

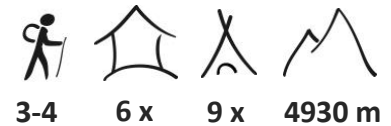
HIMALAYA TOURS



Jomolhari – Zum Berg der Götter

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

Einwöchiges Trekking zu den heiligen Eisriesen von Bhutan



22. April – 8. Mai 2023 (mit optionaler Verlängerung bis 13. Mai 2023)



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Pioniertrekking zum heiligen Berg Jomolhari
- Schöne Bergwelt und hohe Eisriesen
- Frühling – Zeit der Rhododendronblüte
- Heiliges Tigernest-Kloster
- Wanderungen im Hochtal von Phobjikha (optionale Verlängerung)

Wir starten unser Trekking auf der klassischen Route von Paro zum Jomolhari Basislager. Unsere Route führt uns mitten durch die grandiose Bergwelt von Bhutan. Einer der höchsten Berge in Bhutan ist der Jomolhari (7314 Meter), welcher Bhutan von Tibet trennt. Von Jangothang aus haben wir einen wunderschönen Blick auf diesen Eisriesen, welcher für die Bhutanesen einer der heiligsten Berge ist. Nach Shodu sind wir auf einer bisher unbekanntenen Route unterwegs, welche uns über kaum begangene Pässe und zu kleinen Bergseen bringt. Noch nicht viele westliche Trekker hatten das Glück, diese «alte» resp. «neue» Route begehen zu können.

Während der optionalen Verlängerung im Anschluss an das Trekking, besuchen wir den Punakha Dzong und fahren in eines der schönsten Hochtäler in Bhutan, in das Tal von Phobjikha, wo wir spannende Wanderungen machen und kleine Dörfer besuchen. Besonders attraktiv sind die im Frühling blühenden Rhododendren. In Bhutan sind dies nicht einzelne Büsche, sondern ganze Wälder.



Inhalt

Reiseroute und Höhenprofil	3
Reiseprogramm	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	13
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung	14
Klima und Wetter	15
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen	16
Gruppengrösse und Kosten	18

Weitere Infos

Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS

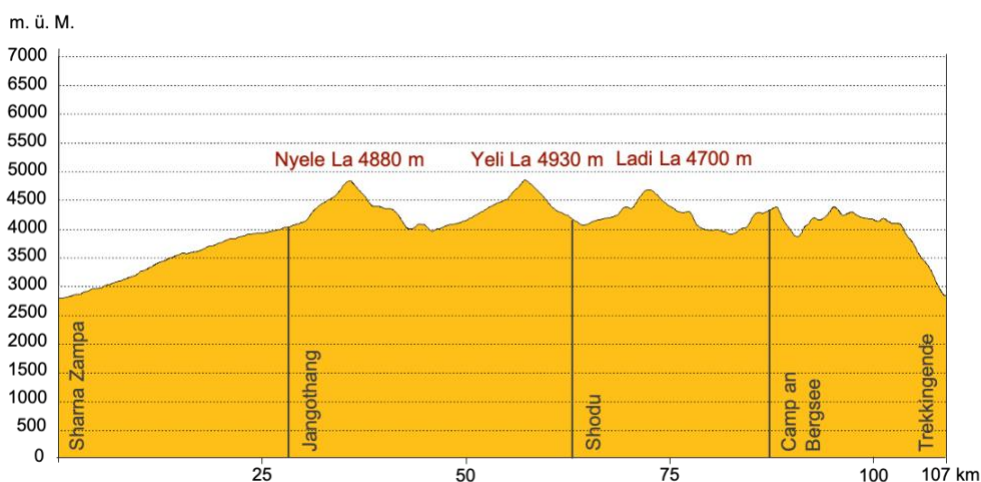


Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute



Höhenprofil



Das Höhenprofil wurde mit 7-facher Überhöhung erstellt, so sind die Höhenunterschiede gut sichtbar. Dadurch erscheinen die Auf- und Abstiege sieben Mal steiler, als sie es in Wirklichkeit sind... also nur halb so wild ;-)

Total Gehdistanz	107 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	1
Total Höhenmeter Aufstieg	4900 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	5
Total Höhenmeter Abstieg	5100 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	2
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

Wichtig: Sämtliche Höhenangaben entsprechen der «Normalroute» und wurden satellitengestützt erfasst. In der Praxis ist es oftmals möglich, Alternativrouten zu laufen, zusätzliche Aussichtspunkte zu besteigen oder Zusatzschlaufen anzuhängen. So können die tatsächlich zurückgelegte Distanz und die Höhenunterschiede von diesen Angaben abweichen.



Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

1. Tag **Flug nach Delhi**

Flug nach Delhi, in die Hauptstadt Indiens. Nach der Ankunft Passkontrolle und Gepäckentgegennahme. Am Ausgang wartet unser lokaler Partner mit einem Schild beschriftet mit Himalaya Tours. Er organisiert den Transfer zum Hotel oder für den Weiterflug.

Falls der Weiterflug nach Bhutan um die Mittagszeit oder später ist, übernachten wir in Delhi in einem Hotel in Flughafennähe. Sollte der Weiterflug nach Bhutan aber bereits am Morgen sein, ist die Zeit für eine Hotelübernachtung zu kurz und wir ruhen uns einige Stunden am Flughafen aus. Die Flugpläne für die Bhutanflüge sind jeweils erst kurzfristig bekannt.

