

# HIMALAYA TOURS

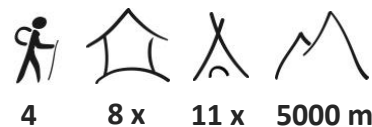


## Laya Trekking

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

11 Tage zu Fuss durch die phantastische Bergwelt auf einer der schönsten Trekkingrouten in Bhutan

5. – 25. Oktober 2024



## Ideale Reisezeit



## Höhepunkte

- 11-tägiges Trekking auf einer der schönsten Routen in Bhutan
- Aufenthalt im abgeschiedenen Dorf Laya
- Spektakuläre Bergwelt und hohe Schneegipfel
- Eindrückliches Dzong von Punakha
- Wanderung zum Tigernest-Kloster

Während zwei Wochen wandern wir über bis zu 5000 Meter hohe Pässe, vorbei an mächtigen Schnee- und Eisgipfeln und zu schönen Yakweiden. Diese Route ist eines der spannendsten Trekkings in Bhutan und bringt uns durch einige der entlegensten Regionen des Landes entlang der Grenze zu Tibet. Das Trekking ist landschaftlich sehr abwechslungsreich mit dichten Wäldern, hochalpinen Pässen und vorbei an kleinen Dörfern.

Ein Höhepunkt wird unser Aufenthalt im Bergdorf Laya sein, welches nur zu Fuss zu erreichen ist. In diesem Dorf auf über 3800 Metern Höhe leben hier einsam und abgeschieden die «Layaps». Diese bilden eine eigene Volksgruppe mit eigener Sprache, eigenen Sitten und traditioneller Kleidung, welche sich von den «normalen» bhutanesischen Trachten unterscheidet. Die Frauen tragen einzigartige runde Bambushüte, welche oben spitz zulaufen, und wertvolle Schmuckstücke. Vor und nach dem Trekking besuchen wir einige der schönsten Tempel und Dzongs von Bhutan und erhalten einen guten Einblick in die bhutanesishe Kultur.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	10
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	11
Klima und Wetter .....	12
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	13
Gruppengrösse und Kosten .....	14

---

## Weitere Infos

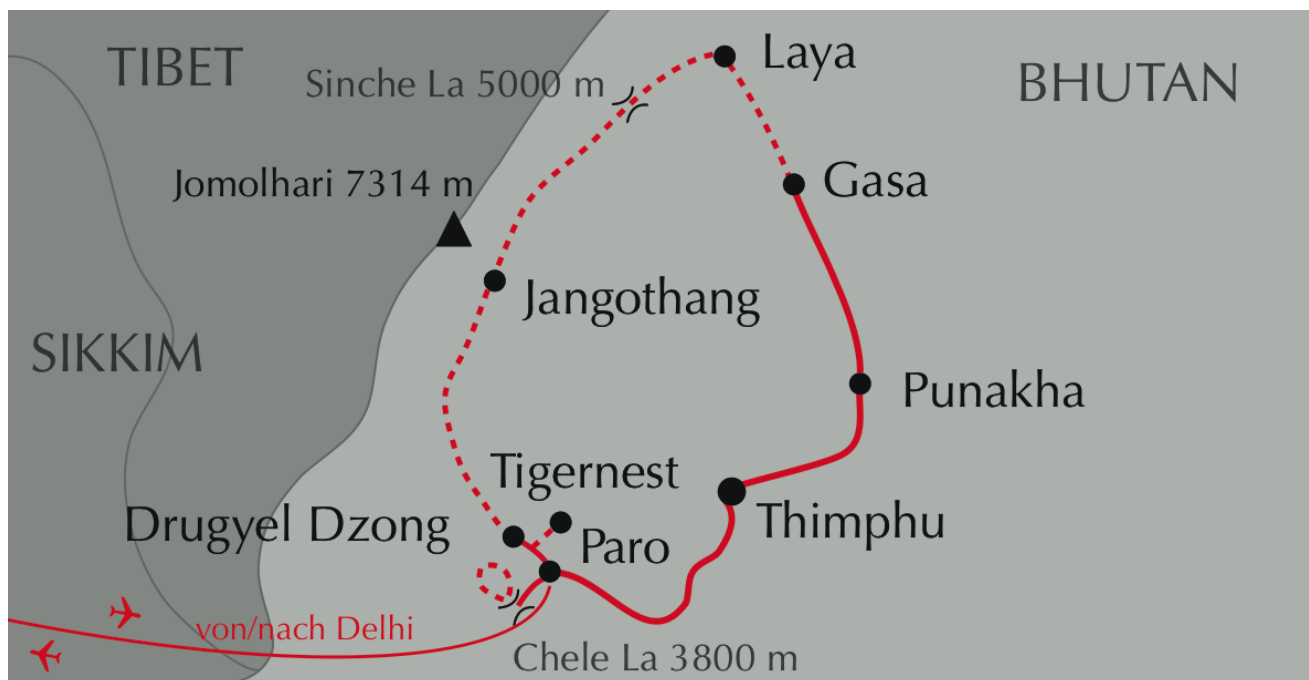
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# 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	109 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	3
Total Höhenmeter Aufstieg	4750 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Abstieg	4550 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 den 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,A)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

