



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

## Jomolhari Laya Gasa Trek Rahmenprogramm, 19 Tage

### 1. Tag: Paro, (M/A)

Sie werden am Flughafen von Paro abgeholt. Je nach Ankunftszeit und Interesse können noch verschiedene Sehenswürdigkeiten in Paro besichtigt werden. Besuchen Sie beispielsweise die Klosterfestung Paro Dzong, das politische und religiöse Zentrum Paros oder das Nationalmuseum Ta Dzong mit traditionellen Malereien, Kleidungsstücken und Kunstgegenständen.

### 2. Tag: Tigernestkloster Wanderung, (F/M/A)



Die wohl bekannteste Sehenswürdigkeit Bhutans ist das Tigernestkloster. Diese werden Sie heute bei einer Wanderung, als Einstimmung auf das Trekking in den nächsten Tagen, besuchen. Ein Teil des Weges kann auch auf Ponys oder Maultieren zurückgelegt werden. Nach der Hälfte des Weges erreichen Sie ein Restaurant. Hier können Sie das Kloster bereits gut sehen. Oben angekommen können Sie sich dann das Kloster ansehen. Eine Legende nach flog Guru Rinpoche auf einen Tiger an diesen Ort. Nach dem

Abstieg sind die Ruinen de Drukgyel Dzongs eine weitere Sehenswürdigkeit.

### 3. Tag: 1. Trekkingtag: Willkommen am Jomolhari Laya Gasa Trek, (F/M/A)



*Fahrt vom Dorf Gunitsawa nach Sharna Zampa: Trekkingzeit: 40min, Abstieg: 80 m, Höhe des Camps: 2.850 m. ü.d.M.*

Der Trek beginnt im Dorf Gunitsawa, wo wir an einem Militärstützpunkt vorbei kommen. Hier wird Ihre Erlaubnis für die Wanderung geprüft (diese erhalten Sie von unserer Agentur vor Ort). Der Campingplatz befindet sich auf der anderen Seite des Flusses, nicht weit von Gunitsawa.

### 4. Tag: 2. Trekkingtag: Ein erster Blick auf den Mt. Jomolhari, (F/M/A)

*Strecke Sharna Zampa nach Thangthangka: 22 km, Trekkingzeit: 7-8 h, Aufstieg: 770 m, Abstieg: 10 m, Höhe des Camps: 3.610 m. ü.d.M.*

Die Route zieht sich abwechslungsreich mit vielen Auf- und Abstiegen in die Länge. Nachdem wir das Flusstal hochgewandert sind, bleibt von dem Tal nur noch ein Pfad übrig, der zu einer Wiese hinabführt, auf der wir unser Camp aufschlagen werden. Je nach Wetterlage können wir von hier aus schon den ersten Blick auf den Mt. Jomolhari (7.326 m) werfen.



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: 3. Trekkingtag: Leben mit den Yaks, (F/M/A)



*Strecke von Thangthangkha nach Jangothang: 19 km, Trekkingzeit: 5-6 h, Aufstieg: 480 m, Höhe des Camps: 4.080 m ü.d.M.*

Falls wir am Vorabend den Mt. Jomolhari nicht gesehen haben sollten, so bietet sich uns morgens nochmals die Möglichkeit dazu. Unser Pfad führt uns weiter hinauf zum Paro Chhu Tal, in dem sich stellenweise Bergwiesen und Wälder befinden. Wir kommen nochmals an einem Armeekontrollpunkt vorbei und haben einen großartigen Ausblick auf die

schneebedeckten Berggipfel der Himalayas. Unterwegs treffen wir häufig auf Yak Hirten mit ihren Herden und besuchen deren Dörfer Soe, Takethang und Dangochang. Vom Jangothang-Camp aus, das zu einem der schönsten des Himalayas zählt, haben wir einen beeindruckenden Ausblick auf den Mt. Jomolhari.

### 6. Tag: 4. Trekkingtag: Akklimatisierung in Jangothang, (F/M/A)



Heute ist ein Ruhetag zur Akklimatisierung vorgesehen. Wir können aber alternativ zwischen mehreren Tageswanderungen wählen, bei denen wir schöne Ausblicke auf Bergseen und schneebedeckte Gipfel haben und ggf. Blauschafe beobachten können. Wie wäre es mit einem Aufstieg auf den Tosoh oder auch einer kürzeren Wanderung? Der Mt. Jomolhari und die umliegenden Berge im Westen sowie der Jichu Drake im Norden und weitere unbestiegene Berggipfel im Osten bilden eine fantastische Szenerie.

