Bhutan- Druk Path Trek – 11 giorni 2025

Costo a partire da €: **3590**

Destinazione :Asia

Giorni: **11 giorni**

Numero minimo di partecipanti: **4+**

Livello di difficoltà

Escursionistico Esperto

Bhutan- Druk Path Trek – 11 giorni 2025

Il Druk Path Trek, è un classico percorso di trekking in **Bhutan** che offre un mix di bellezze naturali, esperienze culturali e viste mozzafiato sulle montagne. Questo trekking di livello moderato richiede in genere circa 5 o 6 giorni per essere completato, coprendo una distanza di circa 50 chilometri. Il sentiero collega la capitale, Thimphu, con la città di Paro, passando attraverso foreste incontaminate, alte creste e splendidi laghi di montagna.

Il trekking inizia a Paro, nota per la sua pittoresca valle e l'iconico **Tiger's Nest Monastery**, e si conclude a Thimphu, la vivace capitale del Bhutan. Lungo il percorso, i trekker attraversano foreste di pini e rododendri, attraversano passi di montagna ad alta quota e si accampano accanto a splendidi laghi. Il sentiero offre viste panoramiche dell'Himalaya, tra cui alcune delle vette più alte del Bhutan, come il monte **Jomolhari.**

L'immersione culturale è un aspetto significativo del Druk Path Trek, con visite ad antichi monasteri, templi e villaggi

tradizionali del Bhutan. Il trekking offre anche l'opportunità di incontrare la fauna selvatica locale, come la pecora blu e varie specie di uccelli, rendendolo un paradiso per gli amanti della natura.

Punti salienti:

Tiger's Nest Monastery (Paro Taktsang): prima di iniziare il trekking, molti escursionisti visitano questo monastero iconico, arroccato su una scogliera, che offre un preludio spirituale e panoramico al viaggio.
Passi di alta montagna: il trekking attraversa diversi passi, tra cui il punto più alto a Phume La Pass (4.210 metri), che offre viste mozzafiato sulle cime innevate.

Laghi sacri: il percorso passa per i cristallini Jimilang Tsho, Jangchulakha Tsho e Simkotra Tsho, ognuno circondato da leggende e ritenuto la dimora di divinità guardiane. Antichi monasteri e dzong: i trekker visitano importanti siti culturali come il Jili Dzong, un'antica fortezza che domina la valle di Paro, e il monastero di Phajoding, che offre una panoramica del buddhismo bhutanese.
Foreste e flora rigogliose: il sentiero è fiancheggiato da vivaci foreste di rododendri, particolarmente spettacolari in primavera quando sono in piena fioritura.

Viste panoramiche dell'Himalaya: il trekking offre viste impareggiabili della maestosa catena himalayana del Bhutan, tra cui il monte Jomolhari e altre vette importanti.

Thimphu: il trekking si conclude nella capitale del Bhutan, offrendo un'opportunità per esplorare il suo mix unico di tradizione e modernità, tra cui visite a monumenti culturali come il Tashichho Dzong e la statua del Buddha Dordenma.

La quota comprende:

- Sistemazione in camera doppia in Hotel 3 stelle
- Pensione completa come da programma
- Voli internazionali
- Tutti i trasporti all'interno del paese, inclusi i trasferimenti aeroportuali.
- Tassa per lo sviluppo sostenibile
- Ingressi ai musei, siti e monumenti come da programma
- Guida in lingua inglese
- Visto in Bhutan usd45
- Attrezzatura da trekking per campo tendato: tenda da notte, tenda da cucina, tenda da pranzo, tenda da doccia, tenda da bagno, sedia, tavoli, membro dell'equipaggio, cavallo per trasportare l'attrezzatura
- Assicurazione medico/bagaglio e annullamento viaggio
- Assistenza H24

La quota non comprende:

- Tutte le bevande durante il tour
- Supplemento singola € 30 al giorno
- Spese personali
- Visto d'ingresso in Nepal € 30,00 (paese d'ingresso per volo su bhutan)
- Mance a guide ed autisti (consigliata)
- Attrezzatura personale per il trekking
- Tutto quanto non espressamente menzionato su " **La quota comprende**"

Itinerario

Giorno 1 - Arrivo a Paro

Volo per Paro con DrukAir / Bhutan Airline Dopo aver completato le formalità di immigrazione, verrai ricevuto dal nostro rappresentante che sarà la tua guida turistica per tutto il tour.

