



BHUTAN – Trekking im Land des Donnerdrachens

Termin: 02. – 20. Oktober 2013 (Mittwoch – Sonntag)

In dem kleinen, geheimnisvollen Königreich im östlichen Himalaja scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Lange Zeit völlig von der Außenwelt isoliert, werden noch heute die Besucherzahlen streng limitiert.

Der Buddhismus ist Staatsreligion, die Sprache heißt Dzongkha, in den Schulen wird in Englisch unterrichtet. Nach bewährter buddhistischer Philosophie sucht Bhutan heute nach einer Balance zwischen Erhaltung seiner einmaligen Kultur und Tradition und kontrolliertem Fortschritt. "Druk Yul", so lautet der Name Bhutans in der Landessprache, bedeutet so viel wie „Land des Donnerdrachens“, der Donner das Brüllen des Drachens. In der asiatischen Mythologie ist der Drache ein wohlwollendes Tier und ein Symbol für Großzügigkeit und Macht.

Der Gletscherberg Jhomolhari (7326 m) ist einer der heiligsten Berge Bhutans („Herrin der Götterberge“) und Namensgeber unseres Trekkings, das in eine unberührte Hochgebirgslandschaft im östlichen Himalaya nahe der Grenze zu Tibet führt.

Der Jhomolhari Trek ist die bekannteste und eine der schönsten Trekkingrouten Bhutans. In zehn Tagen wandern wir vom grünen Paro-Tal durch kleine Dörfer in die von Eisriesen flankierten Hochtäler des Himalaya und überqueren einige knapp 5000 m hohe Pässe.

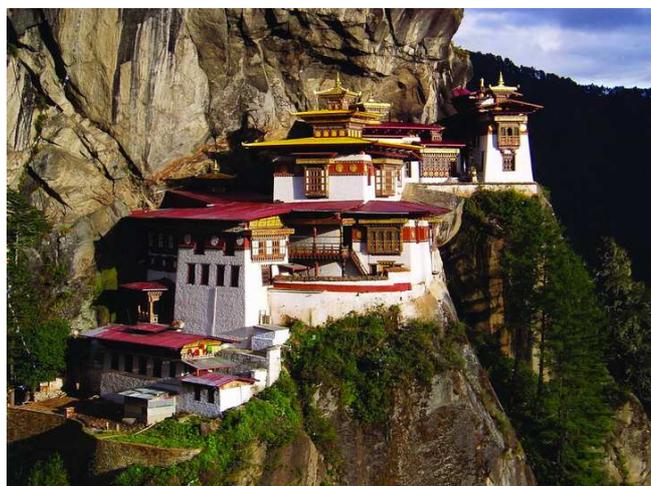
Die Trekkingtour wird umrahmt von einigen Tagen in Paro, Thimphu und Punakhra, um einige der berühmtesten kulturellen Sehenswürdigkeiten von Bhutan zu besuchen. Charakteristisch für Bhutan sind die herrschaftlichen, jahrhundertealten „Dzongs“ (Klosterburgen), Zentren des religiösen und staatlichen Lebens. Die meisten der künstlerisch verzierten Dzongs sind heute für die Besucher geöffnet.

Eine Trekkingleise in ein Land, in dem die Bewahrung der Traditionen nach wie vor im Vordergrund steht. Übrigens – der Wohlstand wird in Bhutan am „Bruttonationalglück“ gemessen!

OPTIONAL: Verlängerung Thailand Kultur und Baden auf Anfrage



Blick zum Jhomolhari – „Namensgeber“ unserer Trekkingtour
Foto: Alfred Leitgeb



Tiger´s Nest – das berühmteste Kloster des Landes thront majestätisch über dem Tal von Paro
Foto: Peter Gebetsberger

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM REISEZIEL

TERMIN 02. – 20.10.2013 (19 Tage)

Flugplanänderungen können den Reiseablauf geringfügig verschieben.

FLÜGE

Linienflüge mit EVA Airways ab Wien nach Bangkok und weiter mit Druk Air nach Paro/Bhutan und retour. Zubringerflüge nach Wien auf Anfrage gegen Aufpreis möglich, bei Bedarf bitte frühzeitig Verfügbarkeit und Kosten bei uns anfragen.

