

Tourcharakter + Voraussetzungen: (****) anspruchsvolle Trekkingtour, max Höhe 5000m am Paß, Gehzeiten 5-8 Stunden. Diese Tour zählt zu den großen Trekkingabenteuern. Bis nach Laya folgt die Tour dem Snowmantrek, einer der schwersten Trekkingtouren weltweit, eben auch wegen der Länge von 340km. Unsere Tour führt in weitgehend unberührte Bergregionen Bhutans. Anstrengend sind nicht nur die Paßüberquerungen, sondern auch die teilweise steinigen Wege. Sehr gute Kondition und Gesundheit sind Voraussetzung. Die Landschaften sind einmalig, genau so, wie die Menschen und ihre Kultur - Bhutan, das „Schatzkästchen“ im Himalaya.

Impfhinweise: www.crm.de

Reisedokumente: Reisepaß (ACHTUNG: Gültigkeit prüfen) & Visum für Nepal & Bhutan

Kurzübersicht der Reise:

1.Tag: Flug nach Kathmandu		/A	Hotel Greenwich
2.Tag: Ankunft in Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
3.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel
4.Tag: Flug nach Paro & Besichtigungen		F/M/A	Hotel
5.Tag: Bondey Tal - Paro		F/M/A	Zeltcamp
6.Tag: Tigernest - Sharna	2870m	F/M/A	Zeltcamp
7.Tag: Thangtangka	3630m	F/M/A	Zeltcamp
8.Tag: Jongathanga	4090m	F/M/A	Zeltcamp
9.Tag: Jongathanga	4090m	F/M/A	Zeltcamp
10.Tag: Nyile La - Lingshi	4100m/4890m	F/M/A	Zeltcamp
11.Tag: Shakshepasa	3980m/4440m	F/M/A	Zeltcamp
12.Tag: Robluthang	4160m/4750m	F/M/A	Zeltcamp
13.Tag: Limithang	4140m/5005m	F/M/A	Zeltcamp
14.Tag: Laya	3770m	F/M/A	Zeltcamp
15.Tag: Laya / Reservetag	3770m	F/M/A	Zeltcamp
16.Tag: Koina	3050m	F/M/A	Zeltcamp
17.Tag: Gaza	3700m/3900m	F/M/A	Zeltcamp
18.Tag: Fahrt nach Wangdue Phodrang & Besichtigungen		F/M/A	Hotel
19.Tag: Fahrt nach Thimphu & Besichtigungen		F/M/A	Hotel
20.Tag: Thimphu / Fahrt nach Paro		F/M/A	Hotel
21.Tag: Flug nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
22.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
23.Tag: Flughafentransfer & Rückflug		F/	
24.Tag: Ankunft			

Reisepreis pro Person & Termine bei 6-10 Personen für 2021:

4490,- Euro = 27.03. / 02.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04.

4490,- Euro = 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11.

Durchführung auch bei 2-5 Personen auf Anfrage.

*** WEITERE INDIVIDUELLE TERMINE auf Anfrage möglich. ***

Eingeschlossene Leistungen:

- ✓ Individuell vermittelter Linienflug (Economy Klasse) Flug Kathmandu-Paro-Kathmandu inkl. 20 Kg Freigeäck + Handgeäck
- ✓ Hotelunterbringung im Doppelzimmer
- ✓ Mahlzeiten laut Programm / F=Frühstück / M=Mittagessen / A=Abendessen
- ✓ Transfers, Fahrten und Besichtigungen laut Programm, inkl. Eintrittsgelder, Nationalparkgebühren
- ✓ Lokale, englischsprachige Reiseleitung/Fahrer
- ✓ Besichtigungen mit lokalem, englischsprachigem Reiseführer in Bhutan
- ✓ Lokale, englisch sprachige Trekkingmannschaft, Trekkingguide, Träger, Koch, Hilfspersonal.
- ✓ Zeltunterbringung beim Trekking im 2-Personenzelt; Essenzelt, Toilettenzelt, Tische, Stühle, Geschirr
- ✓ 15 Kg Freigeäck für die Trekkingtour
- ✓ Visum Bhutan - das Visum wird mit der Flugbuchung gleichzeitig beantragt, doch erst bei Ankunft in Bhutan bekommen Sie das Visum in den Paß gestempelt.

