

Bhutan & der Lingshi-Laya-Trek

Trekkingtour zu den heiligen Bergen der Layas
fordernd

Auf dieser eindrucksvollen Trekkingreise nach Bhutan begegnest du dem atemberaubendem Bergriesen Jhomolhari, Nomaden mit ihren Yakherden und den freundlichen Layapas. Der Laya-Lingshi-Trek zählt zu den schönsten und abwechslungsreichsten Touren in Bhutan. Wir sind eins mit der Natur und den schneebedeckten Bergen an der Grenze zu Tibet.



Gruppenreise: Lingshi-Laya-Trek

Preis: **3.770 EUR**

Termin: **12.10.-31.10.2019 2019**

Status: **verfügbar**

Termin: **09.05.-28.05.2020**

Status: **verfügbar**



Als Individualreise zum selbst gewählten Reisettermin

Beste Reisezeit: März-Mai & Oktober-Dezember

Preise: auf [Anfrage](#)



Am Fuße des Jhomolhari

Bevor wir unsere Füße in die Trekkingschuhe stecken, bleibt aber auch genügend Zeit, um die schönsten Highlights des Königreichs zu entdecken. Gleich zu Beginn geht es über den 3.800m hohen Chele La ins Haa-Tal, wo wir etwas wandern und uns auf die bevorstehende Tour vorbereiten werden. Im Anschluss geht es retour nach Paro, wo wir vor dem Start des Treks noch das Tigernestkloster erwandern werden und uns einen Segen erbitten können.

Am Ende dürfen natürlich auch Timphu und Punakha mit seinem eindrucksvollem Dzong nicht fehlen.

Hinweis: Die Trekkingtour erfordert Gesundheit und ein gutes Maß an Kondition, da mehrere Pässe über 4.000m zu queren sind.



Foto: Yeshi Dorji

Höhepunkte auf einen Blick

- **anspruchsvolles Zelttrekking** in Höhen von 2.500-5.000m
- **grandiose, erhabene Bergwelt**, alpine Landschaften
- heilige Berge **Jhomolhari, Jichu Drake**
- **Yak-Nomaden und Bergvölker** in der Laya & Lingshi Region
- Jigme Dorji Nationalpark: Blauschafe, Bartgeier und Alpenflora
- **optimale Akklimatisation**: Tiger Nest, Chele La, Phajoding
- **beste Trekkingzeit: April-Juni** (Blütezeit) & **Mitte September-Mitte November** (gute Bergsicht)

- [Detailprogramm](#)
- [Preise und Termine](#)
- [Leistungen](#)
- [Als Individualreise](#)

Detailprogramm

Tag 1

Ankunft in Paro

Bereits der spektakuläre Anflug lässt erahnen in welch herrlichen Landschaften Sie in den nächsten Wochen unterwegs sein werden. Nach Erledigung der Einreiseformalitäten Begrüßung durch Ihre Englischsprechende Reiseleitung. Je nach Ankunftszeit leichte Unternehmungen wie z.B. Besuch des **Kyichu Lhakhang**. Nächtigung im Hotel. M,A

Tag 2

Ins Haa-Tal

Am Morgen Fahrt in südwestliche Richtung über zahlreiche Haarnadelkurven hinauf zum 3.800m hohen Chele La. Dieser gilt als höchster Straßenpass in Bhutan. Er trennt das Paro Tal vom angrenzenden Haa Tal und bei gutem Wetter zeigen sich die Götterberge Jhomolhari und Jichu Drake am Horizont. Auf der Passhöhe verlassen Sie das Fahrzeug und wandern bergab zur kleinen **Kila Goenpa**. Das Kloster, das sich an eine Felswand schmiegt, diente bereits im 9.Jh. als Meditationsort, heute ist es das älteste Nonnenkloster des Landes. Die Nonnen laden gerne zu einer Tasse Tee ein und freuen sich immer über seltene Besucher. Weiterfahrt ins malerische, kaum besuchte Haa Tal. Gehzeit ca. 4 Stunden. Übernachtung in einem gemütlichen Farmhaus. F,M,A