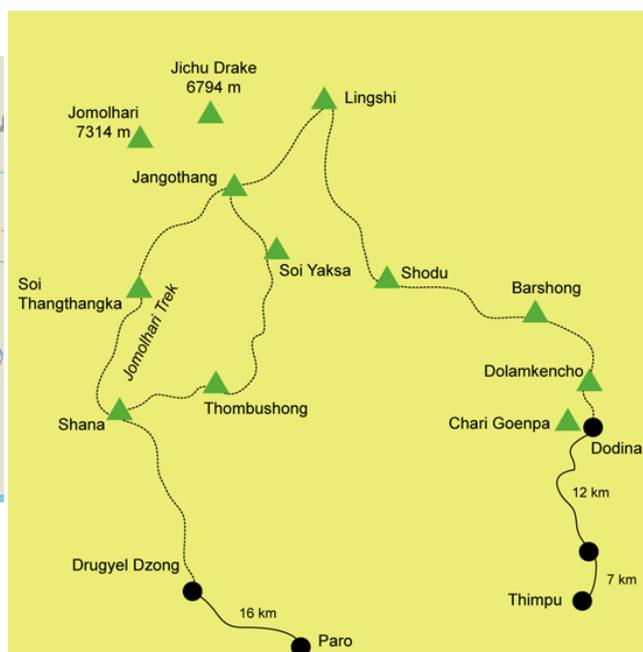
Fluggepäck Das reguläre Freigeäck beträgt 23 kg/Person, Handgepäck wie üblich 8 kg (Stand September 2012).

ACHTUNG:

Anmeldeschluss: 30. Juni 2013

Voraussichtliche Flugzeiten von EVA Airways ab Wien:

Datum	Flug-Nr.	von	nach	ab	an
02.10.2013 (MI)	BR 62	Wien	Bangkok	19:35	#11:00
04.10.2013	BK 127	Bangkok	Paro	06:50	09:50
19.10.2013 (SA)	BK 130	Paro	Bangkok	11:00	16:00
20.10.2013	BR 61	Bangkok	Wien	02:35	08:45



GEPLANTER REISEABLAUF

1./2.Tag (02./03.10.): Flug nach Bangkok

Flug mit EVA Airways von Wien nach Bangkok. Abflug in Wien voraussichtlich um 19:35 Uhr, Ankunft in Bangkok am späten Vormittag des nächsten Tages. Transfer zum Hotel. Am Nachmittag bzw. Abend bleibt noch Zeit für einen individuellen Stadtbummel in Bangkok. ÜN Hotel (F/-/-).

3. Tag (04.10.): Weiterflug nach Paro; Sightseeing

Flug mit der königlichen Druk Air nach Paro. In Paro stehen ua. am Programm: Besuch des Nationalmuseums, des Kyichu Tempels aus dem 7. Jahrhundert und des Rinpung Dzong von Paro, der „Festung der Edelsteine“, bekannt für die hochwertigen Holzarbeiten. ÜN Hotel (F/M/A).

4. Tag (05.10.): Wanderung zum Kloster Taktshang („Tigernest“)

Wanderung zum berühmten Kloster Taktshang („Tigernest“) in 2950 m Höhe gelegen, das sich imposant auf einem Felsvorsprung 900 m über dem Tal erhebt (Dauer der Wanderung: ca. 3 Std.).

Mit dem indischen Guru Rinpoche, auch unter dem Namen Padmasambhava bekannt, hielt der Buddhismus im 8. Jahrhundert Einzug in Bhutan. Der Legende nach meditierten er und andere Heilige genau an jener Stelle, wo 1692 das Kloster erbaut wurde. Der Name Taktshang, „Tigernest“, lässt sich durch die Gründungslegende erklären: Der Sage nach soll Guru Rinpoche auf einer Tigerin reitend an diesen Ort geflogen sein und die Dämonen, die die Ausbreitung des Buddhismus zu verhindern versuchten, besiegt haben.

Das Kloster Taktshang ist eine der heiligsten Stätten Bhutans und gleichzeitig einer der wichtigsten Pilgerorte des gesamten Himalaya.

Der Nachmittag steht für einen Stadtbummel, zum Relaxen bzw. für Einkäufe für das bevorstehende Trekking zur Verfügung. ÜN Hotel (F/M/A)

5. Tag (06.10.): Beginn des Trekkings: erste Etappe bis Shana

Kurze Fahrt zu den Ruinen des Drukgyel Dzong („Dzong der siegreichen Drupka“). Der Dzong wurde zur Erinnerung an einen Sieg über die Tibeter erbaut.

