

Bhutan Marathon

BHUTAN

27.02. – 11.03.2017

Im Jahre 2017 findet der 4. 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. 2016 haben den Marathon rund 75 und den Halbmarathon rund 190 LäuferInnen gefinisht. Es ist eine kleine, feine und gut organisierte Veranstaltung mit schöner 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.

Nach einer tollen Reise 2016 fliegen wir auch 2017 wieder 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 Taksang-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, 27.02.2017** mit Lufthansa non-stop von München nach Delhi. Rail & Fly oder Zubringerflüge sind optional zu erhalten. In Delhi landen wir am **Dienstag, 28.02.2017** gegen 0.10 Uhr und um 06.35 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 Changangkha Kloster und besuchen das Takin Freigehege, die Textil Academy und vieles mehr. Übernachtung und Abendessen in Timphu.

Mittwoch, 01.03.2017 Am frühen Morgen fahren wir hinauf zur grossen Buddha Statue, um die Morgenstimmung und den Blick zu genießen. Anschließend geht es in ein malerisches Seitental, wo wir am Talende nach einer Stunde Fußmarsch das malerische Cheri Kloster erreichen. Am Fusse des Klosters machen wir ein Picknick am Fluss und setzen dann den Weg per Bus über den

Dochu La Pass fort, wo uns, bei klarer Sicht, ein toller Ausblick auf die Himalayakette erwartet. Nach einem Rundgang auf der Passhöhe geht es hinunter ins Tal von Wangdue Phodrang, durch das sich ein breiter Fluss schlängelt. Unsere gemütliche Eco Lodge bietet einen herrlichen Ausblick und einen urigen Speiseraum. Übernachtung und Abendessen in Wangdue Phodrang.

Donnerstag, 02.03.2017 Heute unternehmen wir eine schöne, nicht allzu anstrengende Wanderung zum alten Kloster Nynse-gang. Von dort wandern wir weiter zu kleinen Dörfern, in die kaum Touristen kommen und erleben das dörfliche Leben hautnah. Wer möchte, kann am späten Nachmittag noch eine leichte Laufeinheit absolvieren. Übernachtung und Abendessen nochmal in Wangdue Phodrang.

Am Freitag, 03.03.2017 fahren wir nach dem Frühstück in das benachbarte Punakha-Tal, wo wir das auf einem Bergrücken gelegene Nonnenkloster (Sangchen Dorji Lhendrup Nunnery) besuchen. Wir halten dann noch beim Markt in Kuruthang, wo die Bauern ihr Biogemüse verkaufen. Anschließend holen wir unsere Startnummern ab und nehmen an dem Briefing für den Lauftag teil. Unser Hotel befindet sich oberhalb des beeindruckenden Punakha Dzongs, dessen ausgiebige Besichtigung wir für den Nachmittag vorgesehen haben. Übernachtung & Abendessen in Punakha.

Marthontag, Samstag, 04.03.2017. Nach einem frühen Frühstück geht es zu dem Parkplatz, wo die Busse warten, die uns 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 in Flaschen, Bananen, Chips und Weingummi gibt es alle 3-6km.

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

Sonntag, 05.03.2017. 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 und sehen das dortige Kloster. Dann geht es in einem gemütlichen Spaziergang auf dem Natural Trail zu unserem Hotel nahe Gangtey. Übernachtung & Abendessen.



Montag, 06.03.2017 Nach einem gemütlichen Frühstück erkunden wir das Tal: wir besuchen ein Bauernhaus und wenn möglich eine Schule, versuchen uns am traditionellen Bogenschießen und erfahren etwas über die Lebensgewohnheiten der hier ansässigen Bewohner. Beim Kranich-Info-Center schauen wir natürlich auch vorbei, sind es doch die Schwarzhalskraniche, die dieses Tal so besonders machen. Übernachtung & Abendessen in Gangtey

Am Dienstag, 07.03.2017 starten wir in der Früh zurück nach Punakha, wo ein weiteres Highlight auf uns wartet: das farbenprächtige Punakha Tshechu, das einmal im Jahr Besucher von nah und fern anzieht. Das Festival findet im Innenhof des Punakha Dzong statt. Geschichten über den Bau des Dzongs und über den Kampf gegen die einfallenden Tibeter wechseln sich ab mit Maskentänzen

Startgeld

Marathon

€ 160

Halbmarathon

€ 120

Bhutan Marathon

und folkloristischen Darbietungen. Im Anschluß geht es zurück nach Thimphu. Übernachtung & Abendessen in Thimphu.

