

# Bhutan Marathon

**BHUTAN**

**25.02. – 09.03.2019**

Im Jahre 2019 findet der 6. International Bhutan Marathon in dem kleinen Königreich statt. Das Olympische Komitee in Bhutan ist Veranstalter des Laufes, dessen Einnahmen ausschließlich der Jugend- und Sportförderung in Bhutan zu Gute kommen. 2018 haben den Marathon rund 115 und den Halbmarathon rund 255 LäuferInnen gefinisht. Es ist eine kleine, feine und gut organisierte Veranstaltung mit schöner, hügeliger Strecke und einem sehr schönen Zieleinlauf am Punakha Dzong, der wichtigsten und schönsten Klosterburg Bhutans, in der sämtliche Könige gekrönt wurden.

Das Königreich Bhutan, auch Land des Donnerdrachen genannt, liegt im östlichen Himalaja zwischen Tibet im Norden und Indien im Süden und ist von Bergketten durchzogen und umgeben. Die höchsten Berge, mit einer Höhe von 7.550 Metern liegen im Nor-



den, nehmen Richtung Süden immer weiter ab und gehen in Täler über. In diesen Tälern liegen die größten Städte Bhutans, so auch die Hauptstadt Timphu auf 2.300m und Punakha auf 1.300m Höhe. Ganz im Süden gibt es auf einer Höhe zwischen 300 und 1.300 Metern subtropische Regen- und Bambuswälder. Bhutan öffnet sich gerade erst dem Tourismus und ist ein Land von besonderer Schönheit mit einer unberührten Natur und mit freundlichen, traditionsgebundenen Menschen. Die Geschichte des Landes geht auf den Ursprung des Buddhismus zurück, die Menschen leben im

Marathonreisen • Erlebnislauf • SightRunning

Einklang mit der Natur und haben sich ihre einzigartige Identität bewahrt, die von ihrem religiösen und kulturellen Erbe herrührt. Der Besuch dieses Landes ist ein beeindruckendes Abenteuer.

Wir reisen bereits zum vierten Mal zum Marathon nach Bhutan. Wir übernachten in landesüblichen Mittelklassehotels und werden die wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Westbhutan erleben. Bhutan kann nicht individuell bereist werden, sondern nur mit Guide und Fahrer und inkl. Vollpension. Wir werden Paro, die Hauptstadt Timphu, Wangdue Phodrang, Punakha und Gangtey sehen. Natürlich fehlt auch die Wanderung zum berühmten Taktsang-Kloster, dem Tigernest, am Rande eines Felsens auf 900m Höhe über dem Parotal nicht. Begleitpersonen sind wie immer herzlich willkommen!

## Reiseablauf



Unsere Anreise erfolgt **am Montag, 25.02.2019** mit Lufthansa nonstop von München um 12.15 Uhr nach Delhi. Rail & Fly oder Zubringerflüge sind optional zu erhalten. In Delhi landen wir am **Dienstag, 26.02.2019** gegen 0.15 Uhr und um 05.00 Uhr fliegen wir weiter mit Druk Air nach Paro, ca. 2,5h Flugzeit. Wir werden nach der Passkontrolle und Gepäckaufnahme von unserem Guide erwartet und starten gleich auf die Fahrt nach Timphu. Dort sehen wir den Memorial Chorten mit seinen vielen Pilgern, das Changuangkha Kloster, das Takin-Gehege und besuchen die Papierfabrik. Übernachtung und Abendessen in Timphu.

**Mittwoch, 27.02.2019** Nach dem Frühstück fahren wir in ein schönes Seitental, wo wir am Talende nach ca. einer Stunde Fußmarsch das Tango Kloster erreichen. Dann setzen wir unseren Weg per Bus über den Dochu La Pass fort, wo uns, bei hoffentlich klarer Sicht, ein toller Ausblick auf die Himalayakette erwartet. Auf dem Weg werden wir zu Mittag essen. Nach einem Rundgang auf der Passhöhe geht es hinunter ins Tal von Wangdue Phodrang, durch

das sich ein breiter Fluss schlängelt. Unsere gemütlichen Cottages bieten einen schönen Ausblick in dieses Tal. Übernachtung und Abendessen in Wangdue Phodrang.