Evtl. Übernachtung im Hotel in Delhi.

Gesamte Flugzeit 8 – 11 Stunden. Dies entweder mit einem Direktflug oder mit zwei Teilflügen mit einmal Umsteigen.

2. Tag **Weiterflug nach Paro in Bhutan**

Auf einem der schönsten Flüge der Welt geniessen wir bei gutem Wetter die Aussicht auf die schneebedeckten Gipfel des Himalayas. Bei schönem Wetter haben wir eine atemberaubende Sicht auf Everest, Kangchendzönga und andere 8000er-Berggipfel. Auch der Anflug auf den Flughafen von Paro ist spektakulär und fast meint man, die Flügel des Flugzeugs berühren die Berghänge in dem engen Tal von Paro. In diesem kleinen Ort werden wir heute übernachten.

Je nach Flugzeit werden wir noch die eine oder andere Sehenswürdigkeit besuchen. Falls der Flug erst am späteren Nachmittag ankommt, fahren wir ins Hotel und geniessen die Stille in Bhutan nach der Hektik in Delhi.

Übernachtung im Hotel in Paro (2300 Meter). (F,M,A)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

3. Tag **Bhutanesischer Kultur**

Heute tauchen wir in die Kultur von Bhutan ein. Der tibetische Buddhismus ist seit vielen Jahrhunderten Staatsreligion und durchdringt jeden Bereich des Lebens in Bhutan. So hat die Religion seit jeher einen wichtigen Platz in Bhutan. Dies sieht man auch in den gewaltigen Dzongs, welche nicht nur die lokale Regierung, sondern auch die klösterlichen Räume beherbergen. Wir besuchen den eindrücklichen Dzong von Paro. Der richtige Name ist Rinpung Dzong was übersetzt in etwa heisst «Festung, welche auf einem Berg von Juwelen sitzt». Wir staunen ob der eindrücklichen Architektur. Gleich oberhalb des Dzongs steht das spannende Nationalmuseum mit wertvollen Ausstellungsstücken. Wir sind heute auch bei einer lokalen Familie zum Mittagessen eingeladen. Dies gibt uns einen schönen Einblick ins Leben einer bhutanesischen Familie im Dorf.

Am Nachmittag besuchen wir den bei Touristen wenig bekannten Drakarpo Lhakhang. Je nach Lust und Laune laufen wir vom kleinen Ort Shaba in einem rund einstündigen Fussmarsch hoch zum Tempel oder wir fahren mit dem Fahrzeug auf der Jeepstrasse bis zum Parkplatz unterhalb des Tempels. Der eindrücklich am Felsen klebende Tempel gilt als einer der heiligsten Orte in Bhutan. Die Legende sagt, dass Guru Rinpoche hier im 8. Jahrhundert meditiert haben soll. Er hat senkrecht stehende Felsen aus der Felswand herausgebrochen. Die entfernten Felsen schufen die Plattform, auf welcher der Tempel später gebaut wurde. So bedeutet der Name Drakarpo soviel wie «gespaltenes (oder weisses) Gestein».



Direkt unterhalb des Tempels liegt eine kleine Höhle. Die «Sündenfreien» können probieren, sich durch die enge Höhle zu zwängen. Achtung, dies ist nichts für Leute mit Platzangst. Um den Tempel herum führt ein Weg, auf welchem die Pilger die traditionelle Umrundung (Kora) laufen. Die Runde dauert 20 bis 30 Minuten. Es gibt Pilger, welche diese Umrundung 108 Mal am Stück machen, wir belassen es wohl eher bei einer Umrundung. Überall in den Felsen sind Hand-, Fuss- und andere Abdrücke von Guru Rinpoche und anderen Heiligen zu sehen, welche hier meditiert haben sollen.
Übernachtung im Hotel in Paro (2300 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 1 h, kurze Wanderung

4. Tag Wanderung vom höchsten Strassenpass Bhutans zum Nonnenkloster Kila

Eine spannende Fahrt bringt uns heute auf den höchsten Strassenpass von Bhutan. Die Strassentafel auf dem Pass Chele La gibt eine Höhe von 3988 Metern an. Dies ist wohl eher zu hoch gegriffen, die effektive Höhe dürfte bei gut 3800 Metern liegen. Für uns ist dies ideal, um uns ans bevorstehende Trekking zu akklimatisieren. Bei schönem Wetter haben wir eine herrliche Aussicht von hier oben. Auf dem Grat stehen Hunderte der fotogenen Stangen mit den langen Gebetsfahnen, welche so typisch für Bhutan sind. Eine 2- bis 3-stündige Wanderung (je nach Weg) bringt uns durch einen schönen Wald zum Nonnenkloster Kila. Dies gilt als ältestes Nonnenkloster in Bhutan. Die Gebäude schmiegen sich an den Fuss einer grossen Felswand. Die Frauen freuen sich in der Regel über den seltenen Besuch. Eine ruppige Jeepstrasse wurde vor kurzem fertiggestellt und bringt das entlegene Kloster nun ein Stück näher zum Rest der Welt.
Am Nachmittag besuchen wir die unbekannte Dzongdrakha Goemba. Im Stil des berühmten Tigernests «klebt» auch dieses Kloster an einer steilen Felswand. Hierhin ziehen sich immer wieder Mönche zur Meditation zurück. Über einen steil angelegten Feldweg laufen wir hoch zum Kloster und nach dem Besuch steigen wir einen schmalen, steilen Weg ab hinunter zu den Feldern von Bondey. Hier wird mehrheitlich Reis angebaut. Im Westen Bhutans ist dies vor allem der rote Reis.
Übernachtung im Hotel in Paro (2300 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 2 h, Wanderung 3 ½ – 4 h

