Werten gemessen, sondern auch anhand der Gesundheit von Umwelt, Mensch und Kultur. Erhoben wird das GNH durch umfangreiche, schriftliche Befragungen der Bevölkerung.

Klima / Trekkingwetter

Die Klimaverhältnisse in Bhutan variieren je nach Seehöhe relativ stark. Im tiefgelegenen Süden dominieren tropische Temperaturen von 15°C im Winter bis 30°C im Sommer, während im (hoch-)alpinen Raum die winterliche Durchschnittstemperatur 0°C und im Sommer 10°C beträgt. Der Herbst gilt von September bis November gilt als beste Reisezeit, die Fernsicht ist während dieser Monate sehr gut und die hohen Gipfel heben sich gegen den blauen Himmel ab. Neben dem Herbst ist der Frühling die Trekkinghauptsaison und der April der Monat des berühmten Paro-Festivals. Auch die Rhododendron- und Magnolienblüte sowie die vielen erwachenden Vogelarten sind eine Besonderheit des bhutanischen Frühlings. Der Sommer in Bhutan ist die Zeit des Monsuns, der hier besonders heftig ausfällt. Im Winter kommt es speziell im Gebirge zu Schneefällen, manche Straßen müssen dann gesperrt werden. Zu Niederschlag kann es prinzipiell in jeder Jahreszeit kommen, Regenausrüstung ist daher ein wichtiger Bestandteil des Gepäcks. In Paro, dem Ankunftsort unserer Reise, ist mit kühlen Temperaturen von etwa 10°C zu rechnen.

Unsere Ausrüstungsliste liefert weitere gute Tipps für das Reisegepäck.

Klimatabelle Paro (2400 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	1,4	1,3	4,1	6,8	9,8	12,3	12,8	12,6	11,5	8,2	5,5	3,5
TEMPERATUR MIN. (°C)	-7,9	-7	-7	-3	4,4	7,8	8,8	8,5	6,8	1,7	-2,9	-6,2
SONNENSTUNDEN	7	6	7	7	5	3	0	2	3	5	5	6
REGENTAGE	4	6	10	13	20	24	28	27	23	10	2	1
NIEDERSCHLAG (MM)	7	15	26	32	30	54	100	106	61	24	6	2

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Impfungen sind derzeit für Bhutan nicht vorgeschrieben. Empfehlenswert sind wie bei den meisten Fernreisen Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Typhus, Polio und Hepatitis A u. B. In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten und ein gutes, höhentaugliches Sonnenschutzmittel (SSF 30+).



Gesundheitsinformationen / Impfungen (Forts.)

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten und ein gutes, höhentaugliches Sonnenschutzmittel (SSF 30+). Bitte denken Sie auch an Verbandszeug und nehmen Sie Ihr persönliches Erste-Hilfe-Set mit. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Indien dürftig ist und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser.

In Paro kann Mineralwasser gekauft werden. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln. Wir bitten unsere Teilnehmer auf dem Trek kein Mineralwasser zu kaufen! Um der zunehmenden Müllproblematik in den Bergregionen gegenzusteuern, bitten wir unsere Kunden, während der Trekkingtour auf den Kauf von Mineralwasser in PET-Flaschen zu verzichten und normales Bach- bzw. Brunnenwasser zu entkeimen. Wir danken für Ihren Beitrag.

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Die Amtssprache in Bhutan Dzongkha, eine Sprache die sich aus dem Tibetischen entwickelt hat und auch im indischen Bundesstaat Sikkim gesprochen wird. Außer Dzongkha gibt es noch 18 weitere Sprachen. Weit verbreitet ist auch Nepali, da die Nepalesen die größte Einwanderungsgruppe bilden. Englisch wird in den Schulen unterrichtet und dient als Zweitsprache, wird also von

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Bhutan beträgt + 5h gegenüber MEZ. Es gibt in Bhutan keine Sommerzeit.