Quindi guida fino all'hotel, fai il check-in e dopo un rinfresco visita quanto segue:

Museo nazionale, ospitato nel Ta Dzong (torre di guardia). Qui un'intrigante collezione di manufatti offre una meravigliosa introduzione alla ricca cultura e al patrimonio del Regno.

Ringpung Dzong

L'ufficio amministrativo e monastico del distretto, poi cammineremo attraverso il ponte a sbalzo dove il nostro veicolo ci aspetterà.

In serata passeggiata attraverso la città di Paro e visita i negozi di artigianato locale. Pernottamento a Paro

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Cena**

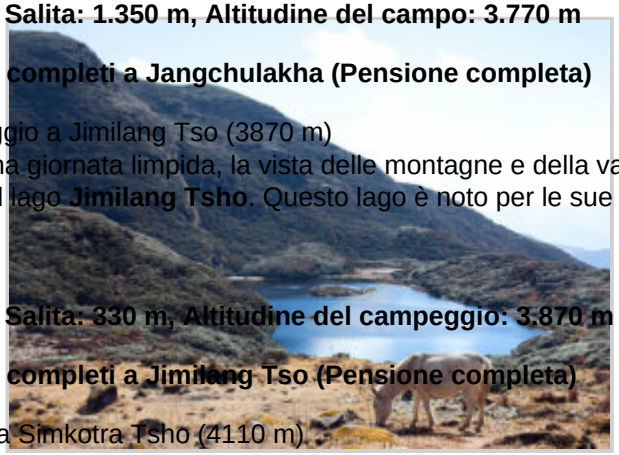
Giorno 2 - Acclimatamento ed escursione giornaliera a Taktsang Ghoempa (monastero del nido della tigre)
Dopo colazione, fai un'escursione fino al monastero di **Taktsang**, noto anche come "Nido della tigre". La camminata fino al punto panoramico durerà circa 1-1 ora e mezza, a seconda della tua forma fisica, e dal punto panoramico potrai godere di una vista spettacolare del monastero aggrappato al lato della scogliera. Fai una sosta per un rinfresco alla caffetteria del punto panoramico. Poi continua a camminare fino al monastero, che durerà circa 1 ora. Si dice che nell'VIII secolo Guru Rinpoche volò sul dorso di una tigre dal Bhutan orientale fino a questo luogo e meditò in una grotta qui per 3 mesi. Il principale Lhakhang (monastero) dell'attuale complesso monastico risale al 1692. Taktsang fu gravemente danneggiato da un incendio nel 1998, ma ora è stato completamente restaurato e riportato al suo antico splendore. Dopo aver visitato il monastero, tornate a piedi in discesa fino alla strada, fermatevi per il pranzo alla mensa del punto panoramico e poi continuate a camminare in discesa fino al punto della strada. Pernottamento a Paro

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 3 - Inizio trekking Paro / Jele Dzong / Accampamento a Jangchulakha (3770 m)
Dopo la colazione, guida fino al punto di partenza del trekking. Il primo giorno può essere piuttosto arduo poiché devi salire a più di 1.300 m di altitudine. Passerai dal Museo nazionale del Bhutan e guiderai un po' più in alto fino all'inizio della strada. Il trekking segue una strada sterrata oltre alcune fattorie per circa 30 minuti e poi sale su una ripida cresta prima di condurre attraverso foreste di pini blu e abeti fino a Damche Gom. Camminerai oltre Jele Dzong, un tempio tranquillo sulla collina con una magnifica vista sulle montagne. Il pranzo verrà servito vicino al tempio. Continua l'escursione attraverso fitte foreste alpine e alberi di rododendro nani fino a raggiungere il campeggio, Jangchulakha. Potresti vedere pastori e i loro yak intorno al campeggio, offrendoti l'opportunità di interagire e sperimentare uno scorcio del loro stile di vita semi-nomade.