Hier erwartet uns die Begleitmannschaft. Das Gepäck wird auf Pferde verladen und wir starten zu unserem 10-tägigen Jhomolhari-Trekking. Der Weg führt den Paro-Fluss entlang durch Dörfer zum ersten Lagerplatz bei Shana (2850 m). ÜN Camp (F/M/A).

Hm ↑ 360 m ↓ 80 m, Weg: ca. 17 km, Zeit: ca. 5 - 6 h.

6. Tag (07.10.): Trekkingetappe nach Thong Tho zam

Aus Akklimatisationsgründen wird die Etappe nach Jangothang auf zwei Trekkingtage mit jeweils moderater Steigung der Höhe aufgeteilt. Der Weg führt weiter flussaufwärts durch Nadel- und Rhododendrenwälder bis zum nächsten Lagerplatz auf einer Höhe von 3150 m. ÜN Camp (F/M/A).

Hm ↑ 300 m , Weg: ca. 11 km, Zeit: ca. 4 - 5 h.

07. Tag (08.10.): Von Thong Tho zam nach Thanthangkha

Weiter geht´s auf dem allmählich ansteigenden Pfad den Paro-Fluss entlang zum Lager in Thanthangkha mit großartigem Blick auf den Jhomolhari. ÜN Camp, 3600 m (F/M/A).

Hm ↑ 450 m, Weg: ca. 11 km, Zeit: ca. 4 - 5 h.

08. Tag (09.10.): Durch das obere Paro Tal nach Jangothang

Vorbei an einigen kleinen entlegenen Dörfern geht es weiter entlang des Flusses zum Etappenziel Jangothang. Dort erwartet uns einer der schönsten Lagerplätze des Himalaya mit spektakulärem Ausblick auf den Jhomolhari. ÜN Camp, 4080 m (F/M/A).

Hm ↑ 480 m, Weg: 22 km, Zeit: ca. 5 - 6 h.

09. Tag (10.10.): Akklimatisations-/Ruhetag in Jangothang

Rast- bzw. Akklimatisationstag in Jangothang. Wir haben die Wahl zwischen verschiedenen Tageswanderungen, die vielleicht schönste davon ist die Tour zum Tshophu See. Oder wir nutzen den Tag einfach zum Relaxen und genießen die Ausblicke zu den Eisriesen. ÜN Camp, 4080 m (F/M/A).

10. Tag (11.10.): Über den Nyili La (4870 m) nach Lingshi

Heute wartet die erste Passüberschreitung auf uns. Zunächst folgen wir noch dem Fluss, vorbei an den letzten einsamen Siedlungen des Tales, dann geht´s steil bergauf über Gletschermoränen und Geröllfelder auf den Nyili La (Pass, 4870 m), der in nordöstlicher Richtung überschritten wird. Abstieg nach Lingshi, immer wieder mit Blick auf den Tsherim Kang (6790 m) mit seinen Gletschern und Seen und auf das gleichnamige Kloster. Möglichkeit zum Besuch des auf einem Hügel gelegenen Klosters. ÜN Camp, 4010 m (F/M/A).

Hm ↑ 840 m ↓ 870 m, Weg: 18 km, Zeit: ca. 6 - 7 h.

11. Tag (12.10.): Rasttag in Lingshi

Ruhetag in Lingshi: Wer Lust hat kann zum Tsokha-See (4 - 5 Stunden) wandern, bei dem mit etwas Glück seltene Blauschafe und Moschustiere (Moschushirsche) zu sehen sind. ÜN Camp, 4010 m (F/M/A).

12. Tag (13.10.): Über den Yeli La (4820 m) – höchster Punkt des Trekkings

Am anstrengendsten Tag des Trekkings geht´s auf steilem Weg hinauf zum Passübergang Yeli La (4820 m, höchster Punkt der Route), von dem sich bei guter Sicht erneut atemberaubende Panoramablicke auf den Jhomolhari und die hohen 6000er Tsherim Kang und Masa Gong öffnen. „Gipfelsammler“ können vom Pass aus in einer Stunde entweder den Golung Phu (5096 m) oder den Nyilele Peak (5090 m), zwei kleine Erhebungen links bzw. rechts des Passes, besteigen. Mit oder ohne Gipfelchen dann Abstieg zum Zeltplatz in Shodu. ÜN Camp, 3815 m (F/M/A).