Tag 3

Wandern im Haa-Tal

Der Tag ist einigen Plätzen vorbehalten, die nur wenige Fremde aufsuchen. Von Ihrer Unterkunft wandern Sie über einen kleinen, steilen Pass und durch schöne Wälder zur kleinen **Juneydrak-Einsiedelei**. Sie klebt ähnlich wie das Tiger Nest an einer steilen Felswand. Der Weg dorthin ist spektakulär und die Ausblicke auf das Tal einzigartig. Mittagessen im Dorf unterhalb des Felsenklosters. Da Sonntag ist, werden die Männer im Dorf auf dem **Bogenschießplatz** ihrem Hobby frönen. Im Haa Tal wird noch traditionell der Bambusbogen eingesetzt und Zuschauer sind immer willkommen. Übernachtung in einem gemütlichen Farmhaus. F,M,A



Tag 4

Nach Paro

Am Vormittag verlassen wir das schöne Haa Tal und fahren retour nach Paro. Vorher unternehmen wir evtl noch eine kleine Wanderung im Haa Tal oder auf dem Weg nach Paro. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. F,M,A

Tag 5

Taktsang (Tigernestkloster)

Am Vormittag Aufstieg zum **Kloster Taktsang**, bekannt als Tiger Nest. Seinen Namen verdankt der Ort Guru Rinpoche (Padmasambhava). Im 8.Jh. soll er auf dem Rücken einer Tigerin von Tibet hierher „geflogen“ sein um zu meditieren. Über seiner Meditationshöhle wurde 1692 das Kloster errichtet. Immer wieder genießen Sie herrliche Ausblicke auf die bewaldete Berghänge und den Klosterkomplex, der wie ein Adlerhorst 800m über dem Tal liegt. Gehzeit ca 3,5 Stunden.

Nächtigung im Hotel. F,M,A

Tag 6

Beginn des Trekking

Da Sie einen langen Wandertag vor sich haben, heißt es frühzeitig aufbrechen. Zunächst Fahrt auf holpriger Straße nach **Shana**, Ausgangspunkt des Treks. Dort wartet bereits unsere Trekkingmannschaft. Dann geht es auch gleich los. Durch einen herrlichen Wald aus Eichen, Blaukiefern und Rhododendron wandern Sie durch den **Jigme Dorji Nationalpark** nach **Thangthangka**, über Brücken und kleine Chorten. Bei der Lichtung Thongo Samba (3.250m) gibt es eine verdiente Mittagspause und die Hälfte des Weges ist bereits geschafft. Während Sie dem Weg weiter folgen, taucht plötzlich der schneebedeckte Gipfel der Jhomolhari auf, mit 7.314m der höchste Berg im Königreich. Auf seiner Spitze „wohnt“ die Göttin Jhomo, die Schutzgottheit von Tibet und Bhutan. Der Berg wurde zweimal bestiegen, 1937 und 1970. Heute ist in Bhutan die

Besteigung aller Berge über 6.000m aus religiösen Gründen nicht mehr gestattet.
Trekking ca. 7 Stunden / ca.22km / Aufstieg 770m / Übernachtungshöhe 3.610m.
Zeltcamp in Thangthangkha. F,M,A

Tag 7

Thangthangkha - Jangothang

Am Morgen zeigt sich die Jhomolhari in all ihrer Pracht und vorbei an den ersten Yakherden folgen Sie dem Tal, das nun langsam breiter wird. Die Vegetation wird spärlicher, hier wachsen nur noch Wacholderbüsche. Yaks grasen auf den Wiesen, vereinzelt trifft man auf kleine Siedlungen wie Soe und Takethang bevor Sie **Jangothang** erreichen. Umgeben von kleinen Chorten und mit einer spektakulären Aussicht auf die Gipfel von Jhomolhari und Jichu Drake (6.794m) gilt der Lagerplatz als einer der schönsten im Himalaya.

