



Bhutan Erlebnisreise mit Jomolhari Trek (16 Tage)

Zwischen uralter Kultur und den beeindruckenden Landschaften des Himalaya

Bhutan – das „Land des Donnerdrachens“ – zählt zu den ursprünglichsten und faszinierendsten Reisezielen der Welt. Eingebettet in die gewaltige Bergwelt des Himalaya hat sich hier eine Kultur bewahrt, die tief im Buddhismus verwurzelt ist und bis heute den Alltag prägt.

Auf dieser Reise entdecken wir eindrucksvolle Klosterburgen, stille Tempel und weite Täler – und tauchen gleichzeitig in eine Lebensweise ein, die von Achtsamkeit und Tradition bestimmt ist.

Ein besonderer Höhepunkt ist das mehrtägige Trekking im Hochgebirge. Erst zu Fuß erschließt sich die wahre Dimension Bhutans: Wir wandern durch dichte Wälder, über weite Hochtäler und überqueren hochalpine Pässe mit spektakulären Ausblicken. Fernab der Zivilisation erleben wir die Ruhe, Weite und Ursprünglichkeit des Himalaya intensiv.

Abgerundet wird die Reise durch kulturelle Höhepunkte wie Thimphu, das fruchtbare Punakha-Tal und – als krönenden Abschluss – die Wanderung zum legendären Tigernest-Kloster.

Eine Reise für alle, die Bhutan aktiv erleben und Natur, Kultur und Trekking auf besondere Weise verbinden möchten.

Tag 1: Ankunft in Paro – Ankommen im Himalaya (2.280 m)

Schon der Anflug nach Paro ist ein Erlebnis: Wir fliegen durch ein enges Tal, umgeben von bewaldeten Berghängen und – bei klarer Sicht – mit Blick auf die Gipfel des Himalaya.

Nach unserer Ankunft werden wir herzlich empfangen und fahren zu unserem Hotel.

Anschließend tauchen wir direkt in die besondere Atmosphäre Bhutans ein. Wir besuchen den eindrucksvollen Rinpung Dzong, eine mächtige Klosterburg mit kunstvollen Wandmalereien und traditioneller Architektur.

Ein erster Spaziergang durch Paro rundet den Tag entspannt ab. Wir übernachten in einem schönen Mittelklassehotel in Paro.

Tag 2: Paro – Kultur und Spiritualität

Heute entdecken wir die kulturellen Wurzeln Bhutans. Im Nationalmuseum erhalten wir spannende Einblicke in Geschichte, Religion und Kunst.

Anschließend besuchen wir den Kyichu Lhakhang, einen der ältesten Tempel des Landes. Die ruhige, spirituelle Atmosphäre macht diesen Ort besonders eindrucksvoll.

Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung – ideal zur Akklimatisation.

Übernachtung in Paro.



Jomolhari Trek – Unser Abenteuer im Himalaya beginnt



Tag 3: Sharna Zampa → Thangthangka (3.630 m)

Nach dem Frühstück fahren wir ins obere Paro-Tal zum Ausgangspunkt unseres Trekkings bei Sharna Zampa. Die Straße endet hier, und wir tauchen langsam in eine immer ursprünglichere Landschaft ein. Unser Trekking beginnt. Der Weg folgt dem Paro Chhu flussaufwärts und führt durch dichte Wälder aus Eichen, Kiefern und Rhododendron.

Immer wieder überqueren wir kleine Holzbrücken und passieren vereinzelte Siedlungen. Die Steigung ist gleichmäßig, aber nie extrem – perfekt, um in den Rhythmus zu kommen.

Mit zunehmender Höhe öffnen sich die Täler, und wir lassen die bewaldeten Regionen langsam hinter uns.

Trekking:

- Gehzeit: ca. 6–7 Std.
- Aufstieg: +800–900 m
- Abstieg: -100 bis -150 m
- Charakter: technisch einfach, aber lang

Übernachtung im Zelt.

Tag 4: Thangthangka → Jangothang Base Camp (4.080 m)

Die Landschaft verändert sich deutlich: Die Wälder weichen offenen Hochgebirgstälern, und die Sicht wird immer weiter.

Bei klarer Sicht zeigt sich erstmals der mächtige Jomolhari (7.314 m) – ein beeindruckender Moment. Der Weg führt durch weite Grasflächen, vorbei an Yak-Weiden und einfachen Hirtenunterkünften.

Das Camp in Jangothang zählt zu den schönsten im gesamten Himalaya – mit direktem Blick auf die umliegenden Gipfel.

Trekking:

- Gehzeit: ca. 5–6 Std.
- Aufstieg: +450–550 m
- Abstieg: minimal
- Charakter: moderat, zunehmend hochalpin

Camp: Jangothang – ca. 4.080 m. Übernachtung im Zelt.

Tag 5: Akklimatisation in Jangothang (4.080 m)

Ein wichtiger Tag zur Höhenanpassung. Wir bleiben im Camp oder unternehmen eine optionale Wanderung in die Umgebung.

Je nach Kondition können wir zu Hochgebirgsseen aufsteigen oder uns dem Gletscher des Jomolhari nähern. Die Landschaft ist weit, ruhig und von einer fast meditativen Stille geprägt.

Optionales Trekking:

- Gehzeit: ca. 3–4 Std.
- Auf-/Abstieg: ±300–500 m
- Charakter: frei wählbar, moderat

👉 Dieser Tag ist entscheidend, um die kommenden Passüberschreitungen gut zu bewältigen.

Übernachtung im Zelt.

