Bhutan | Wander-/Trekkingreisen

Snowman Trek

Non-Plus-Ultra Trek in Bhutan

6x	23x	25x	4983	5

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

Reiseübersicht

Der Snowman Trek gehört zu einer der aufregensten Touren auf unserer Erde. Die anspruchsvolle Tour führt über nicht weniger als elf Pässe, von denen drei über 5000m hoch sind. Die Route berührt eine dramatischen Gebirgslandschaft, geht vorbei am Jomolhari (7315m) dem Ganker Punzum und dem Rinchita (7541m); diese 3 Gipfel gehören wahrscheinlich zu den höchsten unbezwungenen Gipfel dieser Welt.

Höhepunkte

- Top Trekking durch eine fantaschische Gebirgswelt
- Ursprüngliche Kultur und Traditition
- Spektakuläre Landschaften und Natur pur
- Besuch des Tigernest-Klosters

Reiseprogramm - 31 Tage

Tag 1	Ankunft in Paro
Tag 2	Paro: Ausflug zum Tigernest
Tag 3	Paro: Im Land der Götter
Tag 4-27	Tagesetappen-Snowman-Trek (22 Tage)
Tag 28	Sephu - Gangtey: Ins Tal der Kraniche
Tag 29	Von Gangtey nach Thimphu
Tag 30	Thimphu: Hauptstadt Bhutans
Tag 31	Thimphu - Paro: Abreise mit Flug

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

Detailprogramm

Tag 1

Ankunft in Paro

Nach einem spektakulären Landeanflug werden Sie nach den Zollformalitäten von unseren buthanesischen Partnern empfangen. Sie fahren zu Ihrem Hotel. Besichtigungen und ersten Eindruck vom Märchenland Bhutan.Geniessen Sie die Aussicht auf die Reisfelder, Dörfer und kommen Sie an den ersten Kraftorten mit Gebetsfahnen vorbei.

Hotel
M / A
2280m ü. M.

Tag 2

Paro: Ausflug zum Tigernest

Die Wanderung zum berühmten Kloster Taktsang, dem Tigernest ist mit Sicherheit einer der Höhepunkte Ihrer Reise. Das Tigernest klebt an einer praktisch senkrechten Granitwand 800 m über dem Tal und ist der wichtigste Pilgerort der Bhutanesen. Die Legende besagt, dass Padmasambhava oder Guru Rinpoche, wie er von den Buddhisten genannt wird, auf dem Rücken eines Tigers von Tibet zu diesem Ort geflogen kam und in einer Höhle meditierte.

20 Min.
Hotel
F / M / A
1 zu buchbares Erlebnis
1 Tag / ca. 2 1/2 bis 4 Std.
2240m ü. M.
800m
800m

Tag 3

Paro: Im Land der Götter

Ein paar Highlights die Sie heute in Paro besuchen werden sind der Kyichu Dzong (älteste Tempelanlage in Bhutan), das nationale Museum im Ta Dzong (Keisrundes Fort) und den Paro Rimpung Dzong, der das Zentrum der politischen und religiösen Führung in diesem Tal ist. Abends spazieren Sie durch die farbige und lebhafte Einkaufsstrasse Paros.

Hotel
F / M / A
1 zu buchbares Erlebnis
2240m ü. M.

Tag 4-27

Tagesetappen-Snowman-Trek (22 Tage)

1. Tag Paro - Shana (2940m)

Distanz: 18 km, 5-6 Stunden
Höhengewinn: 495 m, Höhenverlust: 0m

Heute ist der grosse Tag, Sie starten zum Snowman Treck. Doch bevor Sie losmarschieren, fahren Sie auf kurvigen Strassen entlang des Pa Chu Richtung Nord-Westen nach Drukgyel Dzong. Dieses Fort spielte vor allem in den vergangenen Jahrhunderten eine wichtige Rolle, als es das Tal vor tibetischen Eindringlingen schützte. Hinter diesem Dzong ragt der heilige Berg Jomolhari in den Himmel. Hier endet auch die Strasse und der Treck beginnt. Durch ein schmales Bauerntal geht es gemütlich bergwärts. Viele Bauernhäuser zieren den Weg.

