



Natur - Kultur - Erlebnis

Bhutan Discover

Ein Produkt von Sommer Fernreisen GmbH

Ihr Spezialist für Reisen nach Bhutan

Nelkenstrasse 10, 94094 Rothalmünster
Tel. 08533/919161, Fax: 08533/919162
info@sommer-fern.de, www.sommer-fern.de

Heiße Quellen Trek – Duer Rahmenprogramm, 20 Tage

1. Tag: Paro, (M/A)

Sie kommen am Flughafen in Paro an und werden dort abgeholt. Je nach Ankunftszeit können noch verschiedene Sehenswürdigkeiten besichtigt werden. Sehen Sie sich die Drukyl Dzong Ruinen an. Diese liegen ca. 18 km außerhalb von Paro und stammen aus dem 17. Jh. Außerhalb von Paro gibt es zudem viele traditionelle Bauernhöfe, von denen Sie eine besuchen können. Der Tempel Kyichu Lhakang ist einer der heiligsten und ältesten Schreine in Bhutan, ein sehenswertes Bauwerk aus dem 7. Jh.

2. Tag: Wanderung zum Tigernest, (F/M/A)



Eine Wanderung zum Tigernest ist einer der Höhepunkte einer Bhutanreise. Spektakulär schmiegt sich das Kloster ca. 3.000 m über Paro an eine Felswand. Die Wanderung dauert ca. 5 h und nach der Hälfte des Weges können Sie sich in einem Restaurant erfrischen. Bis hier können Sie auch mit Ponys reiten. Vom Restaurant aus geht es dann weiter bis zum Kloster. Dort haben Sie eine gute Aussicht und können das Kloster erkunden. Bereits seit dem 8. Jh. ist das Kloster ein Ort der Meditation.

3. Tag: Fahrt nach Thimphu, (F/M/A)

Heute fahren Sie eine szenenreiche Strecke entlang tiefer in das Land hinein, nach Thimphu. Thimphu ist wohl die einzige Hauptstadt der Welt, die keine Ampel besitzt. Hier gibt es viele Sehenswürdigkeiten. Ein Beispiel davon ist die Akademie der Künste, wo Sie Kunststudenten beim Arbeiten beobachten können. Je nach Wochentag findet auch der Centenary Farmers Market statt. Hier können Sie regionale Produkte erwerben und mehr über das tägliche Leben der Einheimischen erfahren. Außerdem interessant ist das Krankenhaus von Thimphu mit der Abteilung der traditionellen Medizin. Dort werden Heilanwendungen wie Akupunktur durchgeführt und verschiedene Kräutermischungen erstellt. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Guide die Sehenswürdigkeiten aus, die Sie interessieren.

4. Tag: Sehenswürdigkeiten in Thimphu, (F/M/A)

Sie besichtigen heute weitere Punkte im Thimphu Tal. Diese können auf Ihre individuellen Interessen abgestimmt werden. Bekannte Sehenswürdigkeiten sind der 51,5 m hohe Dordenma Buddha, das Folk Heritage Museum, die Nationalbibliothek, der Palast der Königsfamilie, der National Memorial Chorten sowie verschiedene Dzongs, Tempel und Klöster.

Hier finden Sie eine Beschreibung der verschiedenen [Sehenswürdigkeiten in Thimphu](#).



Natur - Kultur - Erlebnis

Bhutan Discover

Ein Produkt von Sommer Fernreisen GmbH

Ihr Spezialist für Reisen nach Bhutan

Nelkenstrasse 10, 94094 Rothalmünster
Tel. 08533/919161, Fax: 08533/919162
info@sommer-fern.de, www.sommer-fern.de

5. Tag: Fahrt nach Punakah, (F/M/A)



Auf einer szenenreichen Fahrt machen Sie sich heute auf nach Punakha. Dabei kommen Sie über den Pass Dochu La (ca. 3.100 m ü.d.M.). Dieser ist bekannt für die 108 Chorten die sich dort befinden. Erbaut wurden diese auf Wunsch der Königmutter Ashi Dorji Wangmo Wangchuk. Außerdem befindet sich dort der Druk Wangyal Lhakhang Tempel. Punakha ist die ehemalige Landeshauptstadt. Die bekannteste Sehenswürdigkeit ist der Punakha Dzong, der an der Mündung von zwei Flüssen liegt. Eine weitere Sehenswürdigkeit ist der Chime Lhakhang

Tempel, Pilgerziel für kinderlose Paare sowie der Khamsum Yulley Namgyal Chorten mit beeindruckender Aussicht auf das Punakha Tal.

