



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis-, Kulturreisen  
- Nepal - Bhutan - Ladakh -



## Zu Füßen der Göttin Jhomo - mit 8-tägigem Jhomolhari Trek -

Diese Reise findet zu folgenden Terminen ab/bis Paro statt:

**Frühjahr: 16.4. – 1.5.2012**  
**Herbst: 6.10. – 21.10.2012**

*Das Stop-over-Programm in Nepal  
kann individuell ihren persönlichen Vorstellungen angepasst werden*



***Dieser Trek ist eine der bekanntesten Touren hier in Bhutan. Er führt erst zum Jhomolhari Massiv und anschließend weiter über Lingshi zurück nach Thimphu. Auf dem Trek haben Sie immer wieder tolle Bergblicke auf die Eisriesen Jhomolhari, Jichu Drake und Tsherim Gang und durchqueren dabei beeindruckende Landschaften mit entlegenen Bergdörfern und ihren Bewohnern.***

***Außerdem besuchen Sie die malerischen Täler von Paro, Punakha und Phobjikha und erkunden die Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt Thimphu.***

**Tourencharakter: Anspruchsvolles Zelttrekking. Gesundheit und eine gute Kondition ist Voraussetzung!**

Seite 1

HIMATREK  
GPO Box # 12135  
Galkopakha; Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4359386  
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel  
Büroleitung: Prasanta Regmi  
Tax-No: 302965809  
Reg-No: 45144/63/64  
Licence-No: 935/065

**Vertretung Europa**  
Klaus Töpfer  
Hüssenerstr. 9, D-45886 Gelsenkirchen  
Tel: ++49 (0) 209-274699  
www.himatrek.de - info@himatrek.de



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis-, Kulturreisen  
- Nepal - Bhutan - Ladakh -



## Tag 01: Auf den Schwingen des Drachen nach Bhutan

Nach einem spektakulären Flug vorbei an den höchsten Bergen der Welt schlängelt sich die Maschine der Drukair in das enge Parotal und landet schließlich auf dem kleinen Flughafen. Sofort umfängt Sie die friedliche Atmosphäre und klare Luft Bhutans. Herzliche Begrüßung durch die örtliche Reiseagentur und Fahrt zum nahegelegenen Hotel um sich kurz frisch zu machen. Anschließend erkunden Sie bereits die ersten Sehenswürdigkeiten in dem malerischen Tal wie z.B. den kleinen Kichu Lhakhang. - Übernachtung in Paro

## Tag 02: Erste Wanderung zur Höhenanpassung

Am frühen Morgen geht's hinauf zum Chele La Pass, dem höchsten Pass Bhutans um sich schon mal an die Höhe zu gewöhnen. Hier blühen bereits herrliche Gebirgsblumen je nach Jahreszeit. Von dort unternehmen Sie eine Wanderung zu einem Nonnenkloster, das unter einer Felswand liegt. Die Nonnen freuen sich immer über einen Besuch und zeigen gerne, wie sie dort oben leben. Je nach verbleibender Zeit noch Besichtigung des Rinpung Dzongs. - Übernachtung in Paro

## Tag 03: Der Trek beginnt

Kurze Fahrt zur Ruine des Drukgyel-Dzong, wo die Trekkingtour beginnt. Das Gepäck wird wasserdicht verpackt und auf Pferde verladen. Leichte Wanderung im lieblichen Hochtal des Paro Chu (Chu=Fluss). Auf beiden Seiten des Flusses verläuft der Weg durch Terrassenfelder und Wiesen, vorbei an kleinen Ansiedlungen und einem Armeeposten der das Permit checkt. Am Nachmittag erreichen Sie das erste Camp in Sharna. (2.870 m), das idyllisch in einem Wäldchen am Fluss liegt. Bei einer Tasse Tee genießen Sie die warmen Strahlen der Abendsonne und alle Hektik der vergangenen Tage erscheint bereits weit weg. Gehzeit ca. 5 Std; Aufstieg 515 m, Abstieg 220 m.

## Tag 04: Thangthangkha

Früh brechen Sie zu Ihrer ersten längeren Wanderung auf. Durch einen Wald von Kiefern, Ahorn, Eichen und Rhododendren geht es flussaufwärts durch den Jigme Dorji National Park vorbei an Chorten und über kleine Brücken. Ca. 2 Std. sind es bis zum Steinhaus Shing Karapa (3.110 m) auf einer Lichtung. Bald danach erreichen Sie die Abzweigung zum Tremo La, dem alten Handelsweg zwischen Tibet und Bhutan. Heute können Sie den ersten Blick auf Jhomolhari (7314 m) werfen, die Herrin der Götterberge und heiligsten Berg des Landes. Die schneebedeckte Kuppel taucht plötzlich vor Ihnen auf, wie aus dem Nichts. Das Lager errichten wir in Thangthangkha auf 3.630 m. - Gehzeit ca. 7 Std., Aufstieg 900 m, Abstieg 150 m.