Nicht eingeschlossen:

- Versicherungen / Visum Nepal
 - Einzelzimmer und Einzelzelt 590,- Euro
 - Besichtigungen mit lokalem, deutschsprachigem Reiseführer in Kathmandu und im Kathmandutal, inklusive Auto/Kleinbus/Fahrer und Eintrittsgebühren
 - Deutschsprachiger Reiseführer & Trekkingguide in Bhutan auf Anfrage
 - Fremdleistungen, optionale-fakultative Leistungen
 - Flüge Deutschland-Kathmandu-Deutschland.
- Auf Wunsch/Anfrage können wir Ihnen entsprechende Flüge ab/an Ihrem Wunschflughafen & gewünschter Fluggesellschaft vermitteln.



1.Tag: Flug nach Kathmandu

2.Tag: Ankunft in Kathmandu

/A Hotel Greenwich

Abholung am Flughafen & Hoteltransfer

Am Flughafen werden Sie abgeholt. Achten Sie auf ein HENKALAYA Schild. Die Fahrt zum Hotel dauert ca. 20 Minuten. Das Hotel liegt im Stadtteil Patan. Bar, Restaurant, Pool, Dachterrasse und ein kleiner Shop sind vorhanden. Die Familie Acharya (Hoteleigentümer) und wir (Familie Henkel) sind „eine“ Familie. Wir waren mit unseren Kindern schon oft in Nepal und auch die Familie Acharya war schon oft bei uns in Friedensdorf. Sie sind also „zu Hause“.

3.Tag: Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Der Tag steht zur freien Verfügung, wir wollen uns nach dem Flug und der Zeitumstellung langsam eingewöhnen. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:

Patan- „die Schöne“, oder Stadt der tausend goldenen Dächer. Einheimische nennen sie Lalitpur, die schöne Stadt. Sie liegt auf einem Hochplateau über dem Bagmatifluß, südlich von Kathmandu. Von den drei Durbar Squares in Baktapur, Kathmandu und Patan, ist der alte Königspalast hier in Patan wohl der Schönste. Vom Hotel aus ist der Durbar Square in 15 - 20 Minuten leicht zu Fuß erreichbar. Auf dem Weg kommen wir am „Goldenen Tempel“, einem lebenden Kunstmuseum, vorbei. Der Innenbereich des Tempels ist mit Bronzebildern und Statuen verziert, diese sind wiederum mit Blattgold überzogen. Die Sonne taucht den Tempel in goldenes Licht. Der Durbar Square ist autofrei, Händler bieten ihre Waren zum Verkauf an, der Gemüsemarkt bietet ebenfalls genügend Motive. Im 17. Jahrhundert entstand der Durbar Square und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

Swayambunath- von einem Hügel oberhalb von Kathmandu schauen die Augen Buddhas über das Kathmandu Tal. Die älteste Stupa Nepals (5.Jahrh. v.Chr.) ist für die Buddhisten ebenso wichtig, wie für die Hindus Pashupathinath. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind ebenso lohnenswert wie die Herden von Affen, die hier im Wald unterhalb des Tempels zu Hause sind. Den ganzen Tag über kommen Pilger zu den Tempeln. Der Geruch von Räucherstäbchen liegt ebenso in der Luft, wie der Klang der Glocken, Zimpeln und Trompeten, die aus dem Kloster neben und unterhalb der Stupa bis hierher klingen. Von Swayambunath aus gelangt man in den Stadtteil Thamel, doch zuvor sind noch die 365 Stufen hinunter zu überwinden.

Thamel- das pralle Leben. Hier sind wir am Puls Kathmandus. Ein Eldorado für Souvenirjäger und zum Shopping. Vom neuesten PC bis zur Gebetsmühle finden wir hier ALLES was es für Geld zu kaufen gibt. So sind die Straßen hier dementsprechend bunt und voll. Auf diesem Weg lernen Sie zunächst den **Kathmandu-Durbar-Square** kennen, ein Platz der den Händlern gehört. Der gegenüberliegende Palast beinhaltet ein Museum, das die königliche Familie darstellt.

4.Tag: Flug nach Paro

F/ /A Hotel

Am Hotel in Kathmandu werden wir abgeholt und fahren zum Flughafen.

Flug Kathmandu – Paro.

Der Flug führt entlang der Himalayakette und bei gutem Wetter bietet sich eine unbeschreibliche Aussicht auf die Berge (möglichst LINKS sitzen). Über ein Mosaik aus Reisfeldern schwebt die Maschine der Drukair langsam auf den Flughafen Paro zu und rechter Hand wird der mächtige Paro Dzong sichtbar, der die Szenerie des Tales beherrscht. Sofort umfängt Sie die friedliche Atmosphäre, die für Bhutan so typisch ist und entspannt können wir unser Reise durch dieses wunderschöne Land beginnen.

