



**What is happiness.....**  
**It's a walk in the clouds**  
**It's a walk in your soul**  
**It's freedom**  
**It's a journey**  
**It's an adventure**  
**It's a smile**  
**It's finding something new**  
**It's finding yourself!**

---

## **Informationen zu unseren Trekkingtouren**



*Camp in Thangthangkha*

Trekking ist die beste Möglichkeit, das wirkliche Herz Bhutans zu erleben. Es ermöglicht einen Einblick in die ländliche Kultur des Landes, durch den Kontakt mit Bewohnern in entlegenen Dörfern, einsamen Camps von Yachirten und weltentrückten kleinen Klöstern.

Die beste Zeit für eine Trekkingtour in Bhutan ist entweder von Ende April bis Mitte Juni wenn u.a. die Rhododendren blühen, oder im Herbst, von Mitte Sept. bis Ende Nov., wo

Enzian, Edelweiss und zahlreiche andere Gebirgsblumen die Hänge überziehen. Es kommt immer auf den jeweiligen Trek darauf an.

Im Herbst sind die Nächte bereits kalt (von 0 Grad bis - 15 Grad in sehr hohen Lagen), während am Tag immer noch angenehme Temperaturen um die 16 Grad herrschen, die das Trekken sehr angenehm gestalten. Auch im April muss man noch mit kaelteren Naechten rechnen. Im Mai/Juni sind die Nächte schon wärmer und in den letzten Jahren gab es auch hier gutes Wetter. Im November sind die Naechte sehr kalt, dafuer aber widerrum der Himmel meist wolkenlos.

Alle Trekkingtouren werden mit Zelten, einer Campingausrüstung und der notwendigen Begleitmannschaft, die aus dem Guide, dem Koch und je nach Teilnehmerzahl aus mehreren Helfern und Pferdeführern besteht, durchgeführt.

Das Gepäck und die Ausrüstung werden auf Packpferde - in höheren Regionen manchmal auch auf Yaks - verladen, die unter Umständen mehrmals gewechselt werden müssen, da jeder Distrikt über seine "eigenen Transporteure" verfügt und hier bestimmte Regeln einzuhalten sind.



### **"Ein Abenteuer in der Wildnis"**

Der größte Teil der Fläche Bhutans ist mit Wald (bzw. noch Dschungel) überzogen und das wird am deutlichsten bei einer Trekkingtour. Die meisten Treks sind ein Auf und Ab entlang von Bergketten und über Pässe (Handelswege zwischen den Doerfern) und durchqueren dabei verschiedene Vegetationszonen. Bhutan ist bis auf 4000 m Hoehe bewaldet, ab dann laesst die Vegetation etwas nach, aber auch hier finden sich Blumen und Straeucher zwischen dem Fels. Fast immer handelt es sich um Nationalparks und es bestehen daher gute Aussichten, wilde Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachten zu können.

Während des Treks befinden wir uns weitgehendst im "Outback", nur hin und wieder kommen wir an kleinen Ansiedlungen oder Camps von Yakhirten vorbei, daher muß die Ausrüstung und Verpflegung sorgfältig geplant werden.

Die Wege, wobei es sich teilweise um alte Maultierpfade handelt, befinden sich ueberwiegend in gutem Zustand, nur wenn es regnet können sie rutschig und manchmal auch sehr schlammig werden. Dann heißt es schon mal, von Stein zu Stein springen, wobei Trekkingstoecke sehr hilfreich sind und als Stuetze dienen zum Ausbalancieren. Eine Kletterausrüstung ist in keinem Fall notwendig. Eine Besteigung der schneebedeckten Gipfel (wie z.B. in Nepal) ist in Bhutan nicht erlaubt, da diese die Heimat der lokalen Götter (Deties) und somit nur ihnen vorbehalten sind. Es ist auch immer ganz schoen, wenn man Gebetsfahnen mitbringt, die man dann ihnen zu Ehren auf den Paessen oder anderen schoenen Plaetzen aufhaengt. (diese bekommen sie ueberall zu kaufen). Auch das Aufstellen von kleinen Steinchorten ist ein Tribut an die Berggoetter.