Distanza: 15 km, Tempo: 6-7 ore, Salita: 1.350 m, Altitudine del campo: 3.770 m



Campeggio all'aperto con servizi completi a Jangchulakha (Pensione completa)

Giorno 4 - Jangchulakha / Campeggio a Jimilang Tso (3870 m)
Il sentiero segue una cresta e, in una giornata limpida, la vista delle montagne e della valle è semplicemente mozzafiato. Il campeggio è vicino al lago **Jimilang Tsho**. Questo lago è noto per le sue trote di dimensioni giganti.

Distanza: 11 km, Tempo: 4-5 ore, Salita: 330 m, Altitudine del campeggio: 3.870 m

Campeggio all'aperto con servizi completi a Jimilang Tso (Pensione completa)

Giorno 5 - Jimilang Tsho / Campo a Simkotra Tsho (4110 m)
Il sentiero ti porta attraverso alberi di rododendro nano e oltre il lago **Janetso.** Potresti imbatterti in alcuni campi di pastori di yak dove avrai l'opportunità di dare un'occhiata alla vita di un nomade. Il campeggio è vicino al lago Simkotra Tsho.

Distanza: 11 km, tempo: 5-6 ore, salita: 820 m, altitudine del campo: 4.110 m

Campeggio all'aperto con servizi completi a Simkotra Tso (Pensione completa)

Giorno 6 - Fine trekking: Simkotra Tsho / Monastero di Phajodhing / Thimphu (2334 m)
L'ultimo giorno del trekking inizia con una salita graduale. Se il meteo lo permette, avrai una vista spettacolare del monte **Gangkar Puensum**, la montagna più alta del Bhutan e di diverse altre vette himalayane. Da questo passo, il trekking ti porta in discesa verso il monastero di Phajodhing. Dopo aver superato il monastero di Phajoding, il trekking verso Thimphu è in discesa attraverso una zona boschiva prevalentemente di pino blu. La camminata, a passo lento, dura circa tre ore. Lungo la strada, attraverserai il tempio di Chokhortse alla periferia di Thimphu e un paio di centinaia di metri di ripida discesa ti porterà a una torre di trasmissione radio dove ti aspetterà il tuo autista. Questo è il punto in cui il nostro staff di trekking ti saluterà. Tempo libero a Thimphu visitando il Craft Bazaar: un luogo unico per ammirare la cultura bhutanese e acquistare prodotti artigianali e artistici realizzati in Bhutan. Il Bazaar con le sue 80 bancarelle copre tutti gli aspetti delle arti e dei mestieri tradizionali del Bhutan. In questo Bazaar artigiani e artisti provenienti da tutto il paese espongono e vendono i loro prodotti artigianali. E visitano anche altri negozi di artigianato.
Pernottamento Thimphu.

Distanza: 15 km, Tempo: 6-7 ore, Salita: 130 m: Discesa: 1100 m, Altitudine Thimphu: 2.334 m

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 7 - Giro turistico locale di Thimphu
Dopo colazione visita:

· **Kuensel Phodrang** e visita alla statua del Buddha più alta e goditi la vista completa della valle di Thimphu sottostante.

Riserva di Takin, che ospita l'animale nazionale, il **Takin**, che si trova solo in Bhutan. Si tratta di un membro estremamente raro della famiglia delle capre. Si trova in mandrie ad altitudini molto elevate (4000 m. e oltre). Vivono con una dieta a base di erba e bambù. Può pesare fino a 250 kg.

Centro di tessitura

Il centro di tessitura Gagyel Lhundrup è una piccola industria artigianale che offre una varietà di abiti tradizionali bhutanesi tessuti a mano e altri prodotti tessili.