Tag 6: Jangothang → Nyile La (4.870 m) → Lingshi / Army Camp (~4.100 m)

Heute erwartet uns ein erster großer Höhepunkt: die Überquerung des Nyile La Passes.

Der Aufstieg erfolgt gleichmäßig durch weite, offene Hochgebirgslandschaften. Mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner, und wir gehen bewusst langsam.

Am Pass angekommen eröffnet sich ein beeindruckendes Panorama auf mehrere markante Gipfel der Region – ein Moment, der die Mühe des Aufstiegs sofort vergessen lässt.

Der anschließende Abstieg ist lang und führt uns hinunter in ein abgelegenes Tal, wo wir unser Camp aufschlagen.

Trekking:

- Gehzeit: ca. 6–7 Std.
- Aufstieg: +800–900 m
- Abstieg: -900–1.000 m
- Charakter: anspruchsvoll, hochalpin

Charakter: lang und fordernd

Übernachtung im Zelt.

Tag 7: Lingshi / Army Camp → Yeli La (4.820–4.930 m) → Shodu (~4.050 m)

Die Königsetappe unseres Trekkings.

Der Aufstieg zum Yeli La Pass ist lang, aber gleichmäßig. Die Landschaft wirkt hier besonders ursprünglich und weit – wir bewegen uns in einer nahezu unberührten Hochgebirgswelt.

Vom Pass aus genießen wir ein weites Panorama über die Bergwelt Bhutans. Anders als in anderen Regionen des Himalaya sind wir hier oft ganz allein unterwegs.

Der lange Abstieg führt uns hinunter nach Shodu, vorbei an Hochweiden und später durch zunehmend bewachsene Landschaft.

Trekking:

- Gehzeit: ca. 7–8 Std.
- Aufstieg: +800–900 m
- Abstieg: -900–1.100 m
- Charakter: lang, fordernd, konditionell anspruchsvoll

Camp: Shodu – ca. 4.050 m. Übernachtung im Zelt.

👉 Der anspruchsvollste Tag – und gleichzeitig einer der eindrucksvollsten.

Kulturelles Bhutan



Tag 8: Shodu → Barshong → Thimphu

Zum Abschluss des Trekkings steigen wir kontinuierlich ab. Die Landschaft verändert sich deutlich: alpine Weiten gehen in dichte Rhododendron- und Nadelwälder über.

Wir folgen einem Flusslauf, überqueren kleine Brücken und genießen die zunehmend grünere Umgebung.

Am Endpunkt unseres Trekkings werden wir abgeholt und fahren nach Thimphu – zurück in die Zivilisation.

Trekking:

- Gehzeit: ca. 4–5 Std.
- Aufstieg: +100–200 m
- Abstieg: -600–800 m
- Charakter: entspannt, überwiegend bergab

Ein angenehmer Abschluss nach intensiven Trekkingtagen.

Tag 9: Thimphu – Hauptstadt mit Charakter

Heute entdecken wir Thimphu, die Hauptstadt Bhutans.

Wir besuchen die beeindruckende Buddha Dordenma Statue, die hoch über dem Tal thront, sowie den lebendigen Memorial Chorten, wo wir das religiöse Leben hautnah erleben.

Im Textilmuseum erhalten wir Einblicke in die kunstvolle Webtradition des Landes.

Übernachtung im Hotel in Thimphu.

Tag 10: Thimphu – Punakha über den Dochu La Pass (3.100 m)

Unsere Fahrt führt uns über den wunderschönen Dochu La Pass mit seinen 108 Stupas. Bei klarer Sicht genießen wir ein eindrucksvolles Panorama auf die Himalaya-Kette Bhutans.

Anschließend fahren wir hinunter ins wärmere Punakha-Tal.

Fahrzeit: ca. 3 Stunden

Übernachtung im Hotel in Punakha.

Tag 11: Punakha – Dzong und Fruchtbarkeitstempel

Heute besuchen wir den spektakulären Punakha Dzong, der malerisch am Zusammenfluss zweier Flüsse liegt.

Anschließend unternehmen wir eine kurze Wanderung durch Reisfelder zum Chimi Lhakhang, dem berühmten Fruchtbarkeitstempel.

Gehzeit: ca. 1 Stunde

Übernachtung im Hotel in Punakha

Tag 12: Rückfahrt nach Paro

Wir fahren zurück nach Paro und genießen unterwegs noch einmal die abwechslungsreiche Landschaft.

Fahrzeit: ca. 4–5 Stunden

Übernachtung im Hotel in Paro.

Tag 13: Tigernest-Kloster (3.120 m)

Gut akklimatisiert machen wir uns heute auf den Weg zum berühmten Tigernest-Kloster (Taktsang).

Der Weg führt durch Kiefernwälder stetig bergauf, bis sich der spektakuläre Blick auf das Kloster öffnet, das scheinbar an der Felswand „klebt“.

Oben angekommen erwartet uns eine ganz besondere Atmosphäre – ein würdiger Abschluss unserer Reise.

Trekking:

- Gehzeit: ca. 4–5 Stunden
- Aufstieg: +900 m
- Abstieg: -900 m
- Charakter: moderat bis anspruchsvoll

Übernachtung im Hotel in Paro.

Tag 14: Freizeit oder Chele La Pass

Heute haben wir Zeit zur freien Gestaltung.

Optional bietet sich ein Ausflug zum Chele La Pass (3.988 m) an, dem höchsten befahrbaren Pass Bhutans, mit herrlichen Ausblicken auf die umliegenden Berge.

Übernachtung im Hotel in Paro.

Tag 15: Abreise

Transfer zum Flughafen Paro und Heimreise.