### 7. Tag: 5. Trekkingtag: Die 7.000er von Bhutan, (F/M/A)

*Strecke von Jangothang nach Lingshi: 18 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 840 m, Abstieg: 870 m, Höhe des Camps: 4.010 m ü.d.M.*

Heute ist einer der längsten Trekkingtage. Nicht weit vom Camp beginnt der Weg mit einem steilen Aufstieg, der etwa eine halbe Stunde lang dauert und dann kontinuierlich auf den Nyilila Pass auf 4.870 Meter führt. Während des Aufstiegs können wir die großartige Landschaft beobachten. Vielleicht sehen wir Blauschafherden, die an den Berghängen grasen. Vom Pass aus haben wir beeindruckende Ausblicke auf die Berge Jomolhari, Jichu Drake und Tsheringang, die alle um die 7.000 Meter hoch sind. Beim allmählichen Abstieg zum Camp treffen wir auf Hirtenzelte aus Yakwolle. Die Hirten ziehen damit mit ihren Herden von Ort zu Ort. Wenn wir das U-förmige Lingshi Becken erreichen, haben wir an klaren Tagen eine schöne Sicht auf die Klosterfestung Lingshi Dzong. Der Berg Tserimgang (6.790 m) und seine Gletscher erheben sich am nördlichen Ende des Tals. Der Campingplatz befindet sich in der Nähe einer Steinhütte.



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

### 8. Tag: 6. Trekkingtag: Die traditionellen Dörfer Lingshi und Goyul, (F/M/A)



*Strecke von Lingshi nach Chebisa: 10 km, Trekkingzeit: 5-6 h, Aufstieg: 280 m, Abstieg: 410 m, Höhe des Camps: 3.880 m. ü.d.M.*

Heute ist der kürzeste Trekking Tag und wir können diesen gelassen angehen. Kurz nach Beginn der Tour erreichen wir einen Chorten unterhalb vom Lingshi Dzong. Wir können wählen, ob wir auf dem Hauptweg bleiben oder einen Umweg zum Lingshi Dzong (4.220 m ü.d.M) machen wollen, der sich auf einem Hügel befindet. Das Hauptgebäude des Dzong wurde bei dem Erdbeben 2011 beschädigt und befindet sich in Renovierung. Die Atmosphäre der

mystischen Stille vermengt sich hier mit einem atemberaubenden Ausblick auf das Tal. Nach dem Dzong-Besuch kommen wir durch die Dörfer Lingshi und Goyul. Die Steinhäuser in Goyul sind eng zusammengebaut und bilden einen Dorfkomplex. Dies ist für Bhutan ungewöhnlich, da die Häuser ansonsten verstreut auseinander liegen. Nachdem wir den Campingplatz erreicht haben, können wir noch das Dorf besichtigen. Dahinter befindet sich ein imposanter Wasserfall.

### 9. Tag: 7. Trekkingtag Tag: Auf der Suche nach den Blauschafen, (F/M/A)



*Strecke von Chebisa nach Shomuthang: 17 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 890 m, Abstieg: 540 m, Höhe des Camps: 4.220 m. ü.d.M.*

Hinter dem Dorf Chebisa führt uns ein 2-3 stündiger Aufstieg vom Weideland mit Yak Hirten zum Gobu La Pass. Heute haben wir nochmals eine gute Möglichkeit, Blauschafherden zu beobachten. Nach dem Pass (4.410 m ü.d.M) geht es zuerst talwärts und dann wieder etwas bergauf, bevor wir das U-förmige Shakshepasa Tal (3.980 m. ü.d.M.) erreichen. Dort befindet sich der Campingplatz in Shomuthang, oberhalb eines Zuflusses des Mo Chhu.

### 10. Tag: 8. Trekkingtag: Das Takin Tal Tsheri Jathang, (F/M/A)

*Strecke von Shomuthang nach Robluthang: 18 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 700 m, Abstieg: 760 m, Höhe des Camps: 4.160 m. ü.d.M.*

Wir steigen das Tal hinauf, um einen Blick auf den Berg Kang Bum (6.526 m. ü.d.M) zu erhaschen. Mit etwas Glück finden wir auch Edelweiß vor. Nach zwei Stunden erreichen wir den Jhari La (4.750 m ü.d.M.). Von dort aus haben wir erste Ausblicke auf den nördlich gelegenen Sinche La Pass, den wir am folgenden Tag überqueren. Der große schneebedeckte Gipfel im Norden ist der Gangchhenta (6.840 m ü.d.M.), der lokal als "Großer Tiger" bezeichnet wird. Bei schönem Wetter können wir den Berg Tserim Kang und die Spitze des Mt. Jomolhari sehen. Das Camp Tsheri Jathang befindet sich in einem



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

wunderschönen Tal am Fluss. Große Gruppierungen von Takinen (der Takin ist das Nationaltier von Bhutan; die Namensgebung Rindergemse oder Gnuziege deuten auf die fast rinderartige Gestalt der Tiere hin) wandern im Sommer in dieses Tal und halten sich hier ungefähr 4 Monate auf. Deshalb wurde das Tal zum Takin-Schutzgebiet ernannt. Wenn wir etwas höher wandern, erreichen wir den Campingplatz Robluthang.

