



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

Yeti Trek mit Rahmenprogramm, 19 Tage

1. Tag: Paro, (M/A)

Sie werden am Flughafen von Paro abgeholt. Heute können Sie je nach zur Verfügung stehender Zeit verschiedene Besichtigungen in Paro machen. Sehen Sie sich zum Beispiel den Paro Dzong an. Über eine überdachte Holzbrücke kommen Sie zu der Festung, von der aus Sie einen guten Blick auf das Paro Tal haben. Viele weitere kleine Tempel und Klöster in Paro bieten sich für Besichtigungen an.

2. Tag: Sehenswürdigkeiten in Paro (F/M/A)



Sehen Sie sich heute weitere interessante Gebäude und Orte in Paro an. Geben Sie ihre Interessen an Ihren Guide weiter. Vielleicht wollen Sie einen der etwas außerhalb gelegenen traditionellen Bauernhöfe besuchen, sich im Nationalmuseum über die Geschichte Bhutans informieren oder weitere Tempel und Klöster besichtigen.

Hier finden Sie eine Auflistung der [Sehenswürdigkeiten in Paro](#).

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

Um sich auf das Trekking einzustimmen unternehmen Sie heute eine kleine Wanderung. Bergauf geht es zu Fuß (optional auch auf Ponys) zur bekanntesten Sehenswürdigkeit des Landes, dem Tigernestkloster. Dieses befindet sich an einer steilen Felswand oberhalb von Paro. Ein Besuch dieses Klosters wird oft als Highlight einer Bhutan Reise beschrieben. Bereits vom Restaurant das auf der Hälfte des Weges liegt, haben Sie einen guten Blick auf das beeindruckende Bauwerk. Oben angekommen können Sie sich dann das Kloster ansehen und den Ausblick genießen.

4. Tag: Fahrt nach Thimphu und Besichtigungen, (F/M/A)

Sie fahren heute in die Hauptstadt des Landes nach Thimphu. Dies ist wohl die einzige Hauptstadt der Welt, in der es keine Ampel gibt. In Thimphu können Sie verschiedenen Sehenswürdigkeiten besichtigen wie das Takin-Gehege, den Tashichho Dzong, den National Memorial Chorten oder den Simtokha Dzong.

Hier finden Sie die [Sehenswürdigkeiten in Thimphu](#).

5. Tag: Besichtigung von Punakha und Wangdue, (F/M/A)

Heute überqueren Sie den Dochula Pass (3.116 m ü.d.M.). Von dort haben Sie eine gute Sicht auf die umliegenden Himalaya Gipfel. Auf der Passhöhe befinden sich 108 Chorten sowie ein Tempel. Errichtet wurden die Bauwerke auf Anweisung der Königmutter. Punakha ist bekannt für den Dzong, der malerisch am Zusammenfluss von zwei Flüssen liegt. Auch der Chime Lhakhang Tempel ist sehr bekannt, hierher pilgern kinderlose Paare um für das Familienglück zu beten. Das Phobjikha Tal in Wangdue Phodrang ist die Winterheimat der seltenen Schwarzhalskraniche.



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

6. Tag: Besichtigung und Übernachtung in Trongsa, (F/M/A)

Sie fahren heute nach Trongsa. Die Stadt liegt auf einem Bergrücken mit guter Aussicht auf die umliegenden Täler. Sehenswert ist hier vor allem der Trongsa Dzong, der größte Dzong des Landes.

7.+8. Tag: Besichtigung und Übernachtung in Bumthang, (F/M/A)

Die Region Bumthang umfasst vier große und offene Täler und bietet viele Besichtigungspunkte. Darunter beispielsweise der Jakar Dzong, den Wangdicholing Palast und den Jambey Lhakhang.

Hier finden Sie die [Sehenswürdigkeiten in Bumthang](#).

9. Tag: Fahrt nach Osten über Trumshingla nach Mongar, (F/M/A)



Auf einer der szenenreichsten Strecken des Landes fahren Sie nach Mongar. Diese Region ist bekannt für die Herstellung von Webarbeiten und viele der Menschen dort gehören den Stämmen der Tshanglas und Kurtoeps an. Sehenswürdigkeiten in Mongar sind der relativ moderne Mongar Dzong, der Yangang Lhakhang und der Zongar Dzong.