Hm ↑ 940 m ↓ 920 m, Weg: 22 km, Zeit: ca. 6 - 7 h.

13. Tag (14.10.): Trekkingetappe nach Domshisa

Den Thiumphu-Fluss entlang, vorbei an Wasserfällen und durch dichte Rhododendrenwälder werden die Ruinen des Bashong Dzong (3690 m) erreicht, in früherer Zeit einer der bhutanischen Außenposten gegen Tibet. Nach weiteren 2 Stunden erreichen wir unser heutiges Etappenziel Domshisa. ÜN Camp, 3685 m (F/M/A).

Hm ↑ 400 m ↓ 970 m, Weg: 18 km, Zeit: ca. 6 - 7 h.

14. Tag (15.10.): Letzter Trekkingtag Domshisa – Dolamkencho - Dodeña; Fahrt nach Thiumphu

Letzter Trekkingtag: der dichte Wald vermischt sich zusehends mit Weideland, und nach einem letzten kleineren Passübergang geht´s endgültig bergab nach Dodeyna (2600 m). Abschied von der Begleitmannschaft und Busfahrt nach Thimphu (2730 m). ÜN Hotel (F/M/A).

Hm ↑ 600 m ↓ 1300 m, Weg: 20 km, Zeit: ca. 7 - 8 h.

15. Tag (16.10.): Thimphu Sightseeing

Ein Besichtigungstag in der Hauptstadt von Bhutan: Besuch des Memorial Chörten, den 1974 die Mutter des dritten König, Jigme Dorje Wangchuk, nach seinem Tod errichten ließ und der ständig von vielen Menschen umrundet wird. Das Textilmuseum, eröffnet im Jahre 2001, zeigt Webtechniken und Textilien aus den unterschiedlichen Regionen Bhutans und das Folk Heritage Museum ist ein typisches bhutanisches Lehmhaus mit der traditionellen gemauerten Feuerstelle in der Küche und dem für bhutanische Häuser unerlässlichen Altarraum. Und natürlich gibt es auch in Thimphu eine Klosterburg, den Tashichho Dzong, „Festung der glückverheißenden Religion“, im 17.Jh. erbaut. Nachdem der dritte König Thimphu zu seiner ständigen Hauptstadt ernannt hatte, wurde dieser Dzong erweitert. Der neue Dzong, in traditioneller Bauweise gehalten, wurde 1969 eingeweiht. ÜN Hotel (F/M/A).

16. Tag (17.10.): Thimphu - Punakha; Sightseeing

Fahrt nach Punakha über den Dochu Lan (3050 m). Bei klarem Wetter haben wir eine schöne Sicht auf die Eisriesen an der Grenze zu Tibet.

Auf dem Weg nach Punakha machen wir einen Stopp für eine 45 Minuten Wanderung zum Tempel Chimi Lhakhang.

In Punakha besichtigen wir den Punakha Dzong. Erbaut im Jahre 1637 am Zusammenfluss von Pho und Mo, erinnert der Dzong an ein Riesenschiff. ÜN Hotel (F/M/A).

17. Tag (18.10.): Punakha - Paro

Am Morgen wird der Khamsung Yuelley Tempel besucht, etwa 10 km entfernt von Punakha. Man erreicht ihn in einer halben Stunde und ein Besuch lohnt sich wegen seiner schönen Malereien. Nach dem Mittagessen Rückfahrt nach Paro. ÜN Hotel (F/M/A).

18./19. Tag (19/20.10.): Rückflug nach Wien

Am Vormittag Transfer zum Flughafen. Flug mit der königlichen Drug Air nach Bangkok (Abflug voraussichtlich um 11:00 Uhr) und in der Nacht Start zum Weiterflug nach Wien. Ankunft am Sonntag vormittag.

Hinweis zum Reiseablauf/zur Organisation

Der beschriebene Reiseablauf ist der Optimalfall, doch kann es wie bei allen „Abenteuerreisen“ zu kurzfristigen, von uns nicht beeinflussbaren Programmänderungen kommen (höhere Gewalt wie Schlechtwetter, Flugverschiebungen, unpassierbare Straßen/Pisten o. ä.). Solche Änderungen sind weder Reklamations- noch Refundierungsgründe - etwaige Zusatzkosten bei unvorhersehbaren Programmänderungen gehen zu Lasten der Teilnehmer.

