

Bhutan – Snowman–Trek

Individualtour – im Herbst und Frühling



Das Abenteuer pur!

Der Snowman-Trek ist ein anspruchsvolles Trekking in Höhen von 4000–5000m. Wir wandern in beeindruckenden Landschaften mit Eisriesen, Gletscherseen und zu den höchsten und heiligsten Bergen Bhutans. Unterwegs begegnen wir stolzen, liebenswerten Menschen in abgeschiedenen Bergdörfern.

Höhepunkte

Tigernest

Eine unglaubliche Eremitenklause in die Felsen gebaut. Das Kloster Taktshang ist einer der wichtigsten Pilgerorte des Himalaya.

Tashorim See

Panorama mit der Bergkette der Gophula und des Gangkar Punsum, Bhutans höchster Berg, 7541m

Trongsa

Sitz Bhutans Kronprinz und das Kloster Trongsa Dzong, das Meisterwerk der bhutanischen Architektur.

Paro

Kyichu Lhakhang, einen der ältesten und heiligsten Schreine des Königreichs.

Anforderungen

Anspruchsvolles, 26 Tage langes Trekking, sehr gute Kondition und Trittsicherheit sind nötig. Tagesetappen bis zu 6-8 Stunden, insgesamt drei Pässe über 5000m, der höchste 5200m und 12 Pässe über 4000m. An vier Tagen sind wir ca. 4 Stunden unterwegs und an zwei Tagen bis zu 8 Stunden unterwegs. In der Regel zwischen 500 bis 1000m Höhendifferenz.

Technisch ist das Trekking nicht schwierig. Wir haben genügend Zeit, um uns an die hohen Höhen anzugewöhnen.

Das Hauptgepäck wird auf dem Snowman-Trek von Lasttieren transportiert. Den Tagesrucksack tragen wir selber.

Unterkunft

vorwiegend im Zelt, Hotel in Bumthang, Paro, Thimphu und Trongsa

1. Tag Abflug

Flug von der Schweiz nach Kathmandu

2. Tag September

Ankunft in Kathmandu

3. Tag Ankunft in Paro, Bhutan

Flug von Kathmandu nach Paro, Bhutan. Bei gutem Wetter haben wir eine faszinierende Aussicht auf die ersten Schneeriesen Everest und Kanchenjunga.

Wir stimmen uns ein auf diese neue Welt mit einem Sightseeing im fruchtbaren Paro-Tal.

Besichtigung des Paro Dzong der Ruinen des Drugyal Dzong.

Übernachtung in Paro

4. Tag Paro

Wanderung zum Kloster Taktshang. Das *Tigernest* erhebt sich imposant auf einem 900m hohen Felsvorsprung über das Tal. Mit dem indischen Guru Rinpoche (Padmasambhava) hielt der Buddhismus im 8. Jahrhundert Einzug in Bhutan. Der Legende nach meditierte er und andere Heilige genau an jener Stelle, wo im Jahre 1692 das Kloster Taktshang erbaut wurde. Das Kloster Taktshang ist einer der wichtigsten Pilgerorte des gesamten Himalajaraumes. Auf dem Rückweg besichtigen wir ein typisches bhutanisches Bauernhaus und gewinnen einen Einblick in den Alltag der Bauern.

Wanderung: ca. 4 Std. Auf- und Abstieg ca. 700m

Übernachtung in Paro

5 Tag Start des Trekkings Drukyel Dzong - Sharna

Kurze Fahrt nach Drukyel Dzong auf 2600m. Unsere Maultiere und Pferde werden beladen und es geht los ins Abenteuer! Wir wandern ins Hochtal des Paroflusses Paro Chhu, an kleineren Siedlungen vorbei mit Obstbäumen, terrassierten Feldern, Wiesen und Kiefernwälder bis Sharna Zampa auf etwa 2900m

Wanderung: ca. 5 Std.