## Tag 05: Jhomolhari Basecamp

Am Morgen zeigt sich Jhomolhari in all seiner Pracht und vorbei an den ersten Yakherden, die friedlich auf den Wiesen am Fluss grasen, Manimauern und vereinzelt kleinen Bauernhäusern geht es zum Fuße des Jhomolhari-Massivs, wo Sie vor der Ruine eines verlassenen Forts das Lager aufschlagen. Yakzucht gehört zur Lebensgrundlage der hier ansässigen Bewohner. Aus Yakmilch wird außerdem Käse und Butter hergestellt. Steinerner Chorten umgeben das Lager und ein kleiner Bach durchquert den Lagerplatz in Jangothang auf 4.040 m. - Gehzeit ca. 5 – 6 Std; Aufstieg 550 m, Abstieg 100 m.

## Tag 06: Zu Füßen der Göttin Jhomo

Am frühen Morgen können Sie den Sonnenaufgang direkt von Ihrem Zelt aus genießen. Entspannungstag im Lager mit der Möglichkeit zu Ausflügen zu einem hochgelegenen See bzw. zum Aufstieg einer der vorgelagerten Gipfel mit Blick auf Jhomolhari (7314m) und Jichu Drake (6989m). Jichu Drake ist auch der lokale Schutzgott des Tales und man sollte ihm die entsprechende Ehrerbietung erweisen.

## Tag 07: Trekking in Richtung Lingshi

Wir verlassen dieses herrliche Hochtal, überqueren den Paro Chhu und steigen auf zum ersten Pass NyileLa mit 4890 m wo Sie Gebetsfahnen umflattern und ein steinerer Chorten die Passhöhe markiert. Sie überschreiten die Baumgrenze und betreten ein in Ost-West-Richtung verlaufendes Gletschertal. Nachdem Sie einige Zeit am Bergrücken entlang gewandert sind, können Sie nach einem kurzen Anstieg einen ersten Blick auf Tserim Kang (6789m) und das vor Ihnen liegende Lingshi werfen. Der Weg führt einen Bergrücken entlang vorbei an einem kleinen Armee-Camp ins Mo Chhu Tal, wo Sie Ihr Lager aufschlagen. Kleine Karawanen mit Yaks kommen evtl. am Lager vorbei, da von hier aus Waren aus Thimphu nach Lingshi befördert werden. Gehzeit ca. 7 Std. Aufstieg 820 m, Abstieg 910 m.



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis-, Kulturreisen  
- Nepal - Bhutan - Ladakh -



## Tag 08: Lingshi – Shodu

Nachdem Sie einige Zeit in dem Hochtal entlang gewandert sind, geht es vorbei an kleinen Bergseen und weidenden Yaks hinauf zum Yele La (4.950 m) und dann erwartet Sie aber ein herrlicher Ausblick auf die umliegenden Eisriesen. Der Weg abwärts ist etwas schwierig wegen der vielen großen Felsen und dem Geröll, weshalb man etwas vorsichtig sein muss. Das Camp in Shodu liegt auf einer Wiese in einer Höhe von 3.815 m. Gehzeit ca. 7 Std. (19 km)

## Tag 09: Shodu – Domshisa

Der Weg führt nun entlang des Thimphu Chhu, der am heutigen Tag mehrere Male überquert werden muss, vorbei an großen Felsformationen und kleinen Wasserfällen.

Schließlich erreichen Sie die Ruinen des Barshong Dzongs (3.720 m), aber da der Lagerplatz hier meistens etwas schlammig ist, gehen Sie noch weiter nach Domshisa und lagern in der Nähe des Flusses. Im Frühjahr ist hier der Wald voll mit blühenden Rhododendren, die in vielen verschiedenen Farben ein herrliches Bild abgeben. - Gehzeit ca. 6 -7 Std. (16 km)

## Tag 10: Domshisa – Dodena

Der heutige Tag startet erst mit einem gemächlichen Spaziergang, aber der Weg wird dann steil ansteigend auf felsigem Gelände. Am Fluß entlang erreichen Sie Dolam Kencho (3.428 m), umgeben von Weideland. Von dort geht es nochmal über einen kleinen Pass mit 3.510 m, bevor Sie nach einem langen Trekkingtag Dodena erreichen, den Endpunkt der Trekkingtour. Dodena (2.600 m) liegt in einem kleinen wunderschönen Seitental in der Nähe von Thimphu und zu Ihrer Linken und Rechten hängen die Klöster Cheri und Tango wie Schwalbennester am Berghang. Hier müssen Sie sich nun von Ihrer Trekking-Crew verabschieden, die während der letzten Tage liebevoll für Sie gesorgt hat. Gehzeit ca. 8 Std. (23 km) - - Nach ca. 30 Minuten Fahrzeit erreichen Sie die Hauptstadt Thimphu.