**„In einem Land der Hirten und Moenche, von der Welt isoliert und so nahe dem Himmel, ist das Gebet die natuerliche Beschaeftigung seiner Bewohner.“ (Jaques Bacot)**

### **Essen und Trinken auf dem Trek**

---

Wir legen grossen Wert auf eine gute Begleitmannschaft und gerade die Begegnung mit einem hilfsbereiten und herzlichen Begleitteam, das sich aus einfachen aber sehr fleissigen Mitarbeitern zusammensetzt, ist ein wertvoller Pfad zum Kulturverstaendnis Bhutans. Gutes und bekoemmliches Essen ist beim Wandern sehr wichtig. Wir versuchen so viel wie moeglich an frischen Lebensmitteln mitzunehmen, die ueberwiegend aus biologischem Anbau stammen und wenn moeglich hier angebaut werden. Ausserdem wollen wir Fleischprodukte vermeiden die aus Indien kommen, den Tieren zuliebe, die dort kein schoenes Dasein fristen. Unsere Koeche bereiten Ihnen trotzdem ein schmackhaftes und abwechslungsreiches Essen und werden Sie damit sicherlich in Staunen versetzen. Zum Trinken koennen wir Ihnen abgekochtes Wasser zur Verfuegung stellen oder Tee, deshalb ist das Mitbringen einer geeigneten Trinkflasche sehr wichtig. Viel Trinken ist wichtig in diesen Hoehen und haelt fit. Spezielle Tabletten zur Wasseraufbereitung sind nicht noetig. Was rein kommt muss ja in der Regel auch wieder raus, hierfuer stellen wir Ihnen ein Toilettenzelt zur Verfuegung, das in der Naehe des Lagers aufgestellt wird. Unsere Mannschaft ist angehalten, den Lagerplatz zu verlassen, ohne Muell zu hinterlassen, was eigentlich fuer Alle selbstverstaendlich sein sollte.



## Ein paar wichtige Tipps fuer unterwegs:

### 1. Kein zu schwerer Tagesrucksack

Im Tagesrucksack tragen Sie die Dinge fuer Ihren Bedarf untertags. Das restliche Gepaeck wird von Pferden transportiert und zum naechsten Camp gebracht. Sie haben waehrend des Tages keinen Zugriff auf diese Gepaeckstuecke.

Empfohlener Inhalt: Wasserflasche, Kamera mit Reserve-Akku/Speicherkarte, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenschutz, persoenliche Medikamente, eine Jacke, auch fuer Regen geeignet.

### 2. Nichts uebereilen

Gehen Sie den Trek langsam an, es gilt nicht einen neuen Rekord zu brechen, sondern sich an die Hoehe zu gewoehnen. Sie koennen Ihr Schritt-Tempo selber bestimmen, auch in einer Gruppe wird immer jemand vom Begleitteam in der Naehe sein. Falls Sie irgendwo mal nicht genau den Weg wissen, warten Sie bis jemand vom Team vorbei kommt und gehen Sie selber nicht auf Abwege, wo wir Sie spaeter nicht finden koennen.

Beschilderungen gibt es leider nicht und manche Wege fuehren nicht zum gewuenschten Zielort. Die Campsites sind so geplant, dass jeder Zeit hat, um dort in Ruhe anzukommen. Allerdings troedeln sollte man nicht, denn im Herbst wird es schnell dunkel.

### 3. Beim Bergabgehen nie die Knie durchstrecken

Immer mit leicht angewinkelten Knien auftreten, das stapaziert zwar die Oberschenkelmuskulatur und die Baender, schuetzt aber die Kniegelenke. Vor allem wenig trainierte Menschen neigen zur Schonhaltung und treten mit gestrecktem Bein auf. Die Folge sind Schmerzen in den Gelenken. Verwenden Sie zwei (!) Stoecke zur Unterstuetzung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Stoecke auf mehrtaegigen Wanderungen hunderte Tonnen Gewicht von den Knien nehmen.