Erste Übernachtung im Zeltcamp

6. Tag Trekking Sharna – Soi Takenthang

Wir folgen dem Hochtal des Paroflusses auf einem alten Handelsweg zwischen Tibet und Bhutan durch Eichen- und Kiefernwald und an Rhododendronbüschen vorbei. Später zweigt der alte Handelsweg ab zum Pass Tremo La und wir folgen dem Fluss Paro bis zu einer Alp, unserem Ziel auf 3600m, Soi Takenthang. Bei guter Sicht sehen wir zum ersten Mal den eindrucklichen 7000er "Herrin der Götterberge", Jomolhari, 7314m.

Wanderung: ca. 6 – 7 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

7. Tag Trekking Soi – Takenthang - Jangothang

Langsam steigen wir zu unserem nächsten Tagesziel Jangothang in 4100m Höhe auf. Wir geniessen den grandiosen Blick auf den Jomolhari, bewundern die wassergetriebenen Gebetsmühlen, Chörten und Manimauern. Bei den Siedlungen weiden Yaks, unser Weg führt hoch über dem Fluss. Der Weiler Jangothang mit seinen schön bemalten Häusern bietet einen grandiosen Blick auf den Bjichu Drake, 6989m.

Wanderung: 5 - 6 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

8. Tag Ruhetag

Wir wollen uns etwas ausruhen und gut akklimatisieren. Eine Wanderung führt hinauf zu einem See auf 4400m, dort spiegelt sich die mächtige Eispyramide Bjichu Drake im Wasser.

Übernachtung im Zeltcamp

9. Tag Trekking Jangothang – Linghzi Dzong

Heute starten wir früh: Der erste höhere Pass ist auf dem Programm, der Nyiele La, ca. 4900m. Wir lassen die Baumgrenze hinter uns und steigen ein Gletschertal hoch zum Pass. Vor dem Abstieg ruhen wir uns aus und geniessen das prachtvolle Panorama.

Bald wird das Tal des Flusses Jajo, *Jajo Chhu*, grüner und wir sehen das Tagesziel auf 4000m. Hoch ragen über uns 6000er Bjichu Drake und Tserim Gang. Der *Linghzi Dzong*, Kloster und Amtssitz, liegt spektakulär auf einer Hügelspitze, noch leben einige Mönche hier.

Wanderung: ca. 6 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

10. Tag Trekking Linghzi Dzong - Shakyapasa

Ein leichtes Auf und Ab ist heute zu bewältigen. An verschiedenen, typisch tibetische Siedlungen werden wir vorbeikommen, die z.T. mit Steinmauern vor räuberischen Bären schützen. Der Pass, Gobul La, ist "bloss" 4400m hoch. In den Felsen über uns im Aufstieg zum Pass können wir mit Glück Blauschafe und kreisende Greifvögel beobachten. Blauschafe sind meist nicht scheu, weil sie geschützt sind. Vom letzten Pass des heutigen Tages steigen wir durch dichten Rhododendronwald ab, und über einen kurzen Gegenanstieg erreichen wir Shakyapasa auf fast 4000m.

Wanderung: 5 - 6 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

11. Tag Trekking Shakyapasa - Robluthang

Die Überquerung des Jhari Passes, Jhari La, 4700m steht uns heute bevor. In der Ferne erkennen wir schon unseren Pass des nächsten Tages, den Sinchey La. Der Abstieg auf einem Geröllpfad führt an Fichten, Rhododendron und Birken in den Talgrund und weiter zum Haupttal des Flusses *Nea Nea Chhu*. Ein kurzer, steiler Hang und wir stehen auf einem idyllischen Plateau, unserem Lagerplatz Robluthang, 4200m.

Wanderung: ca. 7 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

12. Tag Trekking Robluthang – Limithang

Heute überschreiten wir die 5000er-Grenze. Früh verlassen wir das Lager, steigen in Serpentina in ein weites Gletschertal zum Sinche-Pass, Sinche La, auf 5015m. Vor uns erhebt sich der schneebedeckte Gangchenta, 6800m. Der Abstieg ist steinig und beschwerlich entlang einer Moräne bis zum Fluss Kango Chhu, von wo wir zu einem Gletscher und -See aufsteigen. Gut möglich, dass wir unterwegs auf Nomaden mit ihren schwarzen Yakhaar-Zelten treffen und Blauschafe und Murmeltiere sehen können. Noch ein steiler Abstieg und einen kurzen Wiederanstieg zum Lagerplatz auf der Hochebene Limithang, 4200m. Geschafft!