**Donnerstag, 28.02.2019** Heute fahren ein kurzes Stück zum Ausgangspunkt unserer heutigen Tageswanderung. Es geht hinauf zum kleinen Bergdorf Chorten Ningpo, wo wir das Klosters, das auch eine Mönchsschule hat, besichtigen. Weiter geht es entlang des Seitentales auf einem Pfad zu den weiter hinten liegenden Bauernhöfen. Ggfs. können wir einen auch besuchen. Nach einem Picknick geht es auf einem Pfad, der auch als Schulweg dient wieder zurück. Falls möglich, besuchen wir hier auch die Schule. Danach geht es zurück in die Cottages. Die Zeit bis zum Abendessen steht zur freien Verfügung. Übernachtung und Abendessen nochmal in Wangdue Phodrang.

**Am Freitag, 01.03.2019** fahren wir nach dem Frühstück in das benachbarte Punakha-Tal, wo wir einen kleinen Spaziergang zum Chimi Lhakhang machen, dem Kloster, das „Divine Madman“ Drukpa Kinley geweiht ist. Danach besuchen wir das auf einem Berggrücken gelegene Nonnenkloster (Sangchen Dorji Lhendrup Nunnery). Anschließend holen wir unsere Startnummern ab und gehen noch zum Markt in Kuruthang, wo die Bauern ihr Biogemüse verkaufen. Im Anschluß nehmen wir an dem Briefing für den Lauftag teil und fahren dann ins Hotel. Dieses befindet sich oberhalb des beeindruckenden Punakha Dzongs, dessen ausgiebige Besichtigung wir für einen späteren Zeitpunkt vorgesehen haben. Übernachtung & frühes Abendessen in Punakha.

**Marthontag, Samstag, 02.03.2019** Nach einem sehr frühen Frühstück geht es zu dem Parkplatz, wo die Busse warten, die die Marathonläufer um 5.30 Uhr zum Start im hinteren Teil des Tales bringen. Der Marathon und Halbmarathon starten jeweils um 8.00 Uhr. Zieleinlauf ist für beide der großartige Punakha Dzong. Unser Fahrer bringt uns zurück ins Hotel und am späten Nachmittag zur Siegerzeremonie. Übernachtung & Abendessen wieder im Hotel in Punakha.

## Marathonstrecke

Die Strecke ist eine Punkt zu Punkt-Strecke, bei der die Halbmarathonläufer den zweiten Teil der Marathonstrecke laufen. Es

geht über Forstwege und asphaltierte Stücke mit schneebedeckten Bergen im Rücken, in Wellen leicht bergab und führt im Punakhatal entlang des Flußlaufes. Kinder und Mönche feuern uns immer wieder an. Etwa bei km 30 überquert man eine ca. 90m lange Hängebrücke, läuft quasi am anderen Ufer am Ziel vorbei und in einer Schlaufe wieder zurück bis zum Finish am Punakha Dzong. Verpflegungsstationen mit Wasser, Cola, Saft, Bananen und Chips gibt es alle 3-6km.

Wir haften nicht für durch den Veranstalter des Bhutan International Marathons vorgenommene Veränderungen, insbesondere der Streckenführung-, und Länge.

**Sonntag, 03.03.2019** Nach dem Frühstück fahren wir ostwärts ins Landesinnere. Kurz vor dem Pass Pele La biegen wir ab ins schöne



Phobjika-Tal, ein weites Gletschertal und wichtiges Naturreservat. Wir spazieren durch das Dorf Gangtey, wo wir auch zu Mittag essen und sehen das dortige Kloster. Dann geht es in einem gemütlichen Spaziergang auf dem Natural Trail zu unserem Hotel nahe Gangtey. Übernachtung & Abendessen.

**Montag, 04.03.2019** Nach dem Frühstück besuchen wir zu Fuß das Kranich-Info-Center, sind es doch die Schwarzhalskraniche, die dieses Tal so besonders machen. Nach einem Spaziergang und dem Mittagessen fahren wir für eine Nacht zurück nach Punakha, Abendessen im Hotel.

**Am Dienstag, 05.03.2019** spazieren wir nochmals zur Hängebrücke und nehmen uns Zeit, um den mächtigen Punakha Dzong zu

## Startgeld

Marathon

€ 185

Halbmarathon

€ 145

# Bhutan Marathon

erkunden. Nach dem Mittagessen geht es zurück nach Thimphu. Je nach Ankunftszeit bleibt noch Zeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden und/oder die Schule für Handwerkskünste zu besuchen. Übernachtung & Abendessen in Thimphu.