### 4. Wenn die Blase drueckt

Wenn Sie nachts im Zelt aufs Klo gehen muessen, nicht hinauszoegern! Wer nicht sofort geht, kann nicht mehr richtig schlafen, gleichzeitig ist es sehr schlecht fuer den Organismus. Also raus aus dem Schlafsack (auch wenns schwerfaellt) und bitte das Toilettenzelt benutzen, um die Umwelt zu schonen.

### 5. Viel trinken

Trinken Sie je nach Temperatur und Hoehenlage 3 – 6 Liter pro Tag. Je hoeher die Tagestemperatur und je hoeher die Route, desto mehr Fluessigkeit braucht Ihr Koerper. Zwingen Sie sich wenn noetig dazu, mehr als normal zu trinken. Eher in kleinen Portionen und haeufiger trinken, als in grossen Mengen auf einmal.

### 6. Wundheilsalbe fuer alle Faelle

Wenn es in Folge von Schweissablagerungen zu unangenehmen Wundscheuerungen gekommen ist und/oder die Lippen aufgesprungen sind, hilft eine Wundheilsalbe wie z.B. Bepanthenalbe oder eine spezielle Lippencreme.

### 7. Kopfbedeckung tragen

Tragen Sie immer eine Kopfbedeckung, denn ein Sonnenstich ist sehr unangenehm und am Besten auch eine Sonnenbrille gegen die starke Sonneneinstrahlung.

### 8. Ein guter Schlafsack ist wichtig

Fuer die Uebernachtung im Zelt brauchen Sie einen guten Schlafsack. Die Angaben der Hersteller was den Waermegrad betrifft, sind nicht immer optimal. Orientieren Sie sich unbedingt am angegebenen Komfortbereich. Im Schlafsack wenig anziehen, sonst kann sich der Schlafsack nicht erwaelmen. Die Trinkflasche mit heissem Wasser in den Schlafsack, das hilft enorm. Wenn Sie moechten, koennen Sie auch gerne eine Waermflasche bekommen, das ist sehr angenehm bei kalten Temperaturen. Als Unterlage bekommen Sie von uns eine aufblasbare Matte, falls Sie eine eigene haben, koennen Sie diese auch mitbringen.

### **9. Gutes Schuhwerk**

Sie brauchen keine schweren, steigeisenfesten Bergschuhe. Knoechelhohe, stabile und wenn moeglich wasserfeste Wanderschuhe mit guter Sohle sind dafuer geeignet.

### **10. Kleine Geschenke**

Es ist immer schwierig, kleine Geschenke mitzubringen, um z.B. Kindern, die man unterwegs trifft, eine Freude zu machen. Buntstifte sind immer gefragt und auch sinnvoll oder kleine Malbuecher z.B. von Spiel & Spass. Jungs lieben auch kleine Spielzeugautos oder Maedchen kleine Pueppchen. Luftballons sollte man nicht verschenken, die sind sofort kaputt und es gibt sie hier auch. Die kaputten Teile liegen dann ueberall herum.

Es ist auch schoen, wenn man Bilder von Zuhause herzeigen kann, das interessiert die Leute auch. Frauen lieben kleine Kosmetikartikel und Maenner eher was Praktisches wie z.B. kleine Taschenlampen. Geld auf keinen Fall verschenken, nur wenn man wo eingeladen wird, kann/sollte man einen kleinen Obulus dalassen als Gegenleistung fuer die Ausgaben der Gastgeber. Das empfinden die Leute nicht als Beleidigung sondern umgekehrt.