Wanderung: ca. 6 -7 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

13. Tag Trekking Limithang, - Laya

Heute wird es gemütlich(er), in weniger als 5 Stunden werden wir das Ziel Laya erreichen. Wir überqueren wieder einige Bäche und den reissenden Nangi Chhu. Der Weg führt durch einen Zedernwald und auf dem Grat überblicken die Streusiedlung Laya mit ihrer Gompa. Der Gangchhenta, 6840m, dominiert im Westen und gelegentlich können wir im Norden den 7000er Masang Gang sehen.

Wanderung: 4 -5 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

14. Tag Ruhetag

Den Ruhetag haben wir uns wohl verdient! Ausschlafen, Wäsche waschen und ein Bummel durch das malerische Dorf sind angesagt. Die Menschen von Layas sind sehr freundlich, neugierig auf einen Schwatz und lassen sich gerne fotografieren. Frauen von Laya tragen eine typische Kleidung mit Hut und tragen Türkis-und Silberschmuck.

Übernachtung im Zeltcamp

15. Tag Trekking Laya - Rhodophu

Der Weg führt zuerst talabwärts und dem Fluss Mo Chhu entlang. Nach der Abzweigung ostwärts steigen wir durch Rhododendronwald auf bis zur Baumgrenze, wo sich schon bald ein stupender Ausblick öffnet zum 7000er Tsenda Gang und seinem Gletscher.

Wanderung: ca. 6 – 7 Std.

Übernachtung im Zeltcamp Rhodophu, 4200m

16. Tag Trekking Rhodophu - Narithang

Wir haben nun die Jagdgründe des Schneeleoparden erreicht. In einem weiten Tal mit Hochwiesen steigen wir zum Pass Tshumo La, 4880m. Von hier geniessen wir eine grossartige Aussicht zum Chomolhari and Mt. Jichu Drake. Für die restlichen Stunden des Tages führt uns der Weg eben aus nach Narithang, 4940m.

Wanderung: ca. 6 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

17 Tag Trekking Narithang - Tarina

Heute ist der Gangla Pachung La, 5080m, auf dem Programm, den wir schon am Vormittag erreichen. Beeindruckend das Panorama hier auf die 6- und 7000er Eisriesen Khang Bum im Westen und im Norden Tsenda Gang, Teri Gang und Jaikangphu Gang. Der Abstieg wird all unsere Kräfte fordern bis wir Rhododendronsträucher und später Tarina auf 4100m erreichen.

Wanderung: 7 – 8 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

18. Tag Trekking Tarina - Wochey

Der Morgen ist überwältigend im vielleicht schönsten Tal Bhutans mit glasklaren Flüssen, umringt von schneebedeckten Bergen und Nadelwälder. Wir wandern durch Nadelwälder an den Oberlauf des Fluss Pho Chu. Nach einem kurzen Anstieg über einen Kamm erreichen wir auf 3800m eine kleine Siedlung Wochey, wo wir seltenen Gäste herzlich begrüsst werden.

Übernachtung im Zeltcamp

19. Tag Trekking Wochey - Lhedi

Durch Wacholder- und Tannenwälder, vorbei an Rhododendron-Sträuchern, steigen wir zum Kechey La, 4600m, mit Blick zu den 7000ern Kangphu Gang und Jeje Kangphu. Vor uns breitet sich das Pho Chu-Tal aus mit den beeindruckenden Wäldern und in der Ferne der Tafelberg Zongaphu Gang, 7094m. Wir folgen dem Fluss bis zum Dorf Lhedi, 3700m.

Wanderung: 6 -7 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

20. Tag Trekking Lhedi - Thanza

Wir folgen dem Flusslauf und kommen am Chorse Dzong vorbei, einem der ältesten Kloster und Amtssitze in Bhutan und dem Dorf Choejong. Unsere Zelte stellen wir in Thanza auf, 4000m.

Übernachtung im Zeltcamp

21. Tag Ruhetag

Den Ruhetag haben wir verdient! Wir haben Zeit, die nähere Gegend auszukundschaften mit der Aussicht auf Seen und Berge.