---

### 3. Tag **Altes Kloster und grosser Dzong**

Den heutigen Tag starten wir gemütlich. Nach einem ausgiebigen Frühstück fahren wir zum Kyichu Lhakhang. Dieser Tempel wurde im Jahr 659 vom tibetischen König Songtsen Gampo erbaut. Er ist nicht nur einer der ältesten, buddhistischen Tempel in Bhutan, sondern im ganzen Himalaya. Spannend ist auch der mächtige Dzong von Paro und im Nationalmuseum erfahren wir einiges über die Geschichte, Kultur und Natur von Bhutan. Im ungewöhnlichen Tempel Dumtse Lhakhang bestaunen wir die alten Wandmalereien. Am Nachmittag haben wir Zeit durch den hübschen Ort Paro zu schlendern.

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

Fahrzeit 1 h, Wanderung kurz

---

### 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 und auf dem Grat stehen Hunderte der fotogenen Stangen mit den langen Gebetsfahnen, welche so typisch für Bhutan sind. Eine 1½ bis



2-stündige Wanderung bringt uns durch einen schönen Wald zum Nonnenkloster Kila. Dieses 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 fast unbekannte Dzongdrakha Goemba. Im Stil des berühmten Tigernests «klebt» dieses Kloster an einer steilen Felswand. Hierhin ziehen sich immer wieder Mönche zur Meditation zurück. Die längste dauert 3 Jahre, 3 Monate und 3 Tage. Über einen Feldweg marschieren wir hoch zum Kloster und nach dem Besuch steigen wir einen schmalen, steilen Weg ab, hinab zu den Feldern von Bondey. Hier wird mehrheitlich Reis angebaut. Im Westen Bhutans ist dies vor allem roter Reis.

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

Fahrzeit 2 – 2 ½ h, Wanderung 3 – 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 inzwischen 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, Rhododendren und grossen Farnen. Hier betreten wir den Jigme Dorji National Park. Mit über 4000 km<sup>2</sup> 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. Nach einem anstrengenden Trekkingtag stellen wir unser Zeltlager in Thangthangkha auf.

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.

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 **Heiliger 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 hohen 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 4880 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. Hier 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 **Vorbei an kleinen Dörfern**

Wir kommen heute an den kleinen Dörfern Lingshi und Goyul vorbei. Diese Dörfer liegen am Fuss einer imposanten Felswand. Die Steinhäuser stehen hier dicht zusammen. Dies ist eher ungewöhnlich für bhutanesischen Dörfer, denn vielfach liegen die Häuser recht verstreut. In dieser Region gibt es viele Pflanzen, welche in der tibetischen Medizin gebraucht werden. Wir übernachten heute beim Dorf Chebisa. Hinter dem Dorf gibt es einen schönen Wasserfall. Wir haben genügend Zeit, um das Dorf zu besuchen und das Dorfleben zu beobachten.