### 11. Tag: 9. Trekkingtag: Der Sinche La - Höchster Pass des Treks, (F/M/A)



*Strecke von Robluthang nach Limithang: 19 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 850 m, Abstieg: 870 m, Höhe des Camps: 4.140 m ü.d.M.*

Der Weg beginnt mit einem 40-60 Minuten langen steilen Anstieg, bevor es weitere 1,5 Stunden gemächlich durch Geröllfelder bergaufwärts geht. Danach folgt ein einstündiger steiler Aufstieg zum Pass Sinche La (5.005 m. ü.d.M.), dem letzten und höchsten des Treks. Beim Abstieg sehen wir eine Endmoräne sowie einen Gletschersee im Tal. Unterhalb der Moräne überqueren wir den Fluss Kango Chhu und erreichen Richtung Osten kurz

darauf das Limithang Camp. Über dem Camp thront der Gipfel des Gangchhenta.

### 12. Tag: 10. Trekkingtag: Das Leben im Dorf Laya, (F/M/A)



*Strecke von Limithang nach Laya: 10 km, Wanderzeit: 4-5 h, Aufstieg: 60 m, Abstieg 340 m, Höhe des Camps: 3.840 m. ü.d.M.* Heute geht es weiter Richtung Osten. Auf einem Pfad, dem Flusslauf folgend, wandern wir bergabwärts. Nach einiger Zeit führt uns der Pfad durch eine spärlich bewaldete Region und auf die westliche Seite des Laya Dorfes. Von dort aus bietet sich ein guter Blick auf den Gangchhenta (6.784 m) und Masagang (7.194 m). Im Dorfzentrum befinden sich eine Schule, sowie ein Gesundheitszentrum mit Telefonverbindung. Der Campingplatz befindet sich unterhalb der Schule.

### 13. Tag: 11. Trekkingtag: Der Mo Chu und seine Wasserfälle, (F/M/A)

*Strecke von Laya nach Koina: 19 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 260 m, Abstieg: 1.070 m, Höhe des Camps: 3.050 m. ü.d.M.*

Der Weg schlängelt sich entlang des Mo Chu Flusstals hinauf und hinab und bietet beeindruckende Ausblicke auf den Fluss, das Tal und auf mehrere Wasserfälle. Wir erreichen den Kohi Lapcha auf 3.300 Metern Höhe. Dann führt der Weg hinunter zum Fluss



Koina, wo sich das Koina Camp befindetet.

**14. Tag: 12. Trekkingtag: Ende des Jomolhari Laya Gasa Treks, (F/M/A)**

*Strecke von Koina nach Gasa: 14 km, Trekkingzeit: 6-7 h, Aufstieg: 740 m, Abstieg: 1.500 m, Höhe des Camps: 2.240 m ü.d.M.*

Heute steht uns der letzte lange Aufstieg bevor. Wir überqueren den Pass Bari La (3.740 m ü.d.M). Danach führt der Weg hinunter zum Dorf Gasa (2.770 m ü.d.M). Dort werden wir zum ersten Mal seit wir in Drukgyel Dzong gestartet sind, wieder auf ein Restaurant treffen. Wir können entweder dort bleiben oder eine weitere Stunde bis zum Gasa Tasachu, den heißen Quellen absteigen und im warmen Wasser entspannen. Die Quellen zählen zu den bekanntesten in ganz Bhutan. Der Trek endet in Gasa. In dem Dorf befindet sich der architektonisch einzigartige Gasa-Dzong.

**15. Tag: Punakha, (F/M/A)**

Die Hauptsehenswürdigkeit in Punakha ist der Punakha Dzong. An der Stelle an der der Dzong steht, treffen zwei Flüsse aufeinander. Errichtet wurde das Bauwerk 1637. Weitere Sehenswürdigkeiten sind das "erotische Dorf" Sopsokha mit Phallus Malereien an den Hauswänden die auf den Lama Drukpa Kunley zurückgehen sowie der Chime Lhakhang Tempel. Letzteren suchen kinderlose Paare auf um für Kindersegen zu beten.

**16. Tag: Punakha und Wangdue Phodrang, (F/M/A)**



Im Phobjikha Tal überwintern die seltenen Schwarzhalskraniche. Informieren Sie sich im Informationszentrum über die seltenen Tiere. Weitere Sehenswürdigkeiten in Wangdue Phodrang sind der Gangtey Gompa, ein Kloster aus dem 16. Jh. und der Wangdue Phodrang Dzong. Dieser wird auch als "Palast der vier Himmelsrichtungen" bezeichnet. Leider wurde der Dzong bei einem Feuer 2012 fast völlig zerstört und befindet sich derzeit im Wiederaufbau.

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

Über den Dochula Pass geht es zurück in den Westen des Landes, in die Hauptstadt Thimphu. Dies ist wohl die einzige Hauptstadt der Welt, die keine Ampel besitzt. Besuchen Sie je nach Interesse die Akademie der Künste, den Farmers Market, die Station der traditionellen Medizin oder die Papierfabrik.

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

Heute können Sie sich weitere Sehenswürdigkeiten in Thimphu ansehen, für die am Vortag keine Zeit geblieben ist. Hier finden Sie die [Sehenswürdigkeiten in Thimphu](#).

**19. Tag: Abreise, (F)**

Sie werden zum Flughafen nach Paro gebracht.

Hier finden Sie die Preise und Leistungen für den [Jomolhari Laya Gasa Trek mit Rahmenprogramm](#).