5. Tag Berühmtes Tigernest

Heute steht ein absoluter Höhepunkt auf unserem Programm. Das berühmteste Kloster von Bhutan ist das Tigernest-Kloster. Es verdankt seinen Namen dem Besuch von Guru Padmasambhava, dem grössten tantrischen Meister in der Geschichte des tibetischen Buddhismus. Dieser ist im 8. Jahrhundert auf dem Rücken einer Tigerin von Tibet nach Bhutan geflogen und hier gelandet. Das Kloster liegt extrem spektakulär in einer steilen Felswand. Nach dem Frühstück fahren wir zum Parkplatz unterhalb des Klosters. Ab hier führt uns ein zum Teil steiler Weg zu einem kleinen Restaurant. Von hier aus hat man eine atemberaubende Sicht auf das Kloster. Taktshang Goemba ist einer der wichtigsten Pilgerorte in Bhutan.
Wer Lust hat, kann nach dem Besuch des Tigernests auch noch zum kleinen, selten besuchten Kloster Zangto Pelri hochsteigen. Von hier oben haben wir einen sehr spektakulären und unüblichen Blick auf das Tigernest-Kloster.
Am Nachmittag fahren wir nach Drugyel Dzong, dem einstigen Startpunkt des Trekkings. Da seit kurzem eine Jeepstrasse hoch nach Sharna Zampa führt, sparen wir uns die erste Etappe auf der Jeepstrasse und fahren direkt nach Sharna Zampa. Hier treffen wir auf unsere Trekkingmannschaft und schlafen das erste Mal im Zelt.
Übernachtung im Zelt in Sharna Zampa (3000 m). (F,M,A)
Fahrzeit 2 – 2 ½ h, Wanderung 3 ½ – 4 h



6. Tag **Schöner Nationalpark**

Ein langer Trekkingtag steht uns bevor. Wir wandern durch schöne Wälder mit Eichen, Tannen, blühenden Rhododendren und grossen Farnen. Hier betreten wir den Jigme Dorji National Park. Mit über 4000 km² ist dies der grösste Nationalpark in Bhutan. In diesem Nationalpark stehen auch die heiligen Berge Jomolhari, Tserim Kang und Jichu Drake. Neben dem kleinen Panda, Takins und Kragenbären lebt hier auch der seltene Schneeleopard. Die Chance auf eine Sichtung ist allerdings sehr klein. Und doch hatte unsere Gruppe 2018 das grosse Glück einen Schneeleoparden zu sehen!

Hinweis: Entlang der ersten Hälfte der Trekkingroute wurde in den letzten Jahren eine Stromleitung erstellt. Die Einwohner der Dörfer Lingshi, Goyul und Chebisa werden so in Zukunft vom Fortschritt der Elektrizität profitieren.

Nach einem anstrengenden Trekkingtag stellen wir unser Zeltlager in Thangthangkha auf.

Übernachtung im Zelt in Thangthangkha (3600 m). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 16 km

7. Tag **Zum heiligen Berg Jomolhari**

Heute Morgen haben wir bei guter Sicht von unseren Zelten aus einen schönen Blick auf den Jomolhari. Dieser über 7300 Meter hohe Himalaya-Riese ist einer der heiligsten Berge für die Bhutanesen und auch einer der schönsten in Bhutan. Hier soll die Göttin Jomo wohnen, welche eine der fünf Tseringchenga-Schwestern ist. Diese kraftvolle Schutzgottheit wird in vielen Regionen im Himalaya verehrt.

Wir begegnen auf unserem Weg immer wieder Yak-Herden. Diese grossen Tiere sind bestens angepasst an das raue Klima und die grossen Höhen. Immer weiter steigen wir bis zu unserem Lagerplatz in Jangothang. Der Name Jangothang bedeutet «Land der Ruinen» und tatsächlich steht in der Umgebung eine alte Ruine, um die sich alte Legenden ranken. An diesem schönen Ort werden wir übernachten.

Übernachtung im Zelt in Jangothang (4100 m). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 12.5 km

8. Tag **Ruhetag in prachtvoller Bergwelt**

Wir sind hier bereits auf einer Höhe von über 4000 Metern. Für eine gute Akklimatisation legen wir einen Ruhetag ein. Wir können uns im Lager entspannen und die grandiose Bergwelt geniessen.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, zu einsamen Bergseen zu wandern oder einen hochgelegenen Aussichtspunkt zu besteigen. Diese Wanderungen dauern zwischen 3 und 6 Stunden. Wir entscheiden uns nach Lust und Laune und vor allem nach unserem Wohlbefinden für eine der vielen Möglichkeiten, aber langweilig wird uns hier bestimmt nicht.