Istituto per Zorig Chusum
Comunemente noto come Arts & Crafts School o Painting School, l'istituto offre un corso di sei anni sulle 13 arti e

mestieri tradizionali del Bhutan. Durante una visita, si possono vedere gli studenti imparare le varie competenze insegnate nella scuola.

Museo tessile

Il Royal Textile Museum Bhutan o Royal Textile Academy è un museo tessile nazionale. Si trova molto vicino al Taj Tashi Hotel e ai negozi di artigianato autentico. È stato fondato nel 2001. Ha una vasta collezione di antichi manufatti tessili. La tessitura in Bhutan è cultura e tradizione. L'obiettivo di RTA è preservare e promuovere questa arte vivente del Bhutan nei mercati nazionali e internazionali.

Mercato del fine settimana
Ogni sabato e domenica la maggior parte della scarsa popolazione di Thimphu e molti abitanti della valle si riuniscono sulle rive del fiume dove si tiene il mercato del fine settimana. È un posto interessante da visitare e offre l'opportunità di mescolarsi con la gente del posto.

Sport nazionale del Bhutan (tiro con l'arco)

Uno dei posti migliori per assistere a una partita di tiro con l'arco tradizionale e moderno. Qual è uno sport nazionale del Bhutan? Se vuoi scattare qualche bella foto di una partita di tiro con l'arco, questo è uno dei posti migliori in cui stare.
Quasi sempre si gioca un torneo

Tashichhoe Dzong, una fortezza della gloriosa religione. Fu costruita nel 1641 da Zhabdrung Ngawang Namgyel e fu ricostruita nella struttura attuale dal defunto re, Sua Maestà Jigme Dorji Wangchuck negli anni 1962-1969. Ospita l'edificio del segretariato, la sala del trono e l'ufficio del re, e il corpo centrale dei monaci. Pernottamento a Thimphu.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 8 - Thimphu-Punakha (Distanza: 71 km, tempo di guida stimato: 2 ore e mezza)
Dopo la colazione, viaggio verso **Punakha** attraverso il passo **Dochula** 3140 m). Nel limpido cielo primaverile, potrete godervi la vista panoramica delle catene montuose dell'Himalaya. Poi passate per i bellissimi 108 chorten costruiti sulla collina da Sua Maestà Ashi Dorji Wangmo Wangchuck (Regina Madre del Bhutan) per la sicurezza e il benessere di Sua Maestà, il Re del Bhutan.

Visiterete anche **Druk Wangyal Lhakhang** (monastero) che fu costruito da Ashi Dorji Wangmo Wangchuck (la Regina Madre del Bhutan) come tributo a Sua Maestà il quarto Re del Bhutan, Jigme Singye Wangchuck e alle forze armate dopo che Sua Maestà guidò un'operazione di successo contro i militanti indiani che avevano occupato alcune aree del Bhutan. La galleria del Druk Wangyal Lhakhang ha dei bellissimi murales che raffigurano alcuni degli eventi importanti nei regni dei re del Bhutan.

Quindi, viaggierai verso **Punakha**.

Punakha è stata indissolubilmente legata ad alcuni degli eventi più importanti della storia del Bhutan e merita la sua reputazione di una delle regioni più belle e significative nel cuore della cultura bhutanese. Punakha è stata la capitale del Bhutan dal 1637 al 1907. Lo dzong è storicamente importante e rappresenta il simbolo di un Bhutan unificato.

Lungo la strada, fermati per pranzo al villaggio di Metsina e poi visita il Devine Madman's Monastery-Chhimi Lhakhang, famoso per il suo santuario della fertilità, dove si può ricevere una speciale benedizione della fertilità.

Quindi visita il Punakha Dzong, situato sull'isola del Pho – Chu (fiume maschio) e del Mochu (fiume femmina). Lo dzong fu costruito nel 1637 da Zhabdrung Ngawang Namgyal per fungere da sede religiosa e amministrativa della regione. Allo dzong, puoi vedere i più alti standard nella lavorazione del legno.