6. Tag: Trongsa, (F/M/A)

Trongsa beeindruckt mit der einmaligen Architektur des Trongsa Dzongs. Dieser liegt über dem Mangdue Fluss auf einem Berg und ist die größte Klosterfestung in Bhutan. Errichtet wurde die Festung um 17 Jh. Sie kann auf einem Fußweg von 1,5-2 h erreicht werden. Für weitere Informationen über die Königsdynastie der Wangchuk können Sie ein Museum im alten Wachturm besichtigen.

7. Tag: Jakar, (F/M/A)

Jakar ist eine kleine Stadt im Bumthang Tal die über eine mit Restaurants und Geschäften gesäumte Hauptstraße verfügt. Spezialität der Region ist ein Käsesnack namens Chugo. Über der Stadt befindet sich das "Schloss des weißen Vogels", der Jakar Dzong. Die Festung war ein wichtiger Verteidigungspunkt in der Geschichte Bhutans und dient heute als Verwaltungszentrum. In der Bumthang Region gibt es viele Klöster und Tempel zu besichtigen.

8. Tag: 1. Trekkingtag: Entlang des forellenreichen Yoleng Chhu, (F/M/A)



Strecke von Duer nach Gorsum: 18 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 380 m, Höhe des Camps: 3.120 m. ü.d.M.
Der Trek führt entlang des Flusses **Yoleng Chhu**, der für seinen Forellenreichtum bekannt ist. Auf dem Weg von **Bumthang** nach **Gorsum** steigen wir langsam höher.



Natur - Kultur - Erlebnis

Bhutan Discover

Ein Produkt von Sommer Fernreisen GmbH

Ihr Spezialist für Reisen nach Bhutan

Nelkenstrasse 10, 94094 Rothalmünster
Tel. 08533/919161, Fax: 08533/919162
info@sommer-fern.de, www.sommer-fern.de

9. Tag: 2. Trekkingtag: Die verschiedenen Waldformen Bhutans, (F/M/A)

Strecke von Gorsum nach Lungsum: 12 km, Trekkingzeit: 5 h, Aufstieg: 40 m, Höhe des Camps: 3.160 m. ü.d.M.

Auf einem Weg durch dichte Kiefer-, Wachholder-, Ahorn- und Zypressenwälder, wandern wir langsam bergauf bis zu unserem Camp.

10. Tag 3. Trekkingtag: Oberhalb der Baumgrenze, (F/M/A)

Strecke von Lungsum nach Tsochenchen: 15 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 620 m, Höhe des Camps: 3,780 m. ü.d.M.

Die Vegetation die wir hier vorfinden, ist ähnlich wie die am Vortag. Je näher wir jedoch dem Camp kommen, umso spärlicher wird diese, da sich der Campingplatz oberhalb der **Baumgrenze** befindet.

11. Tag: 4. Trekkingtag: Moschushirsche, Kragenbären und Blauschafe, (F/M/A)



Strecke von Tsochenchen nach Duer Tsachu: 18 km, Trekkingzeit: 8-9 h, Aufstieg: 1.340 m, Abstieg: 1.530 m, Höhe des Camps: 3.590 m. ü.d.M.

Wir wandern von **Tsochenchen** aus den ganzen Weg bergauf bis **Juli La** (4.700 m. ü.d.M.). An guten Tagen haben wir von diesem Pass aus eine großartige Aussicht auf die umliegenden Berge. Nach der Überquerung des Passes kommen wir an einen See auf 4.220 m ü.d.M.. Anschließend geht es wieder bergauf zum **Gokthong La** (4.640 m. ü.d.M.). Von dort führt der Weg steil den Berg hinab zum Camp. Auf dieser

Strecke können mit etwas Glück **Moschushirsche**, **Kragenbären** und **Blauschafe** gesichtet werden.