Übernachtung im Zelt in Jangothang (4100 m). (F,M,A)

Optionale Wanderung von 3 – 6 h

9. Tag **Über den ersten Pass**

Ein längerer Aufstieg bringt uns dem Himmel immer näher. Vielleicht haben wir Glück und sehen Murmeltiere oder Blauschafe an den Berghängen. Beim Hochsteigen spüren wir die «dünne Luft» und laufen in gemütlichem Schritt. Auf dem fast 4900 Meter hohen Pass Nyele La flattern bunte Gebetsfahnen im Wind. Die aufgedruckten Gebete trägt der Wind zu den Göttern, welche hier auf den Himalaya-Gipfeln wohnen. Wir geniessen die schöne Aussicht von oben zu den 7000ern Jomolhari, Jichu Drake und Tserim Kang. Danach machen wir uns auf den Weiterweg nach Lingshi. Etwas erhöht steht ein Dzong, von welchem aus früher die Handelsrouten von Indien durch Bhutan und weiter nach Tibet kontrolliert wurden.

Übernachtung im Zelt in Lingshi (4000 m). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 16 km



10. Tag Über einen hohen Pass und vorbei an Bergseen

Heute empfiehlt sich ein früher Start, wir haben einen langen Trekkingtag vor uns. Ein langer Aufstieg bringt uns auf unseren nächsten Pass. Es ist der Yeli La mit einer Höhe von 4930 Metern. Von oben haben wir einen grandiosen Ausblick auf die 6000 und 7000er in der Umgebung. Der Weg ist stellenweise nicht allzu einfach, mit steileren Abschnitten und ruppigem Untergrund. Vorbei an Bergseen steigen wir wieder in tiefere Lagen bis nach Shodu.

Übernachtung im Zelt in Shodu (4100 m). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 900 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 18.5 km

11. Tag Weiter auf einer unbekanntem Route

Wir biegen von der «normalen» Route auf einen bisher unbekanntem Weg ab. Ein langer, sanfter Aufstieg durch blühende Rhododendronwälder bringt uns hoch auf den 4800 Meter hohen Pass Ladi La. Dass das Bergpanorama in dieser Region phantastisch ist, wissen wir bereits, aber trotzdem können wir uns kaum daran sattsehen und wir geniessen die Pause auf dem Pass. Der Abstieg ist deutlich kürzer als der Aufstieg und wir erreichen unser Camp auf 4200 Metern.

Übernachtung im Zelt in Tegathang (4200 m). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 13.5 km

12. Tag Bergsee auf 4400 Meter

Das erste Wegstück ist gemütlich. Wir folgen dem Thimphu-Fluss, bevor es durch dichte Rhododendren- und Wachholderwälder bergauf geht. Wir erreichen einen kleinen Gipfel (Labtsa), von welchem aus wir unseren Weiterweg bereits sehen können. Auf dem Weiterweg überqueren wir einen Bach und ein weiterer Anstieg bringt uns zu einem Bergsee auf eine Höhe von 400 Metern. Wir schlagen unser Lager in der Nähe des Sees auf.

Übernachtung im Zelt im Basecamp vom Yusa La (4400 m). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 10 km

13. Tag Auf und ab über hohe Pässe

So wie wir gestern aufgehört haben geht es heute weiter – nämlich bergauf. Unser Weg führt uns zwischen grossen Felsen durch und nach einem nicht allzu langen Marsch erreichen wir den Pass Yusala. Ein kurzer Abstieg bringt uns hinunter zu dem Bergsee Jimilang Tsho. Von da aus geht es erneut aufwärts zum kleinen Gipfel namens Dungtshola auf knapp 4500 Meter. Etwas unterhalb können wir den Dungtshola See sehen. Wir folgen jedoch dem Weg entlang dem Kamm, bis wir unser Camp in Labana erreichen.

Übernachtung im Zelt in Labana (4100 m). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 11 km

14. Tag Letzter Trekkingtag

Heute geniessen wir unseren letzten Trekkingtag. Ab Labana führt unser Weg abwärts. Der selten begangene Weg über die kleine Einsiedelei Thuji Drak, welche unterhalb einer überhängenden Felswand am Hang «klebt», lohnt sich besonders. Hierhin ziehen sich manchmal Mönche zur Meditation zurück. Wir kommen am Kloster Phajoding vorbei. Über den Hang verteilt stehen ein Dutzend Tempel und Mönchssiedlungen. Während gut zwei Stunden geht es stetig abwärts durch schöne Nadelwälder zum Endpunkt von unserem Trekking. Wir verabschieden uns von unserer lokalen Begleitmannschaft, mit welcher wir während den letzten Tagen eine schöne Beziehung aufgebaut haben. Nun fahren wir das kurze Stück nach Thimphu, in die Hauptstadt von Bhutan. Dort geniessen wir seit langem wieder den Luxus eines richtigen Bettes und einer warmen Dusche.