Sie koennen auch die Kleidung, die Sie nicht mehr mit nach Hause nehmen wollen, gerne an unsere Mitarbeiter verschenken, die freuen sich darueber und es ist willkommen (Auch wenn die Sachen nicht gewaschen sind, das ist kein Problem). Vielleicht haben Sie ja aeltere Trekkingbekleidung, die Sie nicht mehr brauchen. Viele der Trekkingmitarbeiter kommen aus aermere Verhaeltnissen und koennen sich keine geeignete Kleidung leisten. Wir versuchen soviel wie moeglich von unserer Seite zu geben, aber oft kommen neue Leute dazu, die wiederum gar nichts haben.

## **Koerperliche Fitness**

Ein kurzer Trek in Bhutan dauert 3 oder 4 Tage, eine durchschnittliche Tour ca. 10 Tage, aber auch laengere Touren sind moeglich, wie z.B. der Snowman-Trek ueber insgesamt 26 Tage.

Eine Trekkingtour in den Bergen Bhutans ist allgemein koerperlich anspruchsvoll, erstens wegen seiner Laenge und vor allem auch wegen der Hoehenunterschiede. Auf einigen Touren betraegt die taegliche Hoehendifferenz 500 m auf einer Laenge von ca. 18 km. An einigen Tagen kann es sogar bis zu 1000 m ansteigen.

Wer unter Knie- oder Herzproblemen leidet, dem ist grundsaezlich von einem Trek abzuraten.

Die Tagesetappen sind so gestaltet, daB in der Regel ausreichend Zeit zur Verfuegung steht, um das naechste Camp fuer die Uebernachtung zu erreichen. Auch einige Entspannungstage sind bei allen Touren mit eingeplant, zur Regenerierung oder fuer fakultative Ausfluege. Die taeglichen Gehzeiten betragen bei den meisten Touren zwischen 5 und 8 Stunden. Selber traegt man dabei nur den eigenen Tagesrucksack, das uebrige Gepaeck ist waehrend des Tages nicht greifbar und wird bereits ins naechste Camp gebracht, wo das Lager dann schon steht, wenn Sie ankommen. Man erwartet Sie dann in der Regel schon mit heissem Tee und Keksen.

Da man sich bei den Trekkingtouren überwiegend in großen Höhen bewegt, leiden manche Trekker unter den Symptomen der "Höhenkrankheit", die sehr erst zu nehmen ist und auch zum Tode führen kann.

### Höhenkrankheit AMS

Die so genannte akute Berg- oder Höhenkrankheit tritt auf, wenn sich der Körper nicht schnell genug an die verringerte Sauerstoffmenge in zunehmender Höhe anpassen kann und dadurch eine Unterversorgung des Gehirns und anderer Körperteile entsteht.

Die manchmal sogar lebensbedrohlichen Symptome der Höhenkrankheit lassen sich jedoch **weitgehendst vermeiden**, wenn man folgende Ratschläge beherzigt:

- Den Körper langsam an die Höhe anpassen d.h. gemütliches Gehen mit entsprechenden Ruhepausen, was bei den Tagesetappen durchaus im Zeitplan einkalkuliert ist. (Gefährden sie nicht Ihre Gesundheit, nur um Ihre Kondition beweisen zu wollen, dieser Fehler wird oft gemacht).
- sich nicht gänzlich überanstrengen
- ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten
- Vermeidung von zuviel Alkoholenuss und Schlafmitteln
- Sanierung von Infektionsherden

### Die ersten Frühzeichen von AMS sind:

- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit und Schwindelanfälle
- Schlafstörungen
- Herzschlag beschleunigt um über 20 %
- Leistungsabfall
- Wasseransammlungen unter der Haut (Ödeme)

und sollten bereits ernst genommen werden. Falls sich dieser Zustand auch nach einer eingehenden Ruhephase nicht bessert, sondern weiter verschlimmert, ist ein sofortiger Abstieg unumgänglich. Bei besonders schweren Fällen muß evtl. ein Helikopter angefordert werden, was mit hohen Kosten verbunden ist (Stunde ca. 10.000 USD), die der Teilnehmer selber zu tragen hat. Eine Versicherung, die eine Bergrettung beinhaltet ist daher unverzichtbar.