Trekking 5-6 Stunden / 19 km / Aufstieg 550m, Abstieg 100m / Übernachtungshöhe 4.080m
2 Zeltübernachtungen in Jangothang. F,M,A

Tag 8

Ruhetag in Jangothang

Heute bleiben wir in Jangothang zu Füßen der Göttin Jhomo. Vom Camp aus haben Sie die Möglichkeit zu verschiedenen Wanderungen z.B. zu einem hochgelegenen Gebirgssee oder zu einem Aussichtspunkt mit Blick auf Jhomolhari und Jichu Drake.

Tag 9

Nach Lingshi

Sie verlassen das herrliche Hochtal, wandern über eine Hängebrücke und beginnen mit dem 2-stündigen z.T. steilen Aufstieg zum **Nyele-La** (4.870m). Der Ausblick auf die Täler und Berge ist einzigartig. Sie verlassen bald darauf die Baumgrenze und gelangen in ein Gletschertal. Auf schmalen Pfaden, die an den kahlen Berghängen kleben, kommt nochmals ein kurzer Anstieg. Dann tauchen vor Ihnen Jhomolhari, Jichu Drake, **Tserim Kang** (6.789m) und weit voraus der **Lingshi Yuegyal Dzong** auf. Er thront einsam auf einem Hügel umgeben von mächtigen Bergen - ein geradezu magischer Anblick. Von diesem zentralen Punkt wurden seit 1668 alle Täler des Distriktes kontrolliert. Mit der Ankunft in Lingshi - einst bedeutender Handelsort mit Tibet - haben Sie die alpinen Regionen des Laya-Lingshi Treks erreicht.

Trekking 6-7 Stunden / 17 km / Aufstieg 840m, Abstieg 880m / Übernachtungshöhe 4.010m
Zeltcamp auf einer Wiese unterhalb des Dzong. F,M,A



Tag 10

Trekking nach Chebisa

Am Morgen Abschied von Lingshi. Der heutige Wandertag ist recht kurz und einfach. Sie wandern über einen kleinen Pass, durch das hübsche Dorf Gom Yu und vorbei einem großen Wasserfall nach Chebisa. Der kleine Ort besteht aus Steinhäusern mit Schindeldächern und ist umgeben von hohen, kahlen Felswänden.

Trekking ca. 5 Stunden / 10km / Aufstieg 280m, Abstieg 410m / Übernachtungshöhe 3.880m
Zeltübernachtung am Dorfrand. F,M,A

Tag 11

Trekking nach Shomuthang

Gleich hinter dem Dorf beginnt der lange Anstieg auf den **Gobula** (ca. 4.410m). Die Gegend ist menschenleer, nur ab und an trifft man auf Yakhirten mit ihren Herden. In den Felsen klettern **Blauschafe** und **Bartgeier** sind keine Seltenheit. Vom Pass steigen Sie durch Hochwald in ein Seitental ab, bevor wir den Shaksehpassa (3.980m) in Angriff nehmen. Über wunderschönes Weideland geht es dann zum Campingplatz bei Shomuthang.

Trekking 6-7 Stunden / 17km / Aufstieg 890m, Abstieg 540m / Übernachtungshöhe 4.220m
Zeltübernachtung am Fluss. F,M,A

Tag 12

Trekking nach Robluthang

Der heutige Trekkingtag ist etwas anstrengender, deshalb starten wir bereits früh am Morgen. Die ersten zwei Stunden folgen wir einem guten Pfad durch das Tal bevor es steil zum **Jhari La** (4.785m) hochgeht. Er ist die Grenze für das Weideland der Lingshi und Laya Yakhirten. Von hier oben bietet sich ein herrlicher Blick auf den imposanten **Kangbum** (6.536m) und den **Sinche La** Pass, den Sie am nächsten Tag überqueren. Im Norden ragt der mächtige Gipfel des Gangchhenta (6.840m) auf. Von der Passhöhe wandern Sie hinunter ins liebeliche Tal von Tsheri Jathang, wo Edelweiß und Enzian blühen, Yaks und Schafe weiden und im Sommer bis in den Herbst die scheuen

Takins zu beobachten sind. Über einfache Holzbalken, die als Brücken dienen, jonglieren Sie über den Fluss und ein steiler Hang trennt Sie nur noch von dem idyllischen Plateau, auf dem sich der Lagerplatz Robluthang befindet.