Ponte sospeso

Guida per attraversare a piedi il ponte sospeso (lungo circa 200 m) con una brezza assolutamente fresca e una vista affascinante dello dzong.

In serata visita i villaggi di Rinchengang e Lobesa dove farai una breve passeggiata attraverso il villaggio e avrai libera interazione con gli abitanti del villaggio. Pernottamento a Punakha

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 9 - Breve escursione a Punakha e visite turistiche locali
Dopo colazione breve escursione e visite turistiche locali.

Escursione al Khamsum Yulley Namgyal Chorten

Una splendida escursione porta al regale Khamsum Yuelley Namgel Chorten, costruito per rimuovere le forze negative e promuovere pace, stabilità e armonia nel mondo in continua evoluzione. Il Chorten domina l'alta valle di Punakha con viste imponenti sul Mo Chhu e verso le vette montuose di Gasa e oltre.

Dopo pranzo visita il seguente luogo

Limbukha

Guida verso il villaggio di Limbukha, poi camminerai attraverso il ponte sospeso (lungo circa 200 m) attraverso una brezza assolutamente fresca e una vista affascinante di Dzong. Segui le case coloniche che salgono gradualmente verso le colline di Dompala. La vista di Dzong, Pho Chhu, fiumi Mo Chhu e villaggio circostante è superba tra foreste di cipressi. La salita dura altre due ore e mezza fino a Limbukha. Gli agricoltori di Limbukha coltivano il famoso riso rosso del Bhutan che si suppone abbia proprietà medicinali. Questo particolare riso ha bisogno di sorgenti di montagna pulite in modo che il sapore sia buono e il valore nutrizionale mantenuto. Limbukha è anche nota per il suo amore per la pace e la tranquillità. Le leggende narrano che durante le guerre medievali i "limpus" o la gente di Limbukha si offrivano sempre volontari come negoziatori di pace. Ciò è anche raffigurato durante il festival annuale chiamato "Serda", quando gli uomini vengono trovati a portare bandiere della pace al posto di spade e fuochi d'artificio. Pernottamento a Punakha

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 10 - Viaggio verso Paro. Circa 4 ore di viaggio
Dopo colazione, viaggio verso Paro. Lungo il tragitto visita quanto segue:

Ponte Tamchog Lhakhang

Situato dall'altra parte del fiume dell'autostrada Thimphu-Paro, è necessario attraversare un ponte sospeso con catene di ferro per raggiungere il Lhakhang.

A circa 50 minuti di auto da Thimphu verso Paro, Tamchog Lhakhang si trova dall'altra parte del fiume Paro. Il Lhakhang è raggiungibile tramite un ponte sospeso con catene di ferro. Il Lhakhang e il ponte furono costruiti da un santo tibetano del XIII secolo Thangthong Gyalpo. Il santo buddista era anche un fabbro e un architetto. Dei tanti ponti con catene di ferro costruiti, ne sono rimasti solo pochi che sono ancora utilizzati. Attraversare questo vecchio ponte può essere un'esperienza emozionante per i turisti. Alcune delle maglie originali della catena di ferro utilizzate per costruire questo ponte sono esposte nel Museo nazionale di Paro

Vista aerea dell'aeroporto di Paro

L'aeroporto internazionale di Paro è l'unico aeroporto internazionale del Bhutan dove puoi imparare il Bhutan via aerea. È un piccolo aeroporto con una sola pista e poco o nessun traffico internazionale. Tuttavia, è considerato uno degli aeroporti più impegnativo per l'atterraggio e anche il più bello in termini di paesaggio e architettura. Check-in in

hotel e visita successiva al Museo nazionale.

La sera passeggiata nella città di Paro e visita ai negozi di artigianato locale. Pernottamento a Paro

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 11 - Partenza per il rientro
Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto di Paro per la partenza per il rientro in Italia.

Fine dei servizi!

Pasti: **Colazione**

Possibilità di personalizzare il viaggio!

Data di creazione
2024/10/28