Bitte wenden Sie sich umgehend an Ihren Guide, wenn tatsächlich erste Anzeichen auftreten sollten!

Es ist im Gebirge besonders gefährlich, Früh- und Warnzeichen des Körpers durch Medikamente oder "eisernen Willen" zu überspielen.

**Eine gesunde Rückkehr von der Trekkingtour hat für alle Teilnehmer oberste Priorität!**

---

In Bhutan ist es sehr schwer, gute Trekkingausrüstung zu kaufen, deshalb ist es notwendig, die benötigten Dinge bzw. die entsprechende Kleidung mitzubringen.

### **Checkliste der benötigten Ausrüstung:**

- Trekkingschuhe mit Goretex (da sehr oft kleine Bäche bzw. Wasserläufe zu überqueren sind)
- ein zweites Paar bequeme Schuhe fürs Camp
- mehrere Paar Wandersocken
- Wanderstöcke (z.B. von Leki) sind sehr zu empfehlen, besonders bei Touren in höhere Regionen erleichtern sie den Aufstieg enorm und schonen die Kniegelenke bei Abstieg
- warme Jacke (evtl. mit Windstopper) und bei Touren über 4000 m eine Daunenjacke
- Regenschutz
- Bequeme Outdoor-Bekleidung für tagsüber
- Für abends warme Pullover und Westen (am besten Vliesteile) Waermflasche fuer den Schlafsack koennen sie von uns haben
- Handschuhe und warme Mütze
- Sonnenschutz, bestehend aus Sonnenbrille, Sonnencreme und Kopfbedeckung
- Tagesrucksack für unterwegs
- Kleines Kissen für den Schlafsack macht es bequemer
- Warmer bzw. sehr warmer Schlafsack bei Touren über 3.500 m
- 1 oder 2 Wasserflaschen für unterwegs, da man viel Trinken sollte
- Taschen- oder Stirnlampe fürs Zelt (evtl. mit Ersatzbatterie) gibts jetzt auch mit Solar
- Einige Energieriegel, Schokolade oder sonstiges für zwischendurch
- Etwas zum Lesen, wer noch nicht so früh schlafen möchte bzw. für die Entspannungstage
- Kamera-Ausrüstung mit genügend Karten und Akkus (vereinzelt kann man an manchen Orten aufladen)
- Ein kleines Sortiment an Medikamenten z.B. für Erkältung, Kopfschmerzen, kleine Wunden, Magen/Darm-Problemen und evtl. einigen Pflastern für Blasen an den Füßen.
- Falls Sie lieber Fruechtetee trinken bringen Sie doch ein kleines Sortiment fuer sich selber mit, da wir hier nur Schwarzen und Gruenen Tee bekommen.
- Evtl. kleine Schuhputz Buerste, falls die Trekkingschuhe mal etwas verschmutzt sind

**Für den Gepäcktransport eignet sich am besten eine mittelgroße stabile Trekkingtasche bzw. - Rucksack oder auch ein Seesack, wenn möglich mit Regenschutz. Das Gewicht des gesamten Gepäcks sollte nicht mehr als ca. 20 kg betragen.**

**Bitte beachten!!!!!!!!!!!!!!!**

**Außerdem ist es nützlich, noch eine kleinere Tasche (faltbar oder Muellbeutel oder was auch immer keinen Platz im Koffer braucht) mitzubringen, wo Dinge, die während des Treks nicht gebraucht werden, solange deponiert werden können (dieses Gepaeck bleibt in unserem Buero) wie z.B. saubere Kleidung für die restlichen Tage im Hotel.**

***Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen  
und auf die Dinge zu lauschen.  
Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.  
Siddharta Gautama***



Dorji und Nicky auf dem Snowman Trek



Unser Team auf dem Masagang Trek Dez. 2015