Am Flughafen werden wir abgeholt und fahren zu unserem Hotel. Am Nachmittag besuchen wir noch den **Paro Dzong** und den darüberliegenden **Ta Dzong**, in dem sich das Nationalmuseum befindet.

5.Tag: Bondey Tal - Paro

F/M/A Hotel

Heute heisst es bereits die Wanderschuhe auszupacken, denn es geht ins benachbarte Bondey Tal, wo uns eine schöne ca. 3-stündige Rundwanderung erwartet. Auf dem Weg zum Chele La schmiegen sich kleine Klöster unter eine Felswand zu denen ein schöner Weg führt, der eine herrliche Aussicht bietet. Der Ort nennt sich Dzongdrakha, hier wurden einst von Guru Rinpoche böse Dämonen bezwungen. Am Nachmittag bummeln wir noch etwas durch Paro und kaufen noch ein paar Gebetsfahnen für unterwegs.

6.Tag: Tigernest - Sharna 2870m F/M/A Zeltcamp

Bevor es heute zum ersten Camp nach Sharna geht, unternehmen wir am Morgen herrliche Wanderung hinauf zum **Taktshang Kloster (Tigernest)**, das spektakulär auf einem Felsvorsprung liegt. Besichtigung der Klosteranlage, die zu den heiligsten Pilgerorten Bhutans zählt, da hier viele große Heilige, unter anderem auch Padhmasambavha der große Meister des Buddhismus, einige Zeit verweilt haben. Anschließend können wir eine Teepause einlegen, in der etwas unterhalb liegenden Cafeteria, während wir den schönen Blick auf die Umgebung genießen. Am späten Nachmittag bringt uns unser Fahrzeug dann in ca. 1 Std. auf einer holprigen Strasse ins erste **Camp Sharna 2870m**, wo wir auf unsere Trekkingmannschaft treffen, die uns schon freudig erwartet.

7.Tag: Thangtangka 3630m F/M/A Zeltcamp

Nach dem Frühstück wird das Gepäck auf die Pferde verladen und dann geht es los. Durch einen Wald von Kiefern, Ahorn, Eichen und Rhododendren führt der Pfad flussaufwärts durch den Jigme Dorji National Park, vorbei an Chorten und über kleine Brücken zum ersten Blick auf Chomolhari, die Herrin der Götterberge. **Thangtangka 3630m** ist das Tagesziel.

↑ 810m ↓ 50m ⌚ ca. 6-7 Stunden

8.Tag: Jongathanga 4090m F/M/A Zeltcamp

Vorbei an den ersten **Yakherden**, die friedlich auf den Wiesen am Fluß grasen, Manimauern und vereinzelt kleinen Bauernhäusern geht es zum Fuße des **Chomolhari-Massivs**, wo wir vor der Ruine eines verlassenen Forts das Lager 4090m aufschlagen.

↑ 560m ↓ 100m ⌚ ca. 5-6 Stunden

9.Tag: Jongathanga 4090m F/M/A Zeltcamp

Am Morgen können wir den Sonnenaufgang direkt von unserem Zelt aus genießen. Entspannungstag im Lager mit der Möglichkeit zu Ausflügen zu einem hochgelegenen See bzw. zum Aufstieg einer der vorgelagerten Gipfel mit Blick auf **Jhomolhari 7314m** und **Jichu Drake 6989m**.

10.Tag: Nyile La - Lingshi 4100m/4890m F/M/A Zeltcamp

Wir verlassen dieses Tal und steigen auf zum ersten **Pass Nyile La mit 4890m** wo die Gebetsfahnen flattern. Nachdem wir einige Zeit am Bergrücken entlang gewandert sind, können wir nach einem kurzen Anstieg einen ersten Blick auf **Tserim Kang 6789m** und das vor uns liegende **Lingshi** werfen. Der Weg bergab führt durch einen Wald von Rhododendren vorbei an der Gletscherzunge des Tserim Kang zum Fuße des **Lingshi Dzongs 4100m**, wo wir zwischen weidenden Yakherden das Camp aufschlagen.