Trekking 6-7 Stunden / 18km / Aufstieg 700m, Abstieg 760m / Übernachtungshöhe 4.160m

Zeltübernachtung. F,M,A

Tag 13

Trekking nach Limithang

Heute liegt nochmals ein langer und anstrengender Trekkingtag vor Ihnen. Zunächst führt der Pfad über einen sumpfigen Zickzack-Weg hoch auf 4.400m und weiter in ein großes Gletschertal. Vor Ihnen liegt der **höchste Pass des Lingshi-Laya-Treks**, der **Sinchela** mit 5.005m. Von seiner Passhöhe erleben Sie einen grandiosen Blick auf das Bergmassiv des Gangcchenta, auch Tigerberg genannt. Nach einer kurzen Pause in windiger Höhe treten Sie den Abstieg über einen steinigen und steilen Pfad an, vorbei an Wasserfällen und den Ausläufern eines Gletschers hinunter zum Kango Fluss. Ihr Lagerplatz liegt auf einer Wiese, eingerahmt von Zedern und hoch aufragenden Gipfeln.

Trekking 6-7 Stunden / 19km / Aufstieg 850m, Abstieg 870m / Übernachtungshöhe 4.140m

Zeltübernachtung bei Limithang. F,M,A

Tag 14

Nach Laya

Ein entspannter Trekkingtag bis Laya. Sie folgen dem Kango und seinen kleinen Nebenflüssen, durch Zedern- und Tannenwald gemächlich auf ein Hochplateau (3.770m). Dort liegt das hübsche **Bergdorf Laya** mit seinen grauen Steinhäusern und Feldern. Entspannter Nachmittag mit Blick auf den markanten Tsendagang (7.000m) am Horizont.

Trekking 4-5 Stunden / 10km / Aufstieg 60m, Abstieg 360m / Übernachtungshöhe 3.840m

2 Zeltübernachtungen in Laya. F,M,A

Tag 15

Ruhetag in Laya

Ruhetag bei den Layaps, so nennt man die Bewohner des Dorfes. Die Frauen tragen hier Laya-Tracht aus schwarzem Rock mit braunen Streifen. Dazu eine schwarze Jacke und einen spitz zulaufenden Hut aus Bambus. Rock und Jacke werden auf Yak- und Schafwolle gewebt. Laya besitzt zwei kleine alte Gonpas, eine Schule und eine einfache medizinische Versorgungsstation. Den Blick auf den prächtigen **Masagang** (7.194m) gibt es, wenn man einen kleinen Hügel erklimmt. Der Berg ist dem Masang Clan heilig, der aus Tibet einwanderte und in dieser Gegend sesshaft wurde. Der Berg wurde nur einmal bestiegen, 1985 von einer japanischen Expedition.



Tag 16

Abschied von den Bergen

Sie verlassen das schöne Dorf Laya und wandern auf einem einfachen Pfad durch das schöne Tal des Mo Flusses. Es geht durch herrliche Landschaften gemächlich auf- und ab bis **Tongshingdrak** (3.217m).

Trekking 6-7 Stunden

Übernachtung im Camp. F,M,A

Tag 17

Punakha

Wir wandern heute noch ein wenig entlang des Koina Chhu. Doch schon nach rund einer Stunde erreichen wir die Straße, wo unser Fahrer auf uns wartet und uns nach Gasa oder direkt nach Punakha bringt. Unterwegs halten wir an den heißen Quellen von Gasa. Nächtigung im Hotel/Resort.



Tag 18

Nach Thimphu

Wir genießen einen freien Morgen, um uns vom Trekking-Abenteuer der letzten 12 Tage zu entspannen. Nach dem Mittagessen fahren wir zum Punakha Dzong. Später überqueren wir die Hängebrücke in der Nähe, wo unser Auto auf der anderen Seite des Flusses wartet. Wir fahren über den Dochu la (Pass) in die Hauptstadt Thimphu.