2. Tag Shana- Soi Thangthanka (3580m)

Distanz: 23 km, 7-8 Stunden

Zelt
24 Nächte
F / M / A
24 Tage / ca. 4 bis 8 Std. pro Tag
4983m ü. M.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

Höhengewinn: 780 m, Höhenverlust: 0 m

Der heutige Tag ist schon eine grössere Herausforderung, der Weg geht nun durch das Flusstal kontinuierlich aufwärts. Das Tal wird enger und der Weg windet sich entlang dem Pa Chu (Chu bedeutet Fluss). Die herrlichen Wälder mit Kiefern, Koniferen und Lärchen spenden ab und zu Schatten. Sie campen auf einer Wiese mit einem Steinunterschlupf, der von der Regierung für Trekker gebaut wurde. Von hier geniessen Sie einen phantastischen Ausblick auf den Jomolhari, eine gute Möglichkeit für ein paar Erinnerungsphotos.

3. Tag Soi Thangthanka - Jangothang (4051m)

Distanz: 19km, 5 Stunden
Höhengewinn: 510 m, Höhenverlust: 0 m

Es geht weiter flussaufwärts dem Pa Chu entlang. Vorbei an einem kleinen Armeelager wird das Tal wieder grosszügiger. Nun geniessen Sie die freie Sicht auf die Berge und Schneegipfel, die Sie umgeben. Das Camp liegt am Fusse des Jomolhari gleich unterhalb einer Ruine.

4. Tag Jangothang (Jomalhari Basecamp)

Heute entscheiden Sie, ob Sie einen Ruhetag geniessen und einfach die herrliche Bergwelt auf sich einwirken lassen, oder ob Sie bei einem Tagesausflug die Umgebung erkundigen wollen. In drei Richtungen gibt es dafür gute Ziele. Der Jomolhari ist direkt im Westen, Jichu Drake im Norden und viele unbestiegene Berge im Osten.

5. Tag Jangothang - Lingshi (4078m)

Distanz: 21 km, 5-6 Stunden
Höhengewinn: 750 m, Höhenverlust: 810 m

Sie befinden sich nun im Hochhimalaya. Vorbei an Yakherden wandern Sie hinauf zum Nyele La (La heisst Pass) 4250 M.ü.M. Vielleicht sehen Sie Nomaden in ihren schwarzen Yakhaarzelten. Beim Abstieg ins Lingshital geniessen Sie die wunderbare Aussicht auf den Lingshi Dzong, Tserim Kang und sein "herabfliessender" Gletscher sind im Norden am Ende des Tales.

6. Tag Linghsi - Chebisa (4139m)

Distanz: 16 km, 4 Stunden
Höhengewinn: 150 m, Höhenverlust: 0 m

Der heutige Tag birgt keine grossen Anstrengungen, denn Sie besuchen das Lingshi Dzong und gehen danach nach Chebisa, wo Sie lokale Häuser ansehen werden.

7. Tag Chebisa - Shomuthang (4259m)

Distanz: 14 km, 5-6 Stunden
Höhengewinn: 420 m, Höhenverlust: 380 m

Sie übersteigen den Gombu La (4389 M.ü.M.) und gehen dann weiter Richtung Shomuthang.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

8. Tag Shomuthang - Robluthang (4050 M.ü.M.)

Distanz: 13 km, 7-8 Stunden
Höhengewinn: 970 m, Höhenverlust: 800 m

Frühes Aufstehen und Aufbrechen ist heute notwendig, da Sie über den Jare La (4755 M/ü/M) ins Tal von Tsharijathang kommen, wo Herden von den sonst seltenen Blauschafen ziemlich gewöhnlich sind. Achten Sie auch auf die seltenen Tarkin, dem Nationaltier Bhutans. Aus dem Tal wandernd, campieren Sie bei Robluthang.

9. Tag Robluthang - Limithang (4234m)

Distanz: 13 km, 6-7 Stunden
Höhengewinn: 900m, Höhenverlust: 750m

Mit dem Erreichen eines weiteren Passes, dem Sinche La (5029 M.ü.M.) eröffnen sich Ihnen bei guter Sicht Ausblicke auf den Mt. Gangcheta (6797 M.ü.M.). Nach dem Pass schlängelt sich der Pfad steil hinunter ins Tal. Übernachtung bei Limithang.