ANFORDERUNGEN, VORAUSSETZUNGEN

Gute Kondition und Ausdauer für zehn Trekkingtage mit täglichen Gehzeiten von 4 bis max. 8 Stunden.

Die Trekkingroute ist technisch einfach und sollte von jedem ausdauernden und trittsicheren Hochgebirgswanderer, der sich diszipliniert an die richtige Höhentaktik hält, problemlos bewältigt werden können. Keine spezielle bergsteigerische Erfahrung erforderlich, allerdings längerer Aufenthalt in größerer Höhe (6 Tage über 4000 m). Der Reiseablauf ist jedoch so gestaltet, dass eine optimale langsame Höhenanpassung erfolgt.

Durch den Einsatz von Tragtieren sind nur leichte Tagesrucksäcke selbst zu tragen.

Neben den physischen Anforderungen erwarten wir auch Interesse für den buddhistischen Kulturkreis.

PREIS/LEISTUNGEN/ANMELDUNG/VERSICHERUNGEN

GESAMTPREIS pro Person **Euro 4.625,-**
zuzügl. Versicherungspaket nach Wahl

Angestrebte Teilnehmerzahl: 10 Personen

Die Preisangaben basieren auf der erwähnten Teilnehmerzahl und auf unserer Kalkulationsbasis vom März 2013. Sie gelten vorbehaltlich von Preiskorrekturen als Folgen von Währungsschwankungen, Flugpreiserhöhungen, Änderungen der Flughafengebühren o. ä.

IM GESAMTPREIS INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Flug ab Wien mit EVA Airways nach Bangkok und mit Drug Air nach Paro/Bhutan und zurück
- Flughafensteuern/Gebühren/Treibstoffzuschläge.
- Vorgeschiedene Tagesgebühr in der Höhe von USD 250.-- pro Besuchstag in Bhutan.
- alle Transfers lt. Programm in Minibussen.
- Übernachtungen laut Programm: Hotels (Basis DZ), Zweipersonenzelte beim Trekking.
- Verpflegung wie im Reiseablauf angegeben (F = Frühstück; M = Mittagessen, z.T. Lunchpaket; A = Abendessen); Vollpension bei der gesamten Reise mit Ausnahme der Hin- und Rückflugtage.
- Begleit- Und Küchenmannschaft (lokaler Führer, Koch, Helfer) und Tagtiere bei Trekking
- Komplette Küchen- und Campingausrüstung /Gemeinschaftszelt, Küchenequipment, Teilnehmerzelte).
- Besichtigungen lt. Programm inkl. Eintritts- und Nationalparkgebühren.
- öst. Reiseleitung durch Helmuth Preslmaier

ANMELDUNG UND ZAHLUNG

Bitte melde dich mit beiliegendem Anmeldeformular schriftlich/per e-mail an:

Naturfreunde Linz, Susanne Ohlenschläger, 4030 Linz, Auwiesenstrasse 202, Tel.: +43(0)732/771843 (Bürozeiten: Mo-Do 14-18 Uhr), Fax: +43(0)732/771843-4, Email: naturfreunde.linz@speed.at.

oder Helmuth Preslmaier (helmuth@preslmaier.at, Mobil: +43(0)664/532 49 94). oder

Naturfreunde Wien, 1220 Wien, Erzherzog Karl Straße 108, Tel.: +43(0)1/893 61 41-10 (Bürozeiten: Mo/Do 9-12 und 13-17 Uhr, Di 13-19 und Mi/Fr 9-12 Uhr), Fax: +43(0)1/893 64 02, Email: wien@naturfreunde.at

Die Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt und gilt dann als verbindlich. Gleichzeitig ersuchen wir dich um eine **Anzahlung von € 700,-- pro Person**. Nach deren Einlangen ist deine Buchung fixiert. Die Kosten für den Flug (ca. € 1.000.--) werden mit Ausstellung des Tickets vorgeschrieben, die Restzahlung von € 2.925.-- pro Person ist dann bis spätestens Ende August 2013 zu tätigen. Einzahlung: Raiba OÖ, Bankstelle Landstraße, 01.657.261, BLZ 34.000; IBAN AT14 3400 0000 0165 7261 / BIC RZ00AT2L

Naturfreunde-Mitgliedschaft:

Bei unseren Veranstaltungen ist eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden erforderlich.