Übernachtung im Hotel in Thimphu (2350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 1450 m, Gehdistanz 9.5 km



15. Tag Hauptstadt Thimphu

Nach einem gemütlichen Frühstück erkunden wir die Hauptstadt Thimphu. Wir besuchen den berühmten Weekend-Market. Hier werden Produkte und Lebensmittel von Bauern aus der Umgebung verkauft. Überall sieht man grosse Mengen Chili, welches in der bhutanesischen Küche einen grossen Stellenwert hat. Je nach Jahreszeit findet man hier auch «exklusivere» Nahrungsmittel wie Farn oder Leder. Auch diese Lebensmittel haben ihren Platz in der bhutanesischen Küche, wobei Leder vor allem noch früher gegessen wurde.

Der Memorial Chörten wurde zum Gedenken an Jigme Dorje Wangchuck gebaut. Dieser dritte König von Bhutan ist im Alter von 43 Jahren gestorben. Er gilt als der Begründer des modernen Bhutans und wird bis heute von der Bevölkerung verehrt. Viele Bhutanesen umkreisen jeden Tag diesen Chörten.

Anschliessend besuchen wir das sehr schöne Textilmuseum und bekommen einen guten Einblick in die Textilkunst von Bhutan. An Festtagen tragen viele Frauen kunstvolle, handgewobene Kiras, deren Herstellung bis zu 6 Monaten dauert. Vielleicht haben wir Glück und können den Frauen beim Weben zuschauen.

Im «Institute for Zorig Chusum» (Institut der 13 Handwerkskünste) bewundern wir einige der Handwerkskünste Bhutans, unter anderem Thangka-Malerei, Skulpturen-Herstellung aus Lehm und Holzschnitzerei. Es ist spannend, den Lehrern und Schülern bei ihrer Ausbildung über den Rücken schauen zu dürfen.

Wie können aber auch auf eigene Faust losziehen, unsere letzten Einkäufe erledigen, dem Treiben auf der Strasse zuzuschauen oder in einem der Restaurants gemütlich einen Tee trinken.

Am Abend fahren wir zum «Buddha Viewpoint», wo eine fast 50 Meter hohe Buddhastatue hoch über Thimphu thront. Wir werden mit einer tollen Aussicht über das Tal von Thimphu belohnt.

Übernachtung im Hotel in Thimphu (2350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h

16. Tag Flug von Paro nach Delhi

Transfer zum Flughafen in Paro und Rückflug nach Delhi.

Wir werden am Flughafen abgeholt und zu einem schönen Hotel mit Swimmingpool gebracht. Hier haben wir bis am Abend ein Zimmer zur Verfügung und können die Reise geruhsam ausklingen lassen.

Wer möchte, kann auf einer halbtägigen Sightseeing-Tour einige der Sehenswürdigkeiten von Delhi zusammen mit einem lokalen Führer besuchen. Dies ist nicht inbegriffen und muss im Voraus gebucht werden (CHF 100 pro Person inkl. lokaler englischsprechender Führer, Taxi mit Fahrer und Eintritte).

Hinweis: Viele unserer Himalaya-Reisenden empfinden den grossen Gegensatz der Millionenstadt Delhi zu den Eindrücken ihrer Reise als wahren Kulturschock. Zudem verbringt man oftmals lange Zeit im Auto in den vollgestopften Strassen Delhis. Entscheiden Sie selbst, wie Sie den letzten Tag Ihrer Reise verbringen möchten.

Am Abend fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz erledigen.

Tageszimmer im Hotel in Delhi. (F)

Fahrzeit 1 h, Flugzeit 2 ½ h

17. Tag Zurück in die Schweiz

Flug von Delhi nach Zürich. Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.

Gesamte Flugzeit 8 – 11 Stunden. Dies entweder mit einem Direktflug oder mit zwei Teilflügen mit einmal Umsteigen.



Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!



Reiseprogramm optionale Verlängerung

16. Tag Wanderung und Bergpanorama

Am Morgen verabschieden wir uns von den Teilnehmern, welche die Reise ohne Verlängerung gebucht haben und heute die Heimreise antreten.

Wir fahren nach Trashigang, einem selten besuchten Dorf mit einem kleinen Kloster. Von hier geht es zu Fuss weiter. Immer leicht ansteigend wandern wir auf einem einsamen Weg durch herrliche Wälder nach Lungchuzekha. Dieser Ort gilt als einer der schönsten Aussichtspunkte in der Umgebung und bei schönem Wetter sehen wir etliche der 6000- und 7000er in Bhutan wie die Gipfel des Jomolhari (7314 m), Kang Bum (6500 m), Gangchenta («Great Tiger Mountain», 6840 m), Masagang (6590 m) und viele weitere Gipfel. Wir sehen auch den Gangkhar Puensum. Dies ist mit 7541 Meter nicht nur der höchste Berg von Bhutan, sondern auch der höchste noch unbestiegene Gipfel der Welt.

Nach einem gemütlichen Picknick und nachdem wir uns an der Aussicht sattgesehen haben, laufen wir zum Dochula Pass. Dieser ist mit den 108 Stupas auf der Passhöhe sehr fotogen und bietet ebenfalls eine sehr schöne Aussicht. Von hier fahren wir ins Tal von Punakha, welches 2000 Meter tiefer liegt.