10. Tag Limithang - Laya (3864m)

Distanz: 15km, 4-5 Std.
Höhengewinn, minimal, Höhenverlust: 370m

Der Weg folgt dem Fluss entlang über Stock und Stein auf- und abwärts bevor Sie zum Dorf Laya heraufsteigen.

11. Tag Laya

Ruhetag

Laya ist eines der charakteristischsten Dörfer in Bhutan. Wie bei den meisten Dörfern des hohen Himalayas, ist die Kultivierung des Bodens sehr schwer, und deshalb sind die meisten Dorfbewohner Halbnomaden, die sich nach wie vor auf Yakherden stützen, um zu überleben. Die meiste Zeit über halten sie sich in den schwarzen Zelten auf, die aus Yakhaaren gewoben sind. Sie bewohnen aber auch Trockensteinhäuser, in denen sie vor allem in den kältesten Monaten des Jahres leben, und die sie auch als Lagerhaus für ihr Getreide und ihre Waren, die sie mit dem Haupttal tauschen, verwenden.

Anders als die meisten Frauen in Bhutan, tragen die Frauen von Laya ihr Haar lang, sowie kegelförmige Bambushüte und türkis- und koralenfarbene Juwelen. Während der Erntezeit sind die meisten Einwohner damit beschäftigt Steckrüben, Senfkörner und auch Gerste einzuholen.

12. Tag Laya - Rodufu (4236m)

Distanz: 14 km, 6-7 Std.
Höhengewinn: 655 m, Höhenverlust: minimal

Nun wenden Sie sich Richtung Osten nach Lunana, folgen einem der Nebenflüsse des Mo Chu, der sich tief ins Hochland hineinwindet. Der schäumende Fluss ist unser ständiger Begleiter, die Vegetation ändert sich rasch. Ihr Lager befindet sich im Tal dieses Flusses.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

13. Tag Rodufu - Narethang (4588m)

Distanz: 16 km, 5-6 Std.
Höhengewinn: 685 m über den Tsemo La (4800 M.ü.M.), leichtes Gefälle nach dem Pass

Heute überqueren Sie den Tsemo La. Der Pfad führt dann langsam hinunter und später wandern Sie durch Gebirgswiesen und Yakweiden zu Ihrem Lager, das höher liegt als der Sattel unterhalb des Mt. Gangla Karchung.

14. Tag Narethang - Tarina (4092m)

Distanz: 16 km, 5-6 Std.
Höhengewinn: 800 m über den Ganglakarchung La (5100 M.ü.M.), Höhenverlust: 1160 m

Ungefähr eine Stunde von unserem Lager entfernt überschreiten Sie die Ganglakarchung La. Die hohen Spitzen des Lunana sind von hier bei klarer Sicht gut zu sehen. Während des Abstieges bietet sich Ihnen eine spektakuläre Aussicht auf zwei Gletscherseen, die sich unter den imposanten Gipfeln des Jejekangphu Kang und Tsenda Kang befinden. Dies ist die Quelle des Po Chu. Die ersten 500 Meter steigen Sie durch Gebirgswiesen und auf Moränen ab.

Sie laufen durch einen Rhododendronwald tiefer ins Tal und genau dieser Abschnitt Ihres Trekkings ist vermutlich einer der mühsamsten Pfad während des Snowman Treks . Bei schlechtem Wetter machen die Rhododendronwurzeln und der Schlamm diese Strecke zu einer schlüpfrigen, heimtückischen Rutschbahn. Sie erreichen das Po Chu Tal und folgen dem Weg, der Sie zum Lager bringen wird.

15. Tag Tarina - Wache (3956m)

Distanz: 15 km, 5 Std.
Höhengewinn: 366 m, Höhenverlust: 438 m

Heute gehen Sie hinunter zum Po Chu, der von Steilhängen, Böschungen aus Granit und einem tosenden Wasserfall umgeben ist. Er wird verglichen mit einem ruhigen Frühling wie auch einem Herbst mit all seinem Laubwerk. Durch eine steile aber ungefährliche Kletterpartie kommen Sie aus dem Flusstal und gelangen dann zu dem Dorf Woche, dem ersten im Lunana Bezirk.