Übernachtung im Zeltcamp

22. Tag Trekking Thanza - Tshorim

Wir steigen kurz auf einen Bergrücken, 4500m, und haben einen fantastischen Ausblick auf den Tafelberg Zongaphu Gang und das Thanza Tal. Weiter geht es aufwärts, uns begleitet ein tolles Panorama von Schneebergen, Gletschern und Wasserfällen. Das Ziel, Tshorim, liegt auf 5125m. Wanderung: ca. 4 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

23. Tag Trekking Tshorim - Saram

Dieser Tag ist einer der Höhepunkte der Reise mit einer faszinierenden Landschaft. Wir beginnen mit einem kurzen Aufstieg zum Tashorim See, wo wir ein eindrückliches Panorama zur Kette der Gophula haben. Der Aufstieg zum Guphola Pass selbst, 5200m, der höchste Pass des Trekkings, ist wenig lang. Auf dem Abstieg zum Gangkar Punsum Base Camp am Fluss Sha Chu haben wir eine einmalige Aussicht auf den Gangkar Punsum. Mit 7541m Höhe ist das der Höchste Bhutans.

Wanderung: ca. 6 Std.

Übernachtung im Zeltcamp, Saram auf 4800m

24. Tag Trekking Saram – Geshe Woma

Der Weg folgt dem Sha Chu meist gemächlich abwärts, vorbei an Camps der Yakhirten, nach Geshe Woma/Minchugang auf 4300m. Immer wieder überraschen uns wunderbare Ausblicke auf die Schneeberge.

Wanderung: 5 -6 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

25. Tag Trekking Geshe Woma - Uruthang

Zu Beginn folgt der Weg dem Sha Chu und nachher überqueren wir drei "leichtere" Pässe: Phodrang La, 4652m, Sake La, 4820m und zum Schluss den Uruthang La, 4780m. Dabei geniessen wir die einmalige Szenerie von Bergseen und Gipfeln. Das Camp in Uruthang/Warathang liegt auf 4455m.

Wanderung: ca. 6 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

26. Tag Trekking Uruthang – Dur Tshachu

Langsam verlassen wir die Hochgebirgsregion. Wir gehen durch Wälder mit Rhododendron, Wacholder und Nadelhölzer. Den Nephu La, 4500m, überschreiten wir, bevor wir das Camp in Dur Tshachu erreichen. Ein kurzer Anstieg führt uns zu den heissen Quellen von Dur Tshachu, wo Guru Padmasambawa in der 8. Quelle ein Bad genommen haben soll.

Wanderung: ca. 4 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

27. Tag Ruhetag

Wir legen einen Ruhe- und Badetag ein und erholen uns von den Strapazen der letzten Tage. Wir freuen uns, wie wir das Trekking hierher toll geschafft haben. Einheimische kommen ebenfalls nach Dur Tshachu zum Bad in den heissen Schwefelquellen.

Übernachtung im Zeltcamp

28. Tag Trekking Dur . Tshachu - Tsochenchen

Frisch gestärkt nehmen wir die letzten Pässe in Angriff, den Kutong La, 4400m und den Djule La, 4550m. Nordwärts haben wir eine tolle Aussicht auf die Berge von Lunana. Wir queren nochmals alpinen Wald und steigen ab zu See Djule Tsho, der in einem Bergkessel eingebettet

liegt. Auf der anderen Seite der Pässe steigen wir ein langes Tal ab, an Lagern von Yakhirten vorbei, nach Tsochenchen, 3850m.

Wanderung: ca. 8 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

29. Tag Trekking Tsochenchen - Gorsum

Der heutige Tag ist angenehm und der Weg führt meistens auf ebener Strecke durch alpinen Wald zum nächsten Nachtlager in Gorsum auf nur 3100 m Höhe.

Wanderung: ca. 5 Std.

Übernachtung im Zeltcamp

30. Tag Trekking Gorsum - Bumthang

Das ist nun der letzte Trekkingtag, das Gepäck wird von Yaks auf Ponies umgeladen und wir verlassen den Nationalpark. Der Weg folgt dem Gorzam Chu nach Dur. Hier warten die Fahrzeuge, die uns nach Bumthang fahren, wo wir in einem hübschen Gästehaus unsere Zimmer beziehen.