Mittwoch, 08.03.2016 Heute geht es zurück nach Paro. Wir erklimmen den steilen Weg zum Rinpung Dzong und besuchen anschließend das etwas oberhalb liegende Nationalmuseum im Ta Dzong. Der mystische Dungtse Lhakhang liegt auf unserem Weg zurück ins kleine Städtchen Paro, wo wir durch die Straßen bummeln. Übernachtung & Abendessen in Paro.

Donnerstag, 09.03.2017 Als letztes Highlight in Bhutan wandern wir noch 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. Anschließend sind wir bei unserer hiesigen Agentur eingeladen, wo uns die deutsche Besitzerin über ihr Leben in Bhutan erzählt. Einblicke, die nicht jeder Tourist bekommt! Übernachtung & Abendessen in Paro.

Am heutigen Freitag, 10.03.2017 beginnt unsere Rückreise nach Deutschland. Nach dem Frühstück geht unser Transfer zum Flughafen. Dort nehmen wir den Flug mit Druk Air um 11.20 Uhr nach Delhi, Landung gegen 13.15 Uhr Ortszeit.

Wir werden von unserem deutschsprachigen Guide abgeholt und fahren direkt zum Roten Fort. Die Festungs-, und Palastanlage am östlichen Rand der Altstadt von Delhi stammt aus der Blütezeit der Mogulherrschaft und gehört seit 2007 zum Weltkulturerbe der UNESCO. Anschließend geht es weiter zum Humayun Tomb. Das Grabmal ist eines der bedeutendsten Bauwerke indo-islamischer Architektur und sucht seinesgleichen. Die Ruhe und Schönheit ist ein Kontrast zu Delhis Straßen, die wir genießen, bevor wir zurück zum Flughafen gebracht werden. Hier nehmen wir den Flug um 01.50 Uhr zurück nach München, Ankunft am **11. März 2017** gegen 05.50 Uhr.

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.

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	04-18°C

Leistungen

- Linienflug mit Lufthansa von München nach Delhi und Retour inkl. Steuern und Gebühren
- Flug mit der Druk Air Delhi-Paro-Delhi, inkl. Steuern und Gebühren und 30kg Gepäck/Person
- Visum für Bhutan und Beantragung
- Rundreise in Bhutan laut Reisebeschreibung inkl. Eintrittsgeldern, allen Transfers, Bustransport, Fahrer, englischsprachige, lokale Reiseleitung, staatlich vorgeschriebene Gebühren
- 10 Übernachtungen in landestypischen Mittelklassehotels in Bhutan (Landeskategorie)
- Vollpension und Mineralwasser für unterwegs
- Programm in Delhi lt. Reisebeschreibung am 10.03.16 inkl. Transfer, Eintritt und deutschsprachigem Guide
- Erledigung der Startanmeldeformalitäten
- Begleitung zur Startnummernausgabe und Award Zeremonie
- Gemeinsame Laufeinheiten vor Ort nach Absprache
- LaufKultTour-Betreuung vor Ort durch Sonja & Martin

Nicht im Reisepreis eingeschlossen

- Marathon / Halbmarathonstartgebühren
- Rail & Fly bzw. innerdeutscher Zubringerflug
- Touristenvisum für Delhi, ca. 120€ pro Person
- Persönliche Ausgaben
- Verpflegungen & Leistungen, die nicht aufgeführt wurden
- Trinkgelder in Bhutan für Guide und Fahrer
- Reiseversicherung

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.

Unser Angebot 27.02. - 11.03.2017

Doppelzimmer	Einzelzimmer
€ 3.995	€ 300 Zuschlag

Preise jeweils pro Person. Buchungsschluß ist der 15. November 2016, danach auf Anfrage. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10.

Wichtig

Da die Flugtickets nach/von Paro bei Buchung ausgestellt werden müssen, ist eine um den Flugpreis erhöhte Anzahlung von €600 pro Person nötig.

Beförderungen per Flug, Zug, Bus & Schiff sind Fremdleistungen Dritter, für die wir nicht haften. Programmänderungen aufgrund von Wetterverhältnissen oder lokaler 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 Touristenvisum nötig. Den Antrag muß jeder Teilnehmer selbst online ausfüllen und uns unterschrieben inkl. des Reisepasses und 2 Passfotos (5x5cm, beide Schultern, biometrisch) zusenden. Den Rest erledigen wir für Sie.

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, Reiestil 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