Hier finden Sie die [Sehenswürdigkeiten in Mongar](#).

10. Tag: Besichtigung von Mongar und Übernachtung in Trashigang, (F/M/A)

Heute unternehmen Sie weitere Besichtigungen in Mongar und fahren dann nach Trashigang. Hier unterscheidet sich die Kultur stark vom Rest Bhutans. Die Menschen leben hauptsächlich von der Yak – und Schafzucht und die Häuser sind meist alt und traditionell aus Stein gebaut. Die Stadt ist ein wichtiger Handelspunkt für den Handel mit Indien und den Halbnomaden aus den umliegenden Bergen. Zu besichtigen gibt es hier den Trashigang Dzong, den Gom Kora und den Chorten Kora.

11. Tag: 1. Trekkingtag: Chaling - Damnongchu, (F/M/A)

Strecke: 19 km, Trekkingzeit: 7,5 h, Aufstieg: 2.217m, Abstieg: 230m, Höhe des Camps: 3.316 m ü.d.M.

Der Weg nach Merak startet in **Chaling** (2.148 m ü.d.M.). Um dort hinzukommen, geht es mit dem Fahrzeug von Trashigang über Rangjung auf einer unbefestigten Straße bis zum Trekking Startpunkt. Dort angekommen, werden zuerst die Packtiere beladen. Dann führt der Trail bergauf nach **Shaktimi**. Hier können wir auf die ersten **Yak Hirten** mit Herden treffen. Es geht weiter hinauf bis zum **Mendula Pass** (3.354 m ü.d.M.) und dann bergabwärts, vorbei an zahlreichen **Rhododendren** und Wiesen, die als **Damnongchu** bekannt sind. Hier schlagen wir unser Camp auf.



Natur - Kultur - Erlebnis

Bhutan Discover

Ein Produkt von Sommer Fernreisen GmbH

Ihr Spezialist für Reisen nach Bhutan

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

12. Tag: 2. Trekkingtag: Damnongchu - Merak, (F/M/A)



Strecke: 14 km, Trekkingzeit: 5 h, Aufstieg: 396 m, Höhe des Camps: 3.499 m ü.d.M.
Der Pfad von Damnongchu nach Merak führt entlang des Flussufers des Damnongchu durch Hügel und Täler, vorbei an Rhododendronbüschen. Heute müssen wir keinen steilen Anstieg bewältigen. Das erste Dorf, in das wir kommen ist **Gangu**. Nach weiteren 45 Minuten erreichen wir das Dorf **Merak** auf einer Höhe von 3.520 Metern. Wir haben Gelegenheit mit den **Halbnomaden** in

Kontakt zu kommen. Im Süden von Sakteng ist Merak, eines der abgelegensten Täler Bhutans. Es wird vermutet, dass deren Einwohner aus Tibet stammen. Bei ihrer Ankunft hatten sie die Vegetation niedergebrannt, um hier dann ihre Häuser zu errichten. "Merak" bedeutet übersetzt anzünden. Noch heute sind die Menschen in Merak größer als die Einwohner Saktengs. Die Häuser sind meist ebenerdig aus Stein errichtet und sie haben nur kleine Fenster. Wir übernachteten im Camp in der Nähe von Merak.

13. Tag: 3. Trekkingtag: Merak - Miksa Teng, (F/M/A)



Strecke: 16 km, Trekkingzeit: 5 h, Aufstieg: 633 m, Abstieg: 1.074 m, Höhe des Camps: 3.079 m ü.d.M.

Der heutige Wegabschnitt ist der schwierigste. Wir starten früh morgens und wandern einen Pass auf 3.900 Meter hinauf. Hier können wir noch einen letzten Blick zurück auf Merak werfen. Weiter geht es über die Baumgrenze hinaus, bis wir zum **Nagchungla Pass** (4.153 m ü.d.M.) kommen. Dann geht es wieder bergabwärts

in das **Miksa Teng Tal**. Unser Campingplatz liegt auf einer Lichtung umgeben von Rhododendren.

14. Tag: 4. Trekkingtag: Miksa Teng - Sakteng, (F/M/A)

Strecke: 14 km, Trekkingzeit: 5 h, Aufstieg: 81 m, Abstieg: 310 m, Höhe des Camps: 2.950 m ü.d.M.