Übernachtung im Zelt in Chebisa (3900 m). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 200 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 8.5 km

---

## 11. Tag **Blauschafe und Bartgeier**

In dieser Region leben grosse Herden wilder Blauschafe. Auch sieht man hier oft Bartgeier oder andere Greifvögel am Himmel ihre Kreise ziehen. Es lohnt sich also, die Augen offenzuhalten und immer wieder die Berghänge und den Himmel über uns abzusuchen. Über den 4400 Meter hohen Gobu La steigen wir ins nächste Tal und weiter geht es nach Somuthang.

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

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 11 km

---



## 12. Tag «Great Tiger Mountain»

Mittlerweile sind wir gut akklimatisiert und steigen innerhalb von zwei Stunden auf unseren nächsten Pass, den 4750 Meter hohen Jhari La. Am Wegrand sieht man je nach Jahreszeit Edelweiss blühen und von der Passhöhe erblicken wir den Sinche La. Diesen über 5000 Meter hohen Pass werden wir am nächsten Tag überqueren. Nördlich sehen wir den beeindruckenden Schneegipfel des Gangchhenta, welcher als «Great Tiger Mountain» bekannt ist. Diesen Berg werden wir während der nächsten Tage immer wieder sehen. Wir steigen ab nach Tsheri Jathang. In dieses Tal kommen während der Sommermonate grosse Herden von Takins, die während einiger Monate hierbleiben. Das Tal wurde zu einem Schutzgebiet für diese Tiere erklärt. Das Takin ähnelt einem wilden Rind, gehört aber zur Gruppe der Ziegenartigen und ist das Nationaltier von Bhutan. Übernachtung im Zelt in Robluthang (4150 m). (F,M,A)  
Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 9 km

---

## 13. Tag Über den 5000 Meter hohen Sinche La

Heute steht uns noch einmal ein anstrengender Tag bevor. Wir steigen Serpentine hoch bis auf eine Höhe von knapp 4400 Metern. Hier kommen wir in ein grosses Gletschertal und sehen bereits den Pass. Es ist ein langer Aufstieg, bis wir endlich auf dem Sinche La oben stehen. Hier sind wir zum ersten und einzigen Mal auf dieser Tour auf einer Höhe von 5000 Metern. Von hier oben haben wir noch einmal einen phantastischen Blick auf den «Tiger Mountain». Der Abstieg vom Pass führt über steinigtes Gelände und ist in einigen Passagen steil. Vorbei an Flüssen, Wasserfällen und Gletschern wandern wir zu unserem heutigen Camp in Limithang. Übernachtung im Zelt in Limithang (4150 m). (F,M,A)  
Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 850 m, Gehdistanz 16 km

---

## 14. Tag Auf Schmugglerwegen

Durch ein unbewohntes Tal steigen wir ab. Vielleicht begegnen wir unterwegs Schmugglern, welche aus Tibet chinesische Waren nach Bhutan schmuggeln wie Thermosflaschen, Zigaretten, Kleider, Decken oder Radios. Für uns ist es nach den letzten, strengen Etappen wieder ein gemütlicheres Gehen. Nach 4 bis 5 Stunden erreichen wir das Dorf Laya, wo wir während den nächsten zwei Nächten bleiben werden. Übernachtung im Zelt in Laya (3850 m). (F,M,A)  
Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 10.5 km

---

## 15. Tag Dorfleben in Laya

Den heutigen Tag verbringen wir in Laya, um einen Einblick ins Leben der Bewohner zu bekommen. Die Laya bilden eine eigene Volksgruppe, mit eigenem Dialekt, eigenen Sitten und Gebräuchen. Die Frauen tragen ihr Haar im Gegensatz zu den meisten bhutanesischen Frauen lang und haben auf dem Kopf ihren typischen Hut. Dieser ist aus Bambus, rund und verläuft in eine schmale Spitze nach oben. Das Dorf der «Layaps», wie diese Leute genannt werden, ist eines der entlegensten Dörfer in ganz Bhutan. Übernachtung im Zelt in Laya (3850 m). (F,M,A)