Wanderung: ca. 4 Std.

Fahrt: ca. 3/4 Std.

Übernachtung im Hotel



31. Tag Bumthang

Bumthang ist der Hauptort von den vier Tälern Chumey, Choekhor, Tang und Ura mit Höhen von 2600m bis 4000m und gleichzeitig Ort vieler prominenter buddhistischer Tempel und Klöster.

Wir besuchen die Schatzkammer der buddhistischen, religiösen Gemälde, Tamshing Lhakhang und den Jakar Dzong, das Verwaltungszentrum des Tales. Am Nachmittag besuchen wir einen der heiligsten Orte, Kurje Lhakhang und das alte Kloster Jambay Lhakhang aus der Zeit der Einführung des Buddhismus im Land.

Übernachtung im Hotel

32. Tag Bumthang – Punakha

Fahrt nach Trongsa. Das Kloster und Amtssitz Trongsa Dzong wurde im Jahre 1648 erbaut und ist das Meisterwerk der bhutanischen Architektur. Bhutans Kronprinz wird traditionell der Regent

von Trongsa bevor er zum König gekrönt wird. Das erklärt Trongsa's Bedeutung und Reichtum, wo jeweils der Kronprinz lebt.

Übernachtung im Hotel

33. Tag Punakha –Thimphu

Besuch des beeindruckenden Dzongs in Punakha. Fahrt von Punakha nach Thimphu, Hauptstadt Bhutans.

Übernachtung im Hotel

34. Tag Thimphu – Paro

Am Morgen geniessen wir die Stadt mit seinen Sehenswürdigkeiten und am späteren Nachmittag Fahrt nach Paro. Unterwegs besuchen wir Wangduephodrang .

Übernachtung im Hotel

35. Tag Paro

Wir besuchen das Nationalmuseum des Königreichs, Ta Dzong. Ursprünglich als Wachturm gebaut, ist es seit 1967 Nationalmuseum und hat eine faszinierende Sammlung von Kunst, Artefakte, Thangka-Gemälde und Bhutans exquisite Briefmarken. Auf der Rückkehr in die Stadt besuchen wir Kyichu Lhakhang, einen der ältesten und heiligsten Schreine des Königreichs.

Übernachtung im Hotel

36. Tag Kathmandu

Flug nach Kathmandu

37. Tag Rückreise

Rückreise in die Schweiz



Tashi Delek

BergFrau GmbH

Claudia Schmid

phone +41 44 994 11 45

mobile +41 79 654 40 84

im Lot 12 CH-8610 Uster

web www.bergfrau.ch

eMail willkommen@bergfrau.ch

Preis entsprechend Gruppengrösse
auf Anfrage

Programm- und Preisänderung unter Vorbehalt

Im Preis inbegriffen

- Alle Unterkünfte im Doppelzimmer und Doppelzelt, mit Frühstück
- Alle Mahlzeiten in Bhutan
- Unterkunft in Kathmandu im Doppelzimmer, mit Frühstück
- Getränke auf dem Trekking
- Transportkosten
- Trekking: Tragtiere, Küchenmannschaft, lokaler Führer, dünne Schlafmatten, Zelt
- Satellitentelefon für Notfall
- Flugtickets retour. Zürich – Kathmandu – Zürich. Economy-Klasse
- Flugtickets retour Kathmandu – Paro – Kathmandu
- myclimate
- Visa Bhutan
- Besichtigungen, Eintrittsgebühren
- Spezial- und Trekkingpermit
- Organisation und Leitung Claudia Schmid

Nicht inbegriffen

- Mahlzeiten in Kathmandu
- Visa Nepal
- Versicherungen: Reiseannullation, Gepäck, Personen Assistance (kann bei BergFrau abgeschlossen werden)
- Änderungen im Programm wegen äusseren Einflüsse wie Wetter, Politik, etc.
- Persönliche Ausgaben wie Getränke, Souvenir
- Trinkgelder