**Mittwoch, 06.03.2019** Heute fahren wir noch zur großen Buddha-Statue hinauf, bevor es zurück nach Paro geht. Dort besuchen wir das mystische Kloster Dungtse Lhakhang und das Nationalmuseum im Ta Dzong. Danach gehen von dort den Weg hinunter zum Rinjung Dzong, den wir besichtigen. Sicher haben wir auch wieder die Möglichkeit, das Bogenschiessen zu sehen. Anschließend haben wir in Paro Zeit, etwas durch die Straßen zu bummeln. Übernachtung & Abendessen in Paro.

**Donnerstag, 07.03.2019** Als letztes Highlight in Bhutan wandern wir zum mystischen Taktshang Kloster (Tigernest), das sich am Talende an eine Felswand schmiegt und über einen schmalen Pfad zu erreichen ist. Durch einen Wald aus Moosen und Farnen geht zu einem Aussichtspunkt und von da an auf Steinstufen hinüber zur Klosteranlage. Am nachmittag sind wir bei unserer Partneragentur eingeladen, wo uns die deutsche Besitzerin über ihr Leben in Bhutan erzählt. Übernachtung & Abendessen in Paro.

**Am heutigen Freitag, 08.03.2019** beginnt unsere Rückreise nach Deutschland. Nach dem Frühstück geht unser Transfer zum Flughafen. Dort nehmen wir den Flug mit Druk Air um 11.30 Uhr nach Delhi, Landung gegen 13.40 Uhr Ortszeit.

Wir werden von unserem deutschsprachigen Guide abgeholt und fahren direkt zum Iskcon Tempel auf den Hare Krishna Hügeln, in der Region East of Kailash in Süd-Delhi. Der Tempel gehört zu den beliebtesten Sehenswürdigkeiten in Delhi und ist auch ein Vedisches Wissenschaftszentrum. Danach geht es auf den Essens-, und Kunsthandwerkermarkt Dilli Haat. An Verkaufsständen werden Gemälde, Schmuck, Textilien uvm. bis 22.00 Uhr angeboten. Anschließend werden wir zurück zum Flughafen gebracht. Hier nehmen wir den Flug um 01.50 Uhr zurück nach München, Ankunft am **09. März 2019** gegen 05.50 Uhr.

Wir empfehlen Freizeit-, oder Outdoorbekleidung und Kopfbedeckung, lange Hosen, bequeme Wanderschuhe, Sonnencreme, Insektenschutz und die persönliche Reiseapotheke mitzunehmen.

## Marathon - Infos

Start	Tashitang im Waldgebiet, auf ca 2.000Hm
Ziel	Punakha Dzong
Startzeit	8.00 Uhr Marathon / 8.00 Uhr Halbmarathon
Zeitlimit	7.00 Stunden für den Marathon bzw. 15.00 Uhr
Zeitmessung	Chip in der Startnummer
Temperatur	04-22°C

Auch sollte eine regenabweisende Jacke dabei sein.

## Leistungen

- Linienflug mit Lufthansa von München nach Delhi und Retour inkl. Steuern und Gebühren, 23kg Gepäck/Person (wird tagesaktuell angefragt, Preisänderung möglich)
- Flug mit der Druk Air Delhi-Paro-Delhi, inkl. Steuern und Gebühren
- Visum für Bhutan und dessen Beantragung
- Rundreise in Bhutan laut Reisebeschreibung inkl. Eintrittsgeldern, allen Transfers, Bustransport, Fahrer, englisch/deutschsprachige, lokale Reiseleitung, staatlich vorgeschriebene Gebühren
- 10 Übernachtungen in landestypischen Mittelklassehotels in Bhutan (Landeskategorie)
- Vollpension und Mineralwasser für unterwegs
- Programm in Delhi lt. Reisebeschreibung am 08.03.19 inkl. Transfer, Eintritt und deutschsprachigem Guide
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Begleitung zur Startnummernausgabe und Award Zeremonie
- LaufKultTour-Betreuung vor Ort durch Sonja & Martin

## Nicht im Reisepreis eingeschlossen

- Marathon / Halbmarathonstartgebühren
- Rail & Fly bzw. innerdeutscher Zubringerflug
- eVisum für Indien, ca. 80 USD pro Person (2018)
- Persönliche Ausgaben
- Verpflegungen & Leistungen, die nicht aufgeführt wurden
- Trinkgelder in Bhutan für Guide und Fahrer
- Reiseversicherung

## Unser Angebot 25.02. - 09.03.2019

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 3.998	€ 300 Zuschlag

Preise jeweils pro Person. Buchungsschluß ist der 15. November 2018, danach auf Anfrage. Die Reise wird durchgeführt.

