

Bhutan Marathon

BHUTAN

01.03.-14.03.2020

Im Jahre 2020 findet der 7. Internationale 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. 2019 haben den Marathon rund 75 und den Halbmarathon rund 250 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 • Mental Running

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 fünften 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 das Ha-Tal sehen. Natürlich fehlt auch die Wanderung zum berühmten Taksang-Kloster, dem Tigernest am Rande eines Felsens, 900m über dem Parotal, nicht. Begleitpersonen sind wie immer herzlich willkommen!



Reiseablauf

Unsere Anreise erfolgt **am Sonntag, 01.03.2020** mit Lufthansa nonstop von Frankfurt gegen 22.00 Uhr nach Bangkok. Rail & Fly oder Zubringerflüge sind optional zu erhalten. In Bangkok landen wir am **Montag, 02.03.2020** gegen 14.45 Uhr und fahren dann mit dem Hotelshuttle in ein nahes Hotel. Am nächsten Morgen, **Dienstag, 03.03.2020** geht es um ca. 06.30 Uhr mit der Bhutan Air nach Paro, ca. 3,5h 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 Changangkha Kloster, das Takin-Gehege und besuchen die Papierfabrik. Übernachtung und Abendessen in Timphu.

Mittwoch, 04.03.2020 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 über den Dochu La Pass fort, wo uns vielleicht (bei guter 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, 05.03.2020 Heute besichtigen wir ein Nonnenkloster, das auf einem Bergrücken gelegen ist. Danach geht es weiter zum Ausgangspunkt unserer heutigen Tageswanderung. Wir wandern hinauf zum kleinen Bergdorf Chorten Ningpo, wo wir das dortige Kloster besichtigen. Weiter geht es entlang des Seitentales auf einem Pfad zu den weiter hinten liegenden Bauernhöfen. 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, 06.03.2020 fahren wir nach dem Frühstück in das benachbarte Punakha-Tal, wo wir die Gelegenheit haben, dem farbenprächtigen Punakha Tshechu mit Kostümen, Maske und Tänzen im Punakha Dzong beizuwohnen - einem wirklichen Highlight! Natürlich werden wir uns auch den Dzong anschauen. Anschließend geht es zum Essen und dem Abholen unserer Startnummern. Ggf. können wir auf dem Bauernmarkt in Kuruthang Bananen kaufen. 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, 07.03.2020 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 Punakha-Tal entlang des Flußlaufes. Kinder und Mönche feiern uns immer wieder an. Etwa bei km 30 überquert man eine ca. 230m 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, 08.03.2020 Nach dem Frühstück spazieren wir nochmals zur Hängebrücke und besuchen ggfs. noch das Kloster Chimi Lhakhang, das „Divine Madman“ Drukpa Kinley geweiht ist. Nach dem Mittagessen geht es zurück nach Thimphu. Je nach Ankunftszeit bleibt noch Zeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Übernachtung & Abendessen in Thimphu.

Montag, 09.03.2020 Heute fahren wir noch zur großen Buddha-Statue hinauf, bevor es weiter ins Ha-Tal geht. Nach ca. 1 Stunde Fahrt zweigen wir in Chuzum ab und besichtigen vorher noch den Dodji Dzong, der früher als Gefängnis diente. Auf der Fahrt durch das Tal stoppen wir für ein trad. Mittagessen, bevor es in unser nettes Resort geht. Abendessen und Übernachtung im Resort.

Startgeld

Marathon

€ 185

Halbmarathon

€ 145

Bhutan Marathon

Am Dienstag, 10.03.2020 unternehmen wir eine schöne Wanderung im Ha-Tal direkt vom Hotel aus. Es geht zum gegenüberliegenden Kloster am Berghang und durch kleine Dörfer im Tal zurück. Wir erfahren von unserem Guide über die Besonderheiten & Lebensgewohnheiten der Bewohner. Übernachtung & Abendessen nochmal im Ha-Tal.