↑ 900m ↓ 890m ⌚ ca. 6 Stunden

11.Tag: Shakshepasa 3980m/4440m F/M/A Zeltcamp

Heute steht ein anstrengender Trekkingtag bevor, deshalb starten wir früh. Vom kleinen Ort Lingshi, von wo aus früher ein reger Handel mit Tibet betrieben wurde, geht's weiter hoch auf um das kleine **Dorf Goyak 4140m** zu erreichen, das spektakulär direkt unter einer steil aufragenden Felswand liegt. Diese Gegend ist bekannt für seine Heilpflanzen, die hier auf den Hängen wachsen.

Wir wandern vorbei am romantischen Tal von **Chebisa 3980m** und überqueren noch den **Gobul La 4440m**. In den Felsformationen oberhalb des Aufstiegsweges leben Herden von Blauschafen und Greifvögel nisten dort oben. Vom Pass steigen wir in ein Seitental mit dichtem Rhododendronwald bis zu einem Gebirgsbach ab, dann geht es erneut aufwärts zu einem Kamm 4120m. Über einen schwierigen, teils nassen Weg durch Hochwald steigen wir zu unserem Lagerplatz **Shakshepasa auf 3980m** ab.

↑ 710m ↓ 830m ⌚ ca. 8 Stunden

12.Tag: Robluthang 4170m/4750m F/M/A Zeltcamp

Am Bergrücken entlang wandernd sehen wir dann in der Ferne bereits die schneebedeckten Gipfel des Gangchenta aufsteigen, aber vorher müssen wir noch den **Jhari La 4750m** überqueren um ins liebliche Tal von Tsheri Jathang zu gelangen, wo Yaks weiden und im Sommer die scheuen Takins zu beobachten sind. Über einfache Balken, die als Brücke dienen, gelangen wir über den mehrarmigen Fluss. Ein steiler Hang trennt uns noch von einem idyllischen Plateau, auf dem sich unser einsamer Lagerplatz **Robluthang 4170m** befindet.

↑ 1010m ↓ 820m ⌚ ca. 6-7 Stunden

-
- 13.Tag: Limithang** **4140m/5005m** **F/M/A Zeltcamp**
An diesem Tag überqueren wir den letzten und höchsten Pass, den **Sinche La 5005m** von wo aus wir einen fantastischen Blick auf die umliegende Bergwelt genießen können. Der Abstieg führt vorbei an Wasserfällen und den Ausläufern eines Gletschers hinunter zum Fluß, wo wir auf einer herrlichen Wiese zwischen Zedernwäldern, eingerahmt von hoch aufragenden Gipfeln unser Camp in **Limithang 4140m** beziehen.
↑ 835m ↓ 875m ⌚ ca. 6-7 Stunden
-
- 14.Tag: Laya** **3770m** **F/M/A Zeltcamp**
Unser heutiges Etappenziel heißt **Laya 3770m**. Ein idyllischer Ort auf einem Hochplateau gelegen, wo die Frauen spezielle Trachten aus Yakwolle tragen und Hüte, die aus Bambus geflochten sind. Der **Masang Gang 7165m** taucht vor uns auf und begleitet uns auf einem eher gemächlichen Pfad durch Tannenwälder, der nach Laya führt.
↑ 100m ↓ 470m ⌚ ca. 4-5 Stunden
-
- 15.Tag: Laya / Reservetag** **3770m** **F/M/A Zeltcamp**
Wir verbringen den Tag geruhsam. Wandern durch den Ort und besichtigen die zwei alten Goembas und können die Layaps bei der täglichen Arbeit beobachten. Der Tag dient auch als **Reservetag** für die Trekkingtour, denn das Wetter und die Gegebenheiten vor Ort müssen berücksichtigt werden.
-
- 16.Tag: Koina** **3050m** **F/M/A Zeltcamp**
Schweren Herzens nehmen wir Abschied von dieser Oase des beschaulichen Lebens und wandern durch den herrlichen Nationalpark abwärts den Mo Chhu entlang in Richtung **Koina 3050m**, wo wir nach einem langen Tagesmarsch das Camp errichten werden.
↓ 720m ⌚ ca. 7-8 Stunden
-
- 17.Tag: Gaza** **3700m/3900m** **F/M/A Zeltcamp**
Am Morgen erklimmen wir den letzten Bergrücken **Bari La 3900m**, bevor auf der anderen Seite vorbei an Wasserfällen und riesigen Bambusstauden der Blick frei wird auf den Ort **Gasa 3700m**. Der hoch aufragenden Dzong, vor der grandiosen Bergkulisse des Kang Bum 6500m bildet ein herrliches Motiv. Gasa ist bekannt für seine heißen Schwefelquellen, wo wir am Abend ein erholsames Bad nehmen können.
↑ 850m ↓ 200m ⌚ ca. 6 Stunden
-
- 18.Tag: Fahrt nach Wangdue Phodrang & Besichtigungen** **F/M/A Hotel**
Am Morgen verabschieden wir uns von unserem Team, das uns während des Treks so toll versorgt hat und besteigen wieder unser Fahrzeug, das uns in unser Hotel in **Wangdue Phodrang** bringt. Nach einer Dusche gehts am Nachmittag noch zum **Punakha Dzong**, eines der beeindruckendsten Gebäude Bhutans.
-
- 19.Tag: Fahrt nach Thimphu & Besichtigungen** **F/M/A Hotel**
Nach einer bequemen Nacht im Hotelbett geht es hinauf zum Dochula Pass, von wo aus wir nochmal einen Blick zu den Bergen genießen können, an denen wir während des Treks vorbeigekommen sind. Nach einem Rundgang bei den 108 Chorten auf der Passhöhe geht es hinunter in die Hauptstadt **Thimphu**, wo wir uns noch ein paar interessante Sehenswürdigkeiten wie z.B. den Memorialchorten und den Wochenmarkt (Fr/Sa/So) anschauen. Wer Lust hat kann noch etwas auf eigene Faust durch die Stadt bummeln.
-
- 20.Tag: Thimphu / Fahrt nach Paro** **F/M/A Hotel**
Am Morgen geht es erst hinauf zur riesigen goldenen Buddha Statue auf einem Hügel über der Stadt, vor der aus man einen herrlichen Rundblick hat auf das gesamte Tal. Anschliessend besuchen wir noch eine Schule für trad. Handwerkskünste genannt Zorig Chusum, das Changankha Kloster und das Takin Freigehege. Am späteren Nachmittag fahren wir zurück nach **Paro**.
-