### Wichtig

Da die Flugtickets nach/von Paro bei Buchung ausgestellt werden müssen, ist eine Stornierung dieser Tickets nicht möglich.

Stand 14.08.2018

Für die Reise gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von LaufKultTour. Sie erhalten diese mit der Buchungsbestätigung und finden sie auch im Internet unter [www.laufkulttour.de](http://www.laufkulttour.de).

Beförderungen per Flug, Zug, Bus & Schiff sind Fremdleistungen Dritter, für die wir nicht haften. Programmänderungen aufgrund von Wetterverhältnissen oder unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten.

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß eines Reiseschutzes in Form einer Reiserücktritts- und weltweit gültigen Krankenversicherungsschutzes und eine zuverlässige Reiserückholversicherung.

## Weitere Infos

### Klima Bhutan

Die Täler Zentralbhutans verfügen über ein gemäßigtes Klima mit kühlen Wintern und heißen Sommern. Im Gebirge sind die Winter extrem streng und die Sommer eher kühl. Besonders in den südlichen Gebieten des Landes kommt es während der Regenzeit (zwischen Anfang Juni und September) häufig zu Überschwemmungen. Im März ist im Punakhatal oft bis 20 Grad warm, mit kalten Nächten und klarer Luft.

### Einreisebestimmungen/Visa

Reisepass, der über das Reisedatum hinaus noch mindestens 6 Monate gültig ist und 2 leere Seiten hintereinander hat. Für die Einreise nach Bhutan ist ein Visum erforderlich, das über unseren Partner vor Ort eingeholt wird. Für Indien ist ein Visum mit zweimaliger Einreise nötig. Den Antrag für das eVisum muß jeder Teilnehmer selbst online ausfüllen, Pass-Scan sowie Fotos hochladen und per Kreditkarte bezahlen. Die Bewilligung erfolgt ebenfalls online, meistens am Folgetag und muß ausgedruckt mit auf die Reise genommen werden.

### Besondere Zollvorschriften

Privatpersonen dürfen Tabakwaren einführen, müssen aber eine Steuer von 100% zahlen. Für die Ausfuhr von antiken Gegenständen, sollten Sie sich immer eine Rechnung vom Geschäft geben lassen.

### Strom

220 V Wechselstrom, wie bei uns in Deutschland. Fast in allen

Hotels gibt es in den Zimmern mind. eine deutsche Steckdose. Trotzdem empfehlen wir die Mitnahme eines Reiseadapters.

### Malaria

Im Landesinneren besteht Malariagefahr. Es wird empfohlen, sich gegen Insektenstiche entsprechend zu schützen, z.B. durch mückenabweisende Mittel. Für eine etwaige Malariaphylaxe sollten Sie mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner sprechen. Je nach Reisezeit, Reisetil und persönlichen Gegebenheiten ist auch eine andere Empfehlung wie z.B. die vorbeugende Einnahme eines Malariamedikaments möglich.

### Dengue-Fieber

Die durch Mücken übertragene Dengue-Virus-Infektion tritt ebenfalls auf. Da es derzeit weder eine Impfung bzw. Chemoprophylaxe noch eine spezifische Therapie gegen Dengue gibt, besteht die einzige Möglichkeit zur Vermeidung dieser Virusinfektion in der konsequenten Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen.

Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken für Dengue und Malaria wird allen Reisenden empfohlen:

- den ganzen Körper bedeckende, helle Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden),
- Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen aufzutragen,
- ggf. unter einem Moskitonetz zu schlafen.

### Hygiene

Reisende sollten unbedingt auf besondere Hygienemaßnahmen vor Verzehr von Obst, Gemüse und Fleisch sowie Fisch und Meeresfrüchten achten. Das Leitungswasser in Bhutan ist als Trinkwasser nicht geeignet, Durchfallerkrankungen sind häufig.

### Impfschutz

Das Auswärtige Amt empfiehlt, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender zu überprüfen. Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalten oder besonderer Gefährdung auch gegen Hepatitis B, Tollwut, Typhus und Japanische Enzephalitis empfohlen.

### Zeitunterschied

Bhutan: im Winter MEZ +5 Stunden, im Sommer MEZ +4 Stunden.  
Indien: MEZ +4,5 Stunden