Elektrischer Strom

Um elektrische Geräte zu benutzen benötigen Sie einen 2-poligen bzw. 3-poligen Adapter (gleich wie für Indien). Die Spannung ist 230 V, 50 A. Ein Reisestecker ist empfehlenswert.

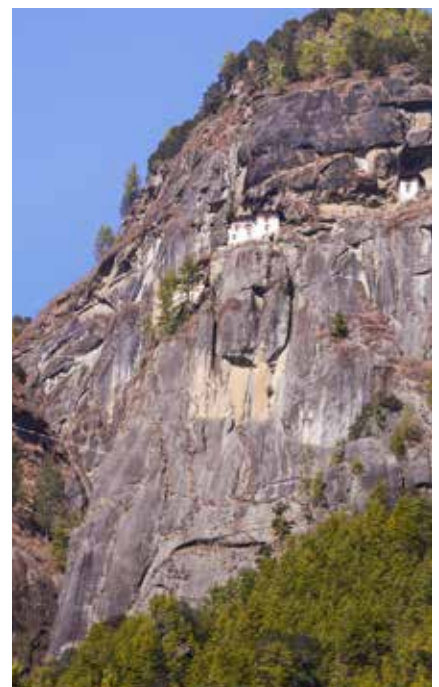
Währung

Offizielle Währung in Bhutan ist das Ngultrum (BTN), das 1:1 der Indischen Rupie entspricht, mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1€ = 85,- BTN. Auch Indische Rupien werden akzeptiert

Geld

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Reisekasse in US-Dollar mitzubringen und in Bhutan umzuwechseln. Bitte wechseln Sie jeweils nicht zu viel um, da es schwierig ist, das Ngultrum wieder zurückzuwechseln. Euro werden auch akzeptiert, aber mit schlechterem Kurs. Bitte beachten Sie, dass Ihre Dollar Banknoten nicht beschriftet oder eingerissen sein sollten, da sie sonst unter Umständen nicht akzeptiert werden. Höhere Banknoten (USD 100,-) erhalten einen besseren Wechselkurs.

Kreditkarten werden in den meisten Geschäften mittlerweile akzeptiert (Visa-Karten eher als MasterCard). Für Einkäufe auf Märkten sollte man jedoch Bargeld haben. Von Reiseschecks raten wir ab, da sie nicht überall akzeptiert werden und zu einem schlechten Kurs gewechselt werden.



Das spektakuläre Tigernest Kloster

Geld (Forts.)

In Paro und Timphu gibt es ein paar Bankomaten (ATM) bei denen mit EC/Maestro Karten (bzw. ebenfalls VISA/Mastercard) eine Barbehebung möglich ist (nur Ngultrum). Dies würden wir allerdings nur für Notfälle anraten.

Wir raten Ihnen an, die gesamten Spesen in USD-Bargeld mitzubringen.

Am 15.12.2014 trat das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte daher freigeschaltet werden! Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Bank auf und lassen Sie Ihre Bankomatkarte freischalten, wenn Sie diese im Ausland verwenden möchten.



Visum und Einreise

Das Visum für die Einreise nach Bhutan wird von uns im Vorfeld organisiert. Sie erhalten einen Voucher für die Einreise.

Beachten Sie bitte bei der Einreise über Indien/Delhi: Sie können Ihr Gepäck nicht durchchecken. Daher benötigen Sie ein Visum/Transitvisum für Indien, um ihr Gepäck in Empfang zu nehmen und für den Flug der Druk Air einzuchecken.

Wir empfehlen, online ein E-Visum für Indien zu beantragen. Die Kosten betragen USD 50,-, das Prozedere ist sehr einfach. Das E-Visum kann ab 120 Tage bis 4 Tage vor der Einreise beantragt werden. Sie erhalten einen Voucher für das Visum per E-Mail und können mit diesem in Indien einreisen.



Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung, sowie alle wichtigen, letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staat (Schweiz) spesenfrei nutzen.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.