Solltest du nicht Mitglied sein, bitte sende eine e-Mail an naturfreunde.linz@speed.at mit Name, Adresse und Geburtsdatum. Danach erhältst du einen Zahlschein von den Naturfreunden Österreich. Weitere Infos gibt es unter www.naturfreunde.at.

Rücktritt und Storno:

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, wobei als Stichtag das Eingangsdatum der Annullierung gilt. Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50.-- in Rechnung gestellt.

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss betragen die Stornosätze:

bis zum 31. Tag vor Reiseantritt	25 %)
ab dem 30. Tag vor Reiseantritt	40 %)
ab dem 24. Tag vor Reiseantritt	50 %)
ab dem 17. Tag vor Reiseantritt	60 %) vom gesamten Pauschalpreis
ab dem 10. Tag vor Reiseantritt	80 %)
ab dem 03. Tag vor Reiseantritt	85 %)
bei Nichterscheinen	100 %)

Wir empfehlen den Abschluss einer Storno- und Reiseabbruchversicherung. Achtung auf die Rücktrittsbedingungen - die Stornoversicherung gilt nur bei Krankheit, Unfall etc.

Gerne helfen wir dir bei der Vermittlung der passenden Versicherung – Detailinformationen schicken wir dir nach erfolgter Anmeldung zu.

AUSRÜSTUNG

Im Interesse der Teilnehmer sollte das Gepäck so klein und „überschaubar“ als möglich gehalten werden. Wir empfehlen folgende **Gepäckstücke**:

- **mittelgroßer Rucksack** (ca. 35 Liter Inhalt) als Tagesrucksack beim Trekking, beim Sightseeing, bei den Transfers; klein gepackt eventuell auch als Handgepäck im Flugzeug mit schwererem Inhalt (max. 8 kg) geeignet.
- **große Trekkingsack** oder **Trekkingsack** (möglichst wasserdicht) für das persönliche Gepäck bzw. die Ausrüstung bei den Flügen, bei den Transfers und beim Trekking (Transport durch Mulis).

Ausrüstung und Bekleidung

- Hochwertiger Anorak (GORE-TEX-Qualität)
- Leichte Daunenjacke (sehr empfehlenswert)
- Trekking-/Berghose, Überhose (wind-/wasserdicht, GORE-TEX-Qualität); Reishose
- Stabile Trekkingschuhe (Qualität!)
- Sport-/Reiseschuhe, Outdoor-Sandalen o. ä.
- Pullover/Fleecejacke; Hemden (Reise + Berg)
- T-Shirts, U-Wäsche, Unterwäsche lang
- Trekking-/Wandersocken; Reisesocken
- Handschuhe/Fäustlinge (2 Paar)
- Kopfbedeckung (Haube, Sonnenhut/-kappe)

Persönliche Ausrüstung

- Schlafsack (Komfortbereich bis -15° C)
- Isolier-/Liegematte (am besten aufblasbar, mit Flickzeug)
- Sonnen-/Gletscherbrille (Qualität!); eventuell Ersatzbrille
- Sonnen-/Lippenschutz (hoher Schutzfaktor)
- Teleskop-Trekkingstöcke (empfehlenswert)
- Biwaksack pro 2 Teilnehmer
- Taschen-, besser Stirnlampe, Batterien
- Taschenmesser/-werkzeug; Höhenmesser(-uhr)
- Trink- oder Thermosflasche (mindestens 1-2 Liter Inhalt)
- Toilettzeug, Handtuch, WC-Papier etc.; eventuell Waschmittel (Tube)
- Kamera mit Speicherchips, Batterien/Akkus, Tasche, Zubehör
- Notizbuch, Schreiber, Reiseführer, Lesestoff etc.

Gemeinsame Ausrüstung

- Gemeinschaftszelt, Teilnehmerzelte, Camp-/Küchenausstattung, Essbesteck, Teller, Trinkbecher etc. stellt unser Partner in Bhutan.