Übernachtung im Hotel in Punakha (1250 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 3 – 4 h

17. Tag Schönster Dzong und kleines Bergdorf

Heute Morgen besuchen wir den Punakha Dzong, den architektonisch wohl schönsten Dzong in ganz Bhutan. Im Jahr 1638 erbaut, war es der zweite Dzong in Bhutan. Punakha war bis 1955 Hauptstadt und administratives Zentrum von Bhutan, dann wurde die Hauptstadt nach Thimphu verlegt.

Anschliessend fahren wir in ein kleines Bergdorf. Dieses ist weder in einem Reiseführer erwähnt noch «verirren» sich Touristen hierhin und gerade dies macht es so spannend für uns. Wir übernachten bei einer befreundeten lokalen Familie und erfahren Interessantes über das alltägliche Leben.

Luxus dürfen wir keinen erwarten. Ein einfaches Bett, evtl. nur eine Matratze am Boden und allenfalls auch in einem Mehrbettzimmer, die Toilette ist «local style» (Plumpsklo) und einen Ofen zum Heizen gibt es nur in der Küche. Aber dafür haben wir einen Einblick ins Leben einer bhutanesischen Familie, wie er den meisten Reisenden leider verwehrt bleibt.

Am Nachmittag wandern wir durch das Dorf und über die Felder und geniessen das ruhige Landleben.

Übernachtung im einfachen Familienhaus bei Wangdue (1250 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 1 – 2 h

18. Tag Wunderschönes Phobjikha-Tal

Das Phobjikha-Tal ist eines der schönsten Bergtäler in Bhutan. Eine kurzweilige Fahrt bringt uns hierhin. Im geschützten Hochtal überwintern einige Hundert der seltenen Schwarzhalskraniche. Die grossen Vögel kommen in der Regel anfangs November und je nach Verlauf des Winters verlassen sie das Tal ab Mitte Februar, um sich auf den Weg zu ihren Sommerbrutstätten zu machen. Aber auch ohne Schwarzhalskraniche ist Phobjikha einen Besuch mehr als wert. In Gangtey besuchen wir das kleine Kloster. Danach bietet sich eine Wanderung durch das schöne Phobjikha-Tal auf dem «Gangtey Nature Trail» an. Es ist möglich, anschliessend noch weiter zu laufen in eines der Bergdörfer oberhalb des Talbodens. Mit ein bisschen Glück werden wir vielleicht sogar zu einer Tasse Tee eingeladen.

Übernachtung im Gasthaus im Phobjikha-Tal (2800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 1 – 3 h



19. Tag **Panoramawanderung mit Bergsicht**

Nach einer kurzen Fahrt steigen wir aus und wandern zu einem kleinen Pass hoch. Von hier steigen wir höher zu einer Yakalp und haben bei schönem Wetter eine phantastische Aussicht auf die Schnee- und Eisgipfel des bhutanesischen Himalayas.

Weiter führt die Wanderung auf einem praktisch unbegangenen Weg zu einer kleinen Einsiedelei. Hierhin ziehen sich manchmal Mönche zur Meditation zurück. Es gibt eine Meditation, welche 3 Jahre, 3 Monate und 3 Tage dauert. Im Verlauf der Meditation erlangt der Meditierende die Fähigkeit, Wärme zu entwickeln. In einer Übung schlingen die Meditierenden im eisigkalten Winter nasse Leintücher um den nackten Körper und trocknen diese mit der in der Meditation entwickelten Wärme, ohne dabei zu erfrieren.

Wir laufen durch schöne Wälder, wo es auch Moschushirsche gibt...vielleicht haben wir ja Glück. Dann steigen wir ins Hochtal von Phobjikha ab und besuchen am Nachmittag ein kleines Dorf, wo wir bei einer Bauernfamilie zum Tee eingeladen werden. Hier erfahren wir so manch Spannendes über das Leben in diesem Bergtal.

Übernachtung im Gasthaus im Phobjikha-Tal (2800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 4 – 5 h

20. Tag **Zurück nach Paro**

Schweren Herzens verlassen wir das schöne Phobjikha-Tal und fahren zurück Richtung Paro. Die Fahrt bringt uns ein weiteres Mal über den Dochula und von oben geniessen wir noch einmal den schönen Blick auf die Bergwelt von Bhutan. Kurz vor Thimphu besuchen wir den Simthoka Dzong, welcher als einer der ältesten Dzongs gilt. Auf dem Weg nach Paro stoppen wir an der «Iron Bridge». Diese wurde von Thongtong Gyalpo (dem «Schmied») gebaut. Wir können die Brücke überqueren und sehen dabei durchs Drahtgeflecht hinunter in den Fluss.

Am Nachmittag kommen wir in Paro an und hier schliesst sich unser Kreis. Wir haben den Rest des Nachmittages zur freien Verfügung und können so im kleinen Ort Paro unsere letzten Einkäufe erledigen, dem Treiben im Markt zuschauen oder in einem der Restaurants gemütlich einen Tee trinken.

Gegen Abend besuchen wir die «Namgay Artisanal Brewery». Mit lokalen Zutaten werden hier verschiedene Biersorten gebraut. Welches Bier schmeckt wohl am besten? Wer Lust hat, kann sich durch das Angebot trinken vom «Bhutanese Red Rice Lager» übers «Bhutanese Wheat Beer» zum «Bhutanese Dark Ale». Na dann prost!