Mittwoch, 11.03.2020 Heute geht es über den höchsten, befahrbaren Pass Chele La in Bhutan auf knapp 4.000m Höhe. Unten, im Bongde Tal machen wir noch eine schöne, ca. 2-stündige Wanderung zu den Felsenklöstern von Dzongdhaka. In einer Hotel-fachschule bekommen wir ein schönes Mittagessen, bevor es nach Paro zurückgeht. Dort besuchen wir Paro Dzong und ggfs. auch das mystische Kloster Duntse Lhakhang und/oder den Drukyl Dzong. Übernachtung & Abendessen in Paro.

Donnerstag, 12.03.2020 Als letztes Highlight in Bhutan wandern wir zum mystischen Taktshang Kloster (Tigernest), das sich am Talende an eine Felswand schmiegt und über einen schmalen Weg zu erreichen ist. Durch einen Wald aus Moosen und Farnen geht zu einem Aussichtspunkt und von dort auf 800 Steinstufen hinüber zur Klosteranlage. Nach der Wanderung stärken wir uns bei einem Picknick und haben dann Zeit für Souvenirkauf in Paro. Übernachtung & Abendessen in Paro.

Am heutigen Freitag, 13.03.2020 beginnt unsere Rückreise nach Deutschland. Mit dem Flug der Bhutan Air geht es um voraus. 10.35 Uhr nach Bangkok, Landung gegen 16.10 Uhr Ortszeit. Da wir etwaige, wetterbedingte Verspätungen bei Flügen aus Bhutan einkalkulieren müssen, ist jetzt die Zeit für eine Stadtführung in Bangkok leider zu kurz, sodaß wir die Zeit am Flughafen verbringen müssen. Wir holen unser Gepäck und checken es dann gleich für den Langstreckenflug ein. Unser Flug mit der Lufthansa geht um 23.50 Uhr zurück nach Frankfurt, Ankunft am **14. März 2020** gegen 05.50 Uhr.

Leistungen

- Linienflug nonstop mit Lufthansa von Frankfurt nach Bangkok und Retour inkl. Steuern und Gebühren

Unser Angebot 01. - 14.03.2020

Doppelzimmer € 4.600
Einzelzimmer € 400 Zuschlag

Preise jeweils pro Person. Buchungsschluß ist der 15. November 2019, danach auf Anfrage.

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

- Flug mit der Bhutan Air Bangkok-Paro-Bangkok, 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 in Bhutan
- 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
- Persönliche Ausgaben
- Verpflegungen & Leistungen, die nicht aufgeführt wurden
- Trinkgelder in Bhutan für Guide und Fahrer
- Reiseversicherung
- Zusätzliche Kosten bei Flugverschiebungen/Ausfällen der Bhutan Air

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.

Beförderungen per Flug, Zug, Bus 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.

Wichtig

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

Stand 15.07.2019

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.

Wir empfehlen Freizeit-, oder Outdoorbekleidung und Kopfbedeckung, lange Hosen, bequeme Wanderschuhe, Sonnencreme, Insektenschutz und die persönliche Reiseapotheke mitzunehmen. Auch sollte eine regenabweisende Jacke dabei sein.

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 Bangkok ist kein Visum erforderlich.

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, Reisestil und persönlichen Gegebenheiten ist auch eine andere Empfehlung wie z.B. die vorbeugende Einnahme eines Malariamedikaments möglich. Bangkok gilt als malariefrei.

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, Chikungunya 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 und Bangkok 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.

Die WHO hat im Januar 2019 einen fehlenden Impfschutz gegen Masern zur Bedrohung der globalen Gesundheit erklärt. Eine Überprüfung und ggf. Ergänzung des Impfschutzes gegen Masern für Erwachsene und Kinder wird daher spätestens in der Reisevorbereitung dringend empfohlen.

Zeitunterschied

Bhutan: im Winter MEZ +5 Stunden, im Sommer MEZ +4 Stunden.
Bangkok: MEZ +6 Stunden