16. Tag Wache - Lhedi (4022m)

Distanz: 13 km, 5-6 Std.
Höhengewinn: 670 m über den Keche La (4650 M.ü.M.), Höhenverlust: 605 m

Der Pfad hinaus aus Woche führt verschlungen durch Yakweiden, die eine gute Fernsicht auf den Gangla Karchung, Jejekangphu Kang und den Tsenda Kang erlauben. Weiter geht es über den Keche La, um dann ins Dorf Lhedi abzusteigen.

17. Tag Lhedi - Thanza (4126m)

Distanz: 14 km, 5-6 Std.
Höhengewinn: 834 m, Höhenverlust: 310 m

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

Vom Flussdorf Lehdi gehen Sie weiter stromaufwärts auf einem Pfad, der verschiedene Gletscherwasserbäche kreuzt. Unbestiegene Bergspitzen, wohin das Auge reicht. Die Wälder kämpfen ihren natürlichen Kampf gegen die Urgewalten, nicht aber gegen die Menschen in dieser unberührten himalayischen Wildnis.
Das Dorf Chozo liegt am Rande eines Flusses im südöstlichen Ende des weiten Lunana-Tales. Sollte der Verwalter/Hauswart zu Hause sein, können Sie den Chozo Dzong ansehen, den höchsten in Bhutan. Heute erreichen Sie das Dorf Thanza.

18. Tag Ruhetag in Thanza

In der Sonne liegend, den Frieden dieses versteckten Tales geniessend, die nahen Dörfer und Höfe besichtigend oder auf die Bergketten kletternd, um auf die wilden Bergspitzen im Tibet zu blicken, verbringen Sie den Tag.

19. Tag Thanza - Tso Chena (4983m)

Distanz: 19km, 7-8 Std.
Höhengewinn: 1030 m über den Jaze La (5090 M/ü/M),Höhenverlust: 540m

Dies ist der härteste Tag der Tour, wenn Sie aus Thanza hinauf zum Jaze La Pass marschieren. Der Pass liegt weit entfernt und wird erst im späteren Verlauf dieses Tages überschritten. Doch behalten "Sie ein Auge offen" für die "Bharal", die seltenen Blauschafe. Sie werden Sie von weit oberhalb aus beobachten können und auf ihren beinahe vertikalen Weiden von Fels zu Fels springen sehen. Nach dem Pass steigen Sie ab zum Lager in Tso Chena (Tso heisst See). Nun sind Sie umgeben von stattlichen Gipfeln, die meisten um die 6100 m hoch.

20. Tag Tso Chena - Jichu Dramo (4900m)

Distanz: 18 km, 5-6 Std.
Höhengewinn: 235 m, Höhenverlust: 105 m

Sie steigen über den Loju La und wandern in hochalpiner Gegend mit grossartigen Blick in alle Richtungen.

21. Tag Jichu Dramo - Chukarpo (4650m)

Distanz: 18 km, 5-6Std.
Höhengewinn: 235 m, Höhenverlust: 563 m

Dieser Übergang wetteifert ein bisschen mit dem 23. Tag um den Titel des härtesten Tages. Der Rinchen Zoe La ist mit 5140m der höchste Pass. Der Anstieg ist kurz, der Abstieg ist lang, aber nicht steil. Sie wandern in einer Gegend "übersäht mit Bergspitzen und Bergseen, Felsblöcken und Gebüsch". Der Scharfsichtige könnte sogar ein seltenes Himalaya- Rebhuhn erblicken.

22. Tag Chukarpo - Thampe Tsho

Distanz: 18 km, 5-6 hrs.

Ein langer Weg, meistens abwärts und dem Fluss entlang fürht Sie weiter. Heute übernachten Sie am Fluss oder evt.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

beim See von Thampe Tsho.

23. Tag Thampe Tsho - Maurothang (3610m)

Distanz: 14 km, 5 Std.

Sie trekken den steilen Pfad hoch und sehen Tempe Tso. Dahinter liegt der Tempa La. Der Weg ist steil, Sie wandern auf losem Geröll und durchqueren beim Abstieg Yakweiden und kommen später am Umpte Tso vorbei. Es wird gesagt, dass in diesem heiligen See, Pemalingpa, einer der Heiligsten aus Bhutan, entlang einen verborgenen Schatz gefunden habe, der durch den grossen Meister Padmasambhava für die zukünftigen Generationen hier versteckt wurde. Weiter geht es nach Maurothang, einem temporären Yak-Camp.