Übernachtung im Hotel in Paro (2300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

21. Tag **Flug von Paro nach Delhi**

Transfer zum Flughafen in Paro und Rückflug nach Delhi.

Wir werden am Flughafen abgeholt und zu einem schönen Hotel mit Swimmingpool gebracht. Hier haben wir bis am Abend ein Zimmer zur Verfügung und können die Reise geruhsam ausklingen lassen.

Wer möchte, kann auf einer halbtägigen Sightseeing-Tour einige der Sehenswürdigkeiten von Delhi zusammen mit einem lokalen Führer besuchen. Dies ist nicht inbegriffen und muss im Voraus gebucht werden (CHF 100 pro Person inkl. lokaler englischsprechender Führer, Taxi mit Fahrer und Eintritte).

Hinweis: Viele unserer Himalaya-Reisenden empfinden den grossen Gegensatz der Millionenstadt Delhi zu den Eindrücken ihrer Reise als wahren Kulturschock. Zudem verbringt man oftmals lange Zeit im Auto in den vollgestopften Strassen Delhis. Entscheiden Sie selbst, wie Sie den letzten Tag Ihrer Reise verbringen möchten.

Am Abend fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz erledigen.

Tageszimmer im Hotel in Delhi. (F)

Fahrzeit 1 h, Flugzeit 2 ½ h



22. Tag Zurück in die Schweiz

Flug von Delhi nach Zürich. Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.

Gesamte Flugzeit 8 – 11 Stunden. Dies entweder mit einem Direktflug oder mit zwei Teilflügen mit einmal Umsteigen.

Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!



Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

Unser Kommentar zur Reise

Spannendes Zelttrekking zum heiligen Berg Jomolhari, mit hohen Pässen, Hirten und Yakherden und einem einmalig schönen Bergpanorama. Der zweite Teil des Trekkings ist auf einer wenig bekannten und kaum begangenen Route. Optionale Verlängerungswoche nach dem Trekking.

Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T2 – T3), sehr gute Kondition, 4 Tagesetappen von 4 – 6 Stunden, 5 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden.
 - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Überlandfahrten von 1 – 2 Stunden.
-

Unterkünfte

In Bhutan gibt es von der Regierung genehmigte Hotels und Gasthäuser für ausländische Touristen. In den grösseren Städten entsprechen diese einem 1- bis 3-Sterne-Hotel in der Schweiz. In abgelegenen Gegenden sind die Unterkünfte teilweise deutlich einfacher, WC und Dusche sind in der Regel im Zimmer. Die meisten Unterkünfte verfügen über eine Heizmöglichkeit in den Zimmern.

In Delhi haben wir ein Zimmer in einem guten Mittelklassehotel.

Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen von Jack Wolfskin. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zelt untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau. Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird als kalter Lunch mitgenommen, es kann aber auch eine am Morgen zubereitete warme Mahlzeit sein, welche wir in Thermosgefässen mitführen. Während der Reise sind jeweils Frühstück, Mittag- und Abendessen inbegriffen, ausser in Delhi. Hier ist nur das Frühstück inbegriffen. Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke). Während des Trekkings kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten auf dem Trekking gibt es zusätzlich Tee, Kaffee (Instant) und heisse Schokolade.



Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte mit.

Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reiseteilnehmer können bei uns eine grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur fast «unzerstörbar», sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei einigen Airlines nur ein Gepäckstück eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).
CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Zelten im Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, aber es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reiseteilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn
- Satellitentelefon

Himalaya Tours hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.

HIMALAYA TOURS



Klima und Wetter

Klima

Frühling

(März – Mai)

Im Flachland warm oder heiss, in den Bergen häufig angenehme Temperaturen. Sehr schön ist die Zeit der Rhododendronblüte je nach Höhenlage im April/Mai. In tieferen Lagen teilweise dunstig. Gute Reise- und Trekkingsaison.

Monsun

(Juni – Mitte September)

Mehrmals täglich intensive Niederschläge und oftmals bewölkt. Üppige Vegetation. Die meisten Gebiete in Bhutan sind während des Monsuns zwar zu bereisen, aber häufig hat man wenig oder keine Bergsicht.

Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

Ideale Reise- und Trekkingszeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit warmen Temperaturen im Flachland und angenehmen oder kühlen Temperaturen in der Höhe.

Winter

(Dezember – Februar)

Oftmals klares und stabiles Wetter. In tieferen Lagen nicht allzu kalt und vielfach angenehme Temperaturen bei Sonnenschein. Gute Zeit für Kultur- und Wanderreisen oder Trekkings in tieferen Lagen. Über 3000 bis 4000 Metern können die Pässe wegen Schnee blockiert sein.