12. Tag: 5. Trekkingtag: Entspannung an den heißen Quellen von Duer, (F/M/A)



Der heutige Tag ist einer der Highlights des Treks. Wir verbringen ihn in **Duer Tsachu**. Nach einem späten Frühstück können wir in den **heißen Quellen** entspannen oder eine kleine **Wanderung** durch die Umgebung unternehmen.



Natur - Kultur - Erlebnis

Bhutan Discover

Ein Produkt von Sommer Fernreisen GmbH

Ihr Spezialist für Reisen nach Bhutan

Nelkenstrasse 10, 94094 Rothalmünster
Tel. 08533/919161, Fax: 08533/919162
info@sommer-fern.de, www.sommer-fern.de

13. Tag: 6. Trekkingtag: Zurück nach Tsochenchen, (F/M/A)

Strecke von Duer Tsachu nach Tsochenchen: 18 km, Trekkingzeit: 8-9 h, Aufstieg: 1.530 m, Abstieg: 1.340 m, Höhe des Camps: 3.780 m. ü.d.M.

Wir wandern die Route des 4. Tages zurück. Doch von hier aus ist die Strecke anstrengender, da sie mehr ansteigen als absteigen müssen.

14.Tag: 7. Trekkingtag: Hinunter zur Baumgrenze, (F/M/A)



Strecke von Tsochenchen nach Lungsum: 15 km, Trekkingzeit: 5 h, Aufstieg: 620 m, Höhe des Camps: 3.160 m. ü.d.M.

Wir wandern den Weg des 3. Tages **zurück**.

15. Tag: 8. Trekkingtag: Durch die Wälder Bhutans, (F/M/A)



Strecke von Lungsum nach Gorsum: 12 km, Trekkingzeit: 4 h, Abstieg: 40 m, Höhe des Camps: 3.120 m. ü.d.M.

Der Pfad geht vom Camp aus gemäßigt bergab. Wir wandern durch dichte Kiefer-, Zypressen-, Wachholder- und Ahornwälder.

16. Tag: 9. Trekkingtag: Die Brücke in Duer, (F/M/A)

Strecke von Gorsum ins Duer Dorf: 18 km, Trekkingzeit: 6 h, Abstieg: 380 m.

Von Gorsum aus führt der Weg gemäßigt bergab bis zur **Brücke des Dorfes Duer**, wo wir auf die Straße treffen. Übernachtung in Bumthang

17. Tag: Fahrt nach Mongar, (F/M/A)

Die Straße nach Mongar zählt zu den szenenreichsten des Landes. Bekannt ist die Region für Webarbeiten und die Volksgruppen der Tshanglas und Kurtoeps. Der Mongar Dzong ist einer der modernsten des Landes. Für die Konstruktion wurden keine Nägel verwendet. Er ist das perfekte Beispiel für die Verschmelzung von Tradition und Moderne in der Architektur Bhutans. Zudem gibt es viele weitere Chorten und Klöster zu besichtigen.



Natur - Kultur - Erlebnis

Bhutan Discover

Ein Produkt von Sommer Fernreisen GmbH

Ihr Spezialist für Reisen nach Bhutan

Nelkenstrasse 10, 94094 Rothalmünster
Tel. 08533/919161, Fax: 08533/919162
info@sommer-fern.de, www.sommer-fern.de

18. Tag: Fahrt nach Trashigang, (F/M/A)

Das erste was Sie sehen wenn Sie nach Trashigang kommen ist der Dzong. Dieser wurde bereits 1659 errichtet und dient heute als Sitz der Verwaltungseinheit der Region. Vom Dzong aus haben Sie einen guten Blick auf die Umgebung. Eine weitere Sehenswürdigkeit ist der Chorten Kora. Hier finden jährlich Festlichkeiten statt. Bis heute ist die Stadt wichtig für den Handel mit Indien, aber auch für die Bergvölker in Merak und Sakteng.

19. Tag: Fahrt nach Samdrup Jongkhar, (F/M/A)

Samdrup Jongkhar ist die Grenzstadt zu Indien und somit eine der wichtigsten Handelsstädte in Bhutan. Der Dzong hier ist sehr modern gestaltet.

20. Tag: Fahrt zum Flughafen Guwahati, (F)

Sie werden für ihren Rückflug zum Flughafen nach Guwahati gebracht.

Hier finden Sie die [Leistungen und Preise für den "Heiße Quellen Trek" mit Rahmenprogramm.](#)