In Thimphu können wir durch die belebte Hauptstraße in der Nähe Ihres Hotels spazieren, ein echter Kontrast zu dem ruhigen Leben, das wir auf dem Trek erlebt haben. Übernachtung im Hotel. F,M,A

Tag 19

Nach Paro

Am Vormittag bleibt noch Zeit für Sightseeing in Thimphu. Danach geht es retour nach Paro. Übernachtung im Hotel. F,M,A

Tag 20

Tashi Delek - Abschied von Bhutan

Transfer zum Flughafen und Abschied von Königreich und seinen Bergen. Individueller Rückflug in die Heimat via Delhi, Bangkok oder Kathmandu.

Programmänderungen (wegen Wetterverhältnissen, Straßen- und Wegzustand, auf Anordnung der Behörden etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Preise und Termine

Eckdaten für Lingshi Laya Trek als **Gruppenreise**:

Preis: **3.770 EUR**

Einzelzimmer-/zeltzuschlag: **420 EUR**

Termine:

12.10.-31.10.2019 2019

Status: **verfügbar**

09.05.-28.05.2020

Status: **verfügbar**

Min/Max TN: **3/6**

Leistungen

- Services ab/bis Paro
- Unterkünfte in Standardhotels / Unterbringung im Doppelzimmer
- Zeltlager während der Trekkingtage
- Reiseleitung durch erfahrenen englischsprachigen Guide aus Bhutan
- Vollpension in Bhutan
- Sämtliche Fahrten/Transfers lt. Programm
- Alle Eintritte und Permits inkl. Visum für Bhutan
- Begleitmannschaft während des Trekking
- Abgaben an das Department of Tourism lt. staatlicher Regelung

Nicht inkludiert

- Flüge nach Delhi/Kathmandu/Bangkok und Paro (können gerne vermittelt werden)
- Reiseversicherung
- Trinkgelder
- Getränke
- Visum für Indien
- Impfungen
- Schlafsack
- Zusätzliche Kosten, die durch Krankheit, Unfall, Routenänderung aufgrund von höherer Gewalt usw. entstehen
- Zusatzkosten, die durch Flugausfälle oder -verschiebungen entstehen

Als Individualreise

Die Terminwahl überliegt Dir, gerne sind wir aber behilflich den für Dich passenden Zeitraum zu finden.

Selbstverständlich kannst Du die Reise auch an Deine Bedürfnisse anpassen lassen: **verlängern, verkürzen oder verändern!** Wir sind für (fast) alles offen.

Gerne bieten wir die Reise auch für **Einzelreisende** an. Wir bitten jedoch um Einverständnis, dass wir unter Umständen zur Hauptreisezeit davon absehen müssen.

Zur Reiseanmeldung

Diese Reise könnte dich auch interessieren



Land der Berge und erleuchteter Buddha

Kulturreise mit Dagala-Trek

Diese außergewöhnliche Wander- und Kulturreise richtet sich an die NaturliebhaberInnen da draußen und führt sie ins Zauberland Bhutans, in die wunderschönen Täler von Paro, Haa und Punakha. Komm mit auf Wanderungen zu ursprünglichen Dörfern und in Orte voller Spiritualität.

Preise & Termine unter diesem [Link](#)

Wenn du Fragen zu dieser Reise hast, schreib uns einfach:

Name (Pflichtfeld)

E-Mail-Adresse (Pflichtfeld)

Telefonnummer

Betreff

Nachricht

*Ich stimme zu, dass meine eingegebenen Daten für den Zeitraum der Bearbeitung - nämlich zur Beantwortung meiner Anfrage und Information über angefragte Produkte und Services - gespeichert und verarbeitet werden. Meine Daten werden nicht länger als drei Monate gespeichert. Und sollte die Bearbeitung meines Anliegens insgesamt länger dauern, so werden meine Daten spätestens mit Abschluss der Bearbeitung gelöscht.

Senden