Zu dieser Reise

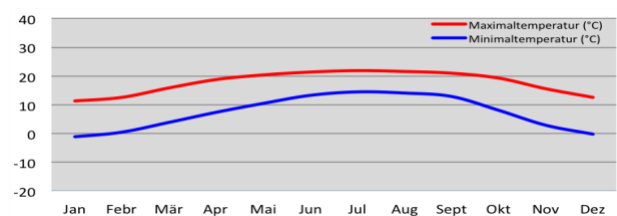
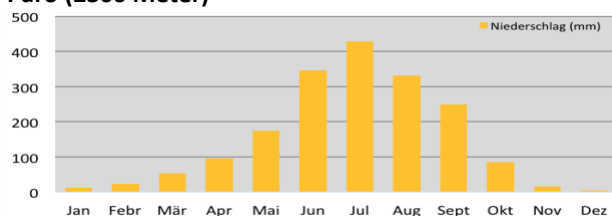
April/Mai ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen Temperaturen. Die Bergsicht ist weniger klar als im Herbst, es können sich im Tagesverlauf Wolken aufbauen. Während des Trekkings haben wir aber in der Regel eine schöne Bergsicht. Dazu blühen im Frühling die Rhododendren von Ende März bis Ende Mai, je nach Höhenlage und Fortschreiten des Frühlings. In der Höhe könnte es auch kühl oder kalt werden. Bei Wetterumstürzen kann die Temperatur unter null Grad fallen, in seltenen Fällen wäre auch Schneefall möglich.

Klimaverschiebungen

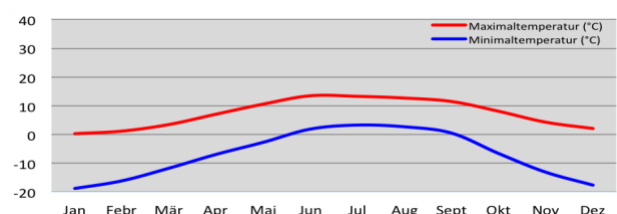
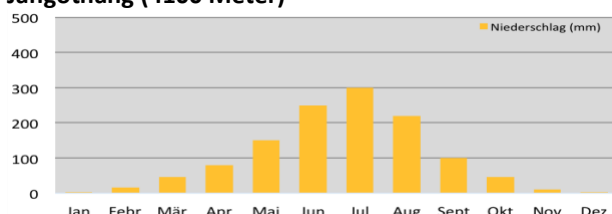
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

Klimadiagramme

Paro (2300 Meter)



Jangothang (4100 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse
 - Flüge Delhi-Paro retour in Economy-Klasse
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 5 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer in Bhutan
 - 9 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
 - 1 Übernachtung im Hotel im Doppelzimmer in Delhi bei Anreise (falls die Transferzeit dazu reicht)
 - 1 Tageszimmer im Hotel in Delhi bei der Rückreise
 - Frühstück, Mittag- und Abendessen in Bhutan, in Delhi nur Frühstück
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Spezialbewilligungen und Permits
 - Tourismusabgabe in Bhutan (14 x US\$ 200 = US\$ 2800)
 - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
 - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
-

Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
 - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
 - Sauerstoff-Flasche
 - Mobile Höhendruckkammer
 - Wasserfilter von Katadyn
 - Satellitentelefon
 - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
-

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visa für Indien und Bhutan plus Einholung
 - Erledigen aller Formalitäten für Indien und Bhutan
 - Vorbereitungstreffen
 - Landkarte von Bhutan
 - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
 - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
-

Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 100 – 140 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
- Mittag- und Abendessen in Delhi
- Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern



Leistungen inbegriffen optionale Verlängerung

- Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 5 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer in Bhutan
 - Frühstück, Mittag- und Abendessen in Bhutan
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Tourismusabgabe in Bhutan (5 x US\$ 200 = US\$ 1000)
 - Lokale englischsprechende Reiseleitung
-

Leistungen nicht inbegriffen optionale Verlängerung

- Trinkgelder (CHF 40 – 60 pro Person)
- Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern



Gruppengrösse und Kosten

Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	CHF	7950
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	8350
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	8950

Kosten optionale Verlängerung

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	CHF	2100
pro Person bei 4 bis 5 Teilnehmern	CHF	2250
pro Person bei 2 bis 3 Teilnehmern	CHF	2450
pro Person bei 1 Teilnehmer	CHF	2950

Wichtiger Hinweis: Die Kosten basieren auf einem Flugpreis Zürich-Delhi retour von CHF 750, dies war der durchschnittliche Flugpreis in den letzten Jahren. Seit der Corona- und Energiekrise sind die Flugpreise stark schwankend und können auch deutlich höher sein, dies vor allem je kurzfristiger ein Flug gebucht wird. Wir verrechnen die effektiven Flugpreise beim Buchungszeitpunkt. Sollten die Flugkosten tiefer sein als CHF 750, dann reduziert sich der Reisepreis um die Differenz und sollten diese höher sein, dann erhöht sich der Reisepreis. Es ist auch möglich, die Flüge selbst zu buchen. In dem Fall werden CHF 750 vom Reisepreis abgezogen.

Wir empfehlen, die Reise frühzeitig zu buchen. Da kosten die Flüge oftmals nur die Hälfte oder weniger verglichen mit kurzfristigen Flugbuchungen.

Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen. CHF 450

Einzelzimmer optionale Verlängerung

CHF 200

In einigen Unterkünften (je nach Reise in kleinen Hotels, Gasthäusern, bei lokalen Familien oder im Kloster) ist der Platz oftmals eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht garantiert werden. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Falls Sie ein Doppelzimmer und -zelt wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer und -zelt. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Gerne dürfen Sie uns hierzu kontaktieren. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Bhutan, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen
Thomas und Martina Zwahlen
und das Team von Himalaya Tours