## Tag 11: Zu Füßen des Buddha

Heute steht wieder mal etwas Kultur auf dem Programm. Nach einem gemütlichen Frühstück zeigt Ihnen Ihr Guide die interessantesten Sehenswürdigkeiten der Stadt u.a. besuchen eine Schule für trad. Handwerksküste, das Takingehege, Fahrt hinauf zum Buddha-Point mit der riesigen Buddha-Statue und vieles mehr. Übernachtung in Thimphu

## Tag 12. Weiter ins Landesinnere

Am Morgen landschaftlich sehr reizvolle Fahrt hinauf zum Dochula Pass, wo 108 Chorten und unzählige Gebetsfahnen die Passhöhe markieren. Bei klarem Wetter kann man von hier aus die Gipfel der höchsten Berge Bhutans sehen, die die Grenze zu Tibet bilden. Von dort aus schlängelt sich die Straße in vielen Windungen hinunter ins liebeliche Tal von Wangdue Phodrang, wo in Lobesa die Straße nach Punakha abzweigt. Nachdem Sie ein Stück am Fluß entlang gefahren Sie, taucht plötzlich der imposante Dzong des Tales auf, den Sie über eine schöne Holzbrücke erreichen. Je nach verbleibender Zeit machen Sie noch einen Spaziergang zu längsten Hängebrücke Bhutans, die ein Stück hinter dem Dzong den Fluss überspannt. - Übernachtung in Punakha

## Tag 13: Das malerische Phobjikha Tal

Vorbei an Wangdue Phodrang (wo Sie einen Rundgang im schönen alten Dzong machen) geht es hinauf zum Pele La Pass, wo kurz vor der Passhöhe die Straße ins malerische Phobjikha Tal abzweigt. Das Tal ist ein wichtiges Naturreiservat, da hier die seltenen Schwarzhalskraniche den Winter verbringen. Zahlreiche Geschichten ranken sich um die Tiere, die als heilig gelten und streng geschützt werden. Der kleine Ort Gangte wird von einem großen Kloster überragt, das zum Nyingma Orden gehört, der Schule „Der Alten“. Spaziergang im Tal auf dem Naturetrail und Besuch eines trad. Bauernhauses, wo man Sie mit Tee und geröstetem Reis bewirbt. - Übernachtung in Gangte

## Tag 14: Zurück nach Paro

Am Morgen geht es über Thimphu wieder zurück nach Paro, wo Sie noch das interessante Nationalmuseum besuchen.



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis-, Kulturreisen  
- Nepal - Bhutan - Ladakh -



## Tag 15: Einer der heiligsten Orte des Landes

Zum Abschluss der Reise steht noch die herrliche Wanderung zum Taktshang Kloster (Tigernest) auf dem Programm, die diese einmalige Reise mit vielen unterschiedlichen Eindrücken abrundet. Die Klosteranlage zählt mit zu den heiligsten Orten des Landes, denn hier haben zahlreiche große Meister des Buddhismus verweilt. Anschließend noch kleine Pause in der schön gelegenen Cafeteria und nach einem schmackhaften Mittagessen geht es zurück zum Hotel um auf der Terrasse noch die Nachmittagssonne zu genießen, oder wer Lust hat, kann noch einen letzten Rundgang durch Paro unternehmen um noch eine paar abschließende Souvenirs zu ergattern.

## Tag 16: Abschied von Bhutan

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug zum Zielort Ihrer Wahl.

Preis ab/bis Kathmandu: **3.540 EUR/Person im DZ**  
- Einzelzimmerzuschlag: **250 EUR**

### Enthaltene Leistungen:

#### in Bhutan:

- Deutschsprachige Reiseleitung im Frühjahr - Herbst englischsprachige Reiseleitung
- Tourprogramm wie ab/bis Paro beschrieben
- Unterbringung im DZ/EZ in schönen Mittelklasse-Hotels mit Vollpension
- Während des Trekking Übernachtung in 2-Mann-Zelt mit Liegematte, Begleitmannschaft, Küchenteam, Gepäcktransport mit Pferden
- Flug mit der Druk Air Kathmandu - Paro - Kathmandu
- Eintrittsgelder
- Visum für Bhutan, Flughafensteuer Paro

#### in Nepal

- englischsprachige Reiseleitung
- Programm wie ab/bis Kathmandu beschrieben
- Übernachtungen in ausgewählten \*\*\*Hotel in Kathmandu im DZ/EZ mit Frühstück

#### nicht enthalten:

- Versicherung und sonstige private Ausgaben
- landesübliche Trinkgelder