24. Tag Maurothang - Nikke Chu (2600m) - Sephu

Distanz: 23 km, 5 Std.
Höhengewinn: 0 m, Höhenverlust: 1010 m

Heute ist der letzte Trekkingtag! Es geht nur noch bergab, erst durch Yakweiden, dann durch terrassierte Felder bis zur Brücke von Nikke Chu. Dieser liebliche Fluss ist für die königliche Familie zum Fischen reserviert. Ein Wächter steht davor, um alle daran zu erinnern, die es vergessen haben.

Hier wartet ein Fahrzeug auf Sie...die Zivilisation hat Sie wieder zurück ... Fahrt nach Gangtey, wo Sie gegen den Abend ankommen.

Tag 28

Sephu - Gangtey: Ins Tal der Kraniche

Sie fahren ins Phobjikha Tal nach Gangtey. Dieses Tal glt als eines der schönsten in ganz Bhutan. Über deVon Wäldern umgeben steht in seiner Mitte auf einer kleinen Anhöhe eines der ältesten und wohlhabendsten Klöster in ganz Bhutan, das Gangtey Kloster. Doch noch aus einem weiteren Grund ist dieses Tal berühmt. Im Winter ist es Zufluchtsort der überaus seltenen Schwarzhalskraniche.

1 - 2 Std. / 70km
Hotel
F / M / A
3000m ü. M.

Tag 29

Von Gangtey nach Thimphu

Nach dem Frühstück fahrten Sie weiter in Richtung Thimphu. Vorbei an fruchtbaren Terrassenfeldern, auf welchen hauptsächlich roter Reis angebaut wird, geht es via Wangdiphodrang in Richtung Dochu La (3140m). Bei guten Wetter haben Sie von diesem Pass eine phantastische Aussicht auf die Bergkulisse des östlichen Himalaya. Ankunft in Thimphu, der Hauptstadt Bhutans.

4 Std. / 130km
Hotel
F / M / A
2240m ü. M.

Tag 30

Thimphu: Hauptstadt Bhutans

Am Morgen gehen Sie in Thimphu auf Entdeckungsreise. Sie besuchen den farbenfrohen Wochenmarkt und den massiven Taschicho Dzong, das "Fort der glorreichen Religion", das ohne einen einzigen Nagel gebaut wurde und auch Sitz der Regierung ist. Später besichtigen Sie den

Hotel
F / M / A
1 zu buchbares Erlebnis

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

Memorial Chörten, erbaut zum Gedenken des 1972 verstorbenen 3. Königs und heutiger Mittelpunkt von Thimphu.

2360m ü. M.

Tag 31

Thimphu - Paro: Abreise mit Flug

Heute heisst es vom "Land des friedlichen Drachens" Abschied nehmen. Fahrt von Thimphu nach Paro zum Flughafen. Mit vielen schönen Erinnerungen und vielleicht ein paar tollen Souvenirs (nicht unbedingt antike Artikel!) verlassen Sie Bhutan. Unsere Partner bringt Sie an den Flughafen von wo Sie Ihre Weiterreise antreten.

F / M

2240m ü. M.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

Termine & Preise

31 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Reiseanforderungen

Der Snowman-Trek ist nur für körperlich gut trainierte, unkomplizierte und flexible Trekker geeignet.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54

Weitere optionale Erlebnisse

Bitte beachten Sie, dass je nach Auswahl der hier aufgeführten zusätzlichen Erlebnisse weitere Reisetage notwendig sind. Alternativ können auch die im Reiseprogramm inkludierten Standarterlebnisse entsprechend ersetzt oder gekürzt werden.

Bumthang, Gangtey, Paro, Punakha, Thimphu: Tradionnel Hot Stone Bath

Traditionnelles Hot Stone Bad

Das Bad befindet sich in der persönlichen Umgebung des Hotel (ca. 2 Std.)

Im Preis inbegriffen

2 stündiges Bad

Weitere Informationen

Wir empfehlen - falls möglich - einen halben Tag vorher zu reservieren.

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/snowman-trek?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 21.11.2026 17:26:54