21.Tag: Flug nach Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Am Morgen Transfer zum Flughafen und dann heißt es Abschied nehmen, von einem einzigartigen Land und seinen gastfreundlichen Bewohnern.

Flug Paro - Kathmandu.

Am Flughafen werden wir abgeholt und fahren zu unserem Hotel. Der weitere Tag steht zur freien Verfügung.

22.Tag: Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Der Tag steht zur freien Verfügung. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:

Pashupatinath- ein Shiva Tempel etwa 5 km östlich von Kathmandu direkt am Bagmatiriver gelegen. Dieser Tempel ist das größte Heiligtum der Hindus. Hier am Fluß werden die Toten verbrannt, werden Opfer dargebracht, meditieren die Sadhus...ein Platz mit besonderer Ausstrahlung. Wenn man still auf der Terrasse über der Anlage sitzt und über die Menschen und Dächer hinwegsieht, kann man eine Atmosphäre der besonderen Art spüren.

Bodnath- „Klein Tibet“, östlich von Kathmandu gelegen, hier besuchen wir die 40 Meter hohe Stupa. Den ganzen Tag über umrunden Gläubige den Riesenstupa, dabei werden unermüdlich die Gebetsmühlen gedreht und das Gebet „Om mani padme hum“ gemurmelt. Neben der Stupa befindet sich ein Kloster in dem ein riesiger, mit Edelsteinen und Blattgold verzierter, Buddha steht. Bodnath wurde im 6. Jahrhundert erbaut. Die Grundfläche hat einen Durchmesser von ca. 100 Metern. Der Aufbau ähnelt einem Mandala (Meditationskreis). Von allen Seiten sind Gebetsfahnen bis hinauf zur Spitze gespannt, im Wind flatternd werden so die Gebete zu den Göttern getragen.

Bhaktapur- wahrscheinlich im 9. Jahrhundert gegründet, gehört dieses Städtchen wohl zu den Schönsten „der Welt“. Eine herrliche Altstadt und ein schöner Durbar Square, der besonders durch das „Goldene Tor“ bekannt wurde, gehören neben vielen anderen Sehenswürdigkeiten zu Bhaktapur. Natürlich sind auch hier die Händler auf den Plätzen zu Hause, doch oben an der Nyatapola Pagode haben wir Ruhe. Von hier aus ist die Aussicht über die Stadt wunderschön. Ein Besuch in einer der Holzverarbeitungswerkstätten gehört natürlich auch zu einem Besuch, noch dazu, wo diese sowieso auf dem Weg zum Pfauenfenster liegen. In einer schmalen Gasse befindet sich dieses berühmte Fenster.

23.Tag: Flughafentransfer & Rückflug

F/

24.Tag: Ankunft