Nach dem Frühstück wandern wir hinunter zum Fluss und folgen dessen Verlauf für einige Stunden. Dann steigen wir einen kleinen Pass hinauf zu einem Stupa. Von hier aus können wir das **Sakteng Tal** überblicken. Danach wandern wir hinab in das Sakteng-Tal zu unserem Camp in der Nähe des Flusses.



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

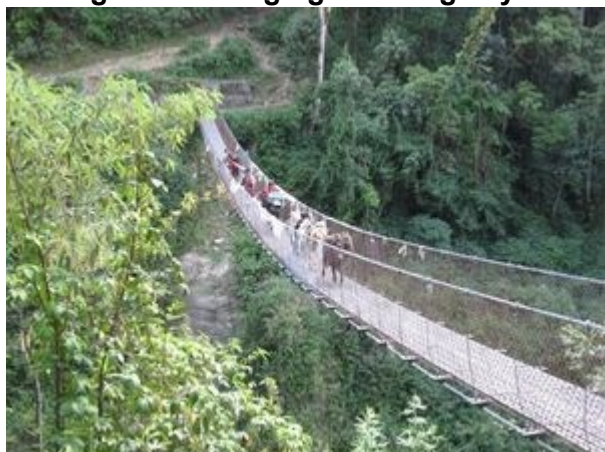
15. Tag: 5. Trekkintag: Sakteng - Tag zum Regenerieren, (F/M/A)



Der Tag dient zur Erholung. Wir haben auch die Möglichkeit zu wandern und ein oder zwei der Dörfer zu besichtigen und mehr vom Leben der Halbnomaden **Brokpa** und von ihren Traditionen zu erfahren. In den drei Dörfern: **Sakteng, Tengma** und **Borang Tse** befinden sich ca. 250 Haushalte. Das Wort Sakteng bedeutet Bambusfeld. Die Einwohner von Sakteng und Merak tragen die gleiche Kleidung, sprechen dieselbe Sprache und haben dieselbe Lebensweise. Im Dorf gibt es auch eine Grundschule. Ggf. können wir deren traditionellen Tänzen wie den Yak- und den Ache Lhamo-Tanz,

(tibetanische Volksoper, die auf das 14. Jhdt. zurückgeht) zusehen. Nördlich von **Merak** liegt **Sakteng**, bestehend aus einem großen Tal auf einer Höhe von 3.000 Metern. Es ist auf allen Seiten von Bergen umgeben. Übernachtung im Camp.

16. Tag: 6. Trekkingtag: Sakteng - Jyonkharteng, (F/M/A)



Strecke: 17 km, Trekkingzeit: 7 h, Aufstieg: 74 m, Abstieg: 1291 m, Höhe des Camps: 1,859 m ü.d.M.

Da die heutige Strecke sehr lange ist, wird früh gestartet. Wir steigen zu einem **kleinen Hügel** am westlichen Ende des Dorfes auf. Dann geht es zum Fluss hinunter, an dem wir durch Wälder entlangwandern, bis wir unser Jyonkhar Teng Camp erreichen, das sich in der Nähe des Flusses befindet. In dem kleinen Dorf gibt es auch eine Schule und ein Gesundheitszentrum.

17.Tag: 7. Trekkingtag: Jyonkharteng - Phongmey - Trashigang, (F/M/A)

Strecke: 12 km, Trekkingzeit: 5,5 h, Aufstieg: 346 m, Abstieg: 942 m

Am letzten Tag wandern wir über viele Hügel und Täler bevor wir die Straße nach Phongmey erreichen. Danach überqueren wir einige Brücken und fahren nach **Trashigang**, wo unsere Tour endet.

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

Samdrup Jonkhar liegt an der Grenze zu Indien und ist eine der wichtigsten Handelsstädte in Bhutan. Im Gegensatz zu vielen anderen Städten des Landes in der Dzong der Stadt sehr neu (ca. 20 Jahre alt).

19. Tag: Fahrt nach Guwahati, (F)

Sie werden zum Flughafen von Guwahati gebracht.

Hier finden Sie die [Preise und Leistungen für den Yeti Trek mit Rahmenprogramm](#)