---

## 16. Tag In tiefere Lagen zum Trekking und weiter nach Punakha

Gerne würden wir noch länger in diesem Dorf bleiben, aber wir verabschieden uns und nehmen den Weiterweg in Angriff. Mit deutlich mehr Höhenmetern Ab- als Aufstieg wandern wir bis zur noch im Bau befindenden Strasse. Am Endpunkt der Strasse wartet bereits unser Fahrzeug, welches uns nach Gasa bringt. Wir besuchen die heissen Quellen in Gasa und geniessen nach dem Trekking das warme Bad umso mehr. 2021 wurden die meisten Quellen von einem Erdbeben verschüttet, die Bäder sind neu renoviert seit 2023 wieder offen. Übernachtung im Zelt oder im sehr einfachen Gasthaus in Gasa (2250 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 2 – 3 h, Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 12 km



## 17. Tag Zurück in die Zivilisation und schönsten Dzong von Bhutan

Den heutigen Tag gehen wir gemütlich an. Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von unserer Mannschaft. Nach zwei Wochen gemeinsamem Unterwegssein, sind wir einander richtig ans Herz gewachsen und so fällt uns dieser Abschied nicht so leicht.

Wir fahren nach Punakha, in die ehemalige Hauptstadt von Bhutan. Hier geniessen wir nach langem wieder einmal den Luxus einer warmen Dusche und eines richtigen Betts.

Je nach Ankunftszeit besuchen wir heute Nachmittag oder morgen Vormittag 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.

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

Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 18. Tag Buddha Viewpoint und Hauptstadt Thimphu

Weiter geht unsere Reise mit dem Fahrzeug auf den Dochula Pass. Dieser ist mit den 108 Stupas auf der Passhöhe sehr fotogen und bei schönem Wetter haben wir eine phantastische Aussicht auf die Berggipfel von Bhutan und das Gebiet, welches wir in den letzten Wochen zu Fuss durchquert haben.

Eine spannende Fahrt bringt uns weiter nach nach Thimphu in die Hauptstadt Bhutans.

Oberhalb von Thimphu beim «Buddha Viewpoint» steht die grösste Buddhastatue von Bhutan. Diese ist mit 100'000 kleinen Buddhastatuen gefüllt und die Erschaffer träumen davon, dass dieses imposante Bauwerk zum «8. Weltwunder» werden soll. Ob Weltwunder oder nicht, es ist auf jeden Fall einen Besuch wert und auch die Aussicht über Thimphu ist lohnend.

Übernachtung im Hotel in Thimphu (2320 m). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h

---

## 19. Tag Weekend-Market und Hauptstadt Thimphu

Nach einem gemütlichen Frühstück erkunden wir in Thimphu 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.

Es gibt viel zu sehen in der spannenden Hauptstadt Thimphu. Je nach Interesse, Lust und Zeit besuchen wir den Memorial Chörten, der zum Gedenken an Jigme Dorje Wangchuck gebaut wurde. 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.

Im Changangkha-Kloster treffen wir auf viele Einheimische mit ihren Neugeborenen. In dieses Kloster kommen die Menschen, um einen Namen für ihr Baby zu bekommen. 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.

Im sehr schönen Textilmuseum bekommen wir einen guten Einblick in die Textilkunst von Bhutan. An Festtagen tragen viele Frauen kunstvolle, handgewobene Kiras, deren Herstellung bis zu 6 Monate dauert. Vielleicht haben wir Glück und können den Frauen beim Weben zuschauen. Wir können aber auch auf eigene Faust losziehen, den Markt von Thimphu besuchen oder dem Treiben auf der Strasse zuschauen.

Übernachtung im Hotel in Thimphu (2320 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h





## 20. 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 180 für 1 Person, CHF 120 pro Person ab 2 Personen 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)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

---

## 21. 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 englischsprachenden 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

Dieses abwechslungsreiche Trekking gilt als eines der spannendsten in ganz Bhutan und ist «ein Muss» für Trekker. Die Route führt vorbei an imposanten, schneebedeckten Himalaya-Gipfeln, über hohe Pässe und zu einigen der entlegensten Dörfer in Bhutan.