Reise-/Tourenapotheke

Im eigenen Interesse sollte jede(r) Teilnehmer(in) eine kleine persönliche Tourenapotheke mit etwa folgendem Inhalt mitnehmen (eventuell mit Arzt/Apotheker absprechen):

- Antibiotikum (Breitband): Ciproxin 500, Biocef o. ä. - 1 Pkg.
- Schmerz, Fieber, Grippe: Parkemed, Brufen, Voltaren - ca. 20 Stk.
- Husten: Pilka forte; Mucosolvan (schleimlösend). Achtung: in der Höhe kein Codein!
- Durchfall: Imodium, Bioflorin oder Omniflora (Darmflora); Normhydral (Elektrolyte).
- Kreislaufmittel, z. B. Effortil (ca. 10 Stk. Kapseln oder Tropfen; Vorsicht in der Höhe!).
- Erbrechen, Übelkeit: Paspertin.
- Augen, Ohren, Nase: Coldophtal, Otosporin, Nasivin, Vibrocil (Tropfen oder Spray) o. ä.
- Hansaplast, Leukoplast, Wundgaze, Desinfektionssalbe (z.B. Betaisodona), elastische Binde etc.

Als Ergänzung hat unser Reiseleiter einige der wichtigsten Höhennotfall-Medikamente mit.

IMPFUNGEN/GESUNDHEITSVORSORGE

Für Bhutan gibt es keine Pflichtimpfungen, aber folgende Impfeempfehlungen der Gesundheitsbehörden:

- **Tetanus, Diphtherie, Polio:** Auffrischung falls notwendig.
- **Typhus:** Typhim Vi-Impfung; Gültigkeit 3 Jahr, empfehlenswert
- **Hepatitis A und B:** sehr zu empfehlen; optimal ist die Aktivimpfung mit TWINRIX (10 Jahre Impfschutz), die in der Regel 10 Jahre Impfschutz gewährleistet.
- Da die Reise immer in Höhen über 2000 m stattfindet ist eine Malariaphylaxe nicht nötig.

Gesundheitsvorsorge: Wir empfehlen eine rechtzeitige reisemedizinische Beratung, frühes Planen der Impfungen, eine allgemein- oder sportmedizinische **Kontrolluntersuchung** und einen **Zahnarztbesuch**.

Informationen über Impfungen/Gesundheitsvorsorge sind unter folgenden Links auch im Internet zu finden:

www.tropeninstitut.at / www.reisemed.at / www.crm.de / www.travelmed.at / www.tropenzentrum.at

EINREISE/DOKUMENTE/GELD

EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise nach Bhutan ist für Österreichische Staatsangehörige ein Visum erforderlich, das bei der Einreise am Flughafen in Paro durch einen Stempel im Pass erteilt wird.

Voraussetzung für die Visumerteilung ist ein Genehmigungsschreiben des bhutanischen Department of Immigration, das wir im Vorfeld über unsere bhutanischen Partner besorgen. Dafür sind die von jedem Teilnehmer auszufüllenden Antragsformulare sowie ein Pass-Scan erforderlich. Die entsprechenden Unterlagen senden wir rechtzeitig zu.

DOKUMENTE

- **Reisepass:** muss bei Einreise noch 6 Monate gültig sein; einige Passbilder mitnehmen.
Tipp: Kopien der ersten Seiten des Reisepasses und 2 Passfotos als Reserve mitnehmen und getrennt vom Pass aufbewahren. Kopien/Passbilder erleichtern die Ausreise nach Verlust/Diebstahl des Passes.
- **Naturfreunde Auslandsversicherung** mit SOS-Rückholddienst um € 9,-- Jahresprämie
- International Impfpass (wenn vorhanden)
- **Versicherungsunterlagen** der gewählten Reiseversicherung.

GELD

Abgesehen von den Getränken, Trinkgeldern und persönlichen Ausgaben ist fast alles im Gesamtpreis inbegriffen. In Bhutan gibt es keine Geldautomaten, Euros können am Flughafen in die Landeswährung Ngultrum (NU) gewechselt werden. Besser ist die Mitnahme von US-Dollar. Kreditkarten werden nur sehr eingeschränkt akzeptiert und sind mit hohen Gebühren verbunden.

Währung: Ngultrum (BTN); ist an die ind. Rupie gebunden, die ebenfalls gesetzliches Zahlungsmittel ist; 1 EURO = ca. 70 BTN.

LITERATUR UND KARTEN

Literatur

Francoise Pommaret, Bhutan, edition Temmen, 2010

Karte: Trekking Map Bhutan Himalaya 1 : 375.000

Mit einem herzlichen „Berg frei“

Naturfreunde Linz

Helmuth Preslmaier

Auf Grund der besseren Lesbarkeit wird in unseren Programmen der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.