---

### Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 3 Tagesetappen von 2 – 6 Stunden, 6 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 4 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.**



## 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

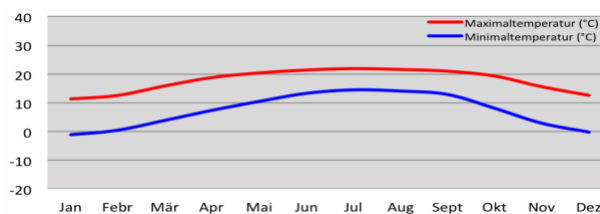
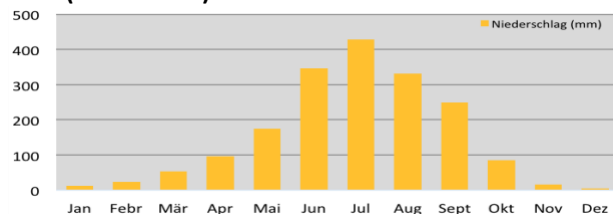
Oktober ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig angenehmen Temperaturen. In höheren Lagen (über 3500 Meter) kann es tagsüber kühl werden und in der Nacht kann die Temperatur bis -10 Grad fallen. Bei Wetterumstürzen kann es auch tagsüber kalt sein und sogar schneien. Die Fernsicht ist vielfach sehr gut im Herbst.

### Klimaverschiebungen

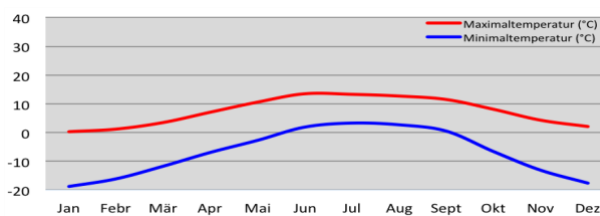
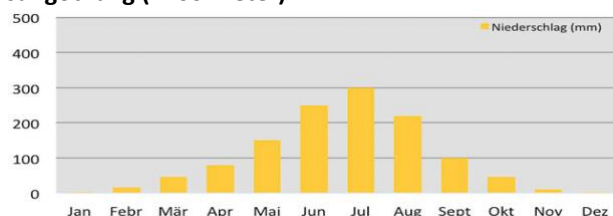
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar 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
  - 7 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer in Bhutan
  - 11 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 (18 x US\$ 100 = US\$ 1800)
  - 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 120 – 180 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
- Mittag- und Abendessen in Delhi
- Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Delhi retour)	CHF	7200
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>7950</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	300
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	1000

### Flug Zürich-Delhi retour

Die Flugpreise schwanken momentan stark und können je nach Airline, Saison und Nachfrage sehr unterschiedlich sein. Zum Zeitpunkt Ihrer Buchung werden wir Ihnen verschiedene Flugvarianten unterbreiten und Sie haben die freie Wahl, mit welchem Flug Sie fliegen möchten. Übrigens, es ist auch gut möglich, die Flüge selbst zu buchen.

In den letzten Jahren gab es die günstigsten Flüge ab CHF 750 (mit Etihad und anderen Airlines), in Hochsaisonzeiten resp. mit Airlines wie Swiss (momentan der einzige Direktflug für Zürich-Delhi) lagen die Kosten oftmals im Bereich von CHF 950 – 1250. Bei kurzfristigen Buchungen von wenigen Wochen oder Monaten vor Abreise können die Flugpreise aber auch deutlich höher steigen. Wir verrechnen den effektiven Flugpreis zum Buchungszeitpunkt.

**Wichtig: Ob Sie einen «günstigen» oder «teuren» Flug haben, können Sie selbst massgeblich beeinflussen. Es gilt generell, je früher ein Flug gebucht wird, desto günstiger ist dieser. So lohnt es sich sehr, die Reise resp. den Flug frühzeitig zu buchen. Bei den meisten Airlines kann man Flüge maximal 11 – 12 Monate im Voraus buchen.**

---

### Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen. CHF 670

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. Auf unserer Webseite finden Sie entsprechende Vorschläge, gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder telefonisch. 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