



Bhutan: Snowman Trek – Il Re dei Trekking – 29 giorni – 2026

Costo a partire da €: **Su richiesta**

Destinazione :Asia Bhutan

Giorni: **29 giorni**

Numero minimo di partecipanti: **4+**

Livello di difficoltà



Escursionistico Esperto con Attrezzatura

Bhutan: Snowman Trek – Il Re dei Trekking – 29 giorni



Lo Snowman Trek, spesso considerato uno dei trekking più impegnativi e panoramici del mondo, si svolge nei paesaggi remoti e mozzafiato del [Bhutan](#). Questa avventura ad alta quota attraversa alcune delle regioni più isolate dell'Himalaya orientale, offrendo agli escursionisti un'esperienza senza pari di bellezza naturale, immersione culturale e resistenza fisica.

Punti salienti

Bellezza paesaggistica: il trekking offre viste mozzafiato di cime innevate, laghi glaciali incontaminati e rigogliosi

prati alpini. Gli escursionisti possono ammirare la maestosità di montagne come [Gangkar Puensum](#), la vetta più alta del [Bhutan](#) (7.570 m.) ancora inviolata e una prominente di circa 2.990 metri.

Ricchezza culturale: il viaggio attraversa villaggi tradizionali bhutanesi e antichi monasteri, offrendo spunti sullo stile di vita locale e sul patrimonio spirituale della regione.

Sfida fisica: con un'estensione di oltre 300 chilometri, lo Snowman Trek richiede l'attraversamento di numerosi passi di alta montagna, alcuni dei quali superano i 5.000 metri di altitudine. Ciò lo rende una spedizione impegnativa che mette alla prova i limiti della resistenza fisica e mentale.

Biodiversità: il trekking ti porta attraverso diversi ecosistemi, che ospitano una flora e una fauna uniche, tra cui specie rare come l'elusivo leopardo delle nevi e la pecora blu.

Esperienza di trekking

I partecipanti in genere trascorrono 24 giorni sul sentiero, a seconda del loro ritmo e delle condizioni meteorologiche. A causa della sua natura impegnativa e delle sfide logistiche del trekking in un'area così remota, è consigliato a escursionisti esperti con un alto livello di forma fisica. Il viaggio è spesso supportato da guide locali e animali da soma, garantendo un'esperienza più sicura e arricchente.

Conclusione

Intraprendere lo Snowman Trek non è solo un'avventura fisica, ma un viaggio nel cuore dei tesori naturali e culturali del Bhutan. Offre una rara opportunità di disconnettersi dal mondo moderno e immergersi nella serena bellezza e nella profonda tranquillità dell'Himalaya. Per coloro che cercano l'avventura e sono disposti a superare i propri limiti, lo Snowman Trek promette un'esperienza indimenticabile e trasformativa.

La quota comprende:

- Sistemazione in hotels 3 stelle dove previsto in camera doppia.
- Sistemazione in campi tendati durante il trekking
- Pensione completa durante il tour
- Tutti i trasferimenti interni compresi anche per l'aeroporto
- Tassa per lo sviluppo sostenibile (circa usd 100 al giorno a persona)
- Biglietti d'ingresso per musei e monumenti
- Guida locale in lingua inglese
- Guide esperte durante il trekking
- Visite turistiche
- Visto Bhutan usd 50
- Attrezzatura da trekking: tenda da notte, tenda da cucina, tenda da pranzo, tenda da doccia, tenda da bagno, sedia, tavoli, membro dell'equipaggio, cavalli/yak per trasportare l'attrezzatura.
- Assicurazione medico/bagaglio
- Assistenza H24 durante il viaggio

La quota non comprende:

- Voli internazionali dall'Italia (da verificare al momento della conferma)



- Spese personali
- Supplemento in singola € 30 al giorno
- Assicurazione annullamento viaggio a parte fortemente consigliabile (costo circa € 250)
- Costi per lavanderia, internet, spese telefoniche, ecc
- Mance a guide, facchini e autisti (consigliabile)
- Tutto quanto espressamente non menzionato su " **La quota comprende**"

Itinerario

Giorno 1 - Arrivo a Paro (Altitudine massima: 2334 m)

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 transfer fino all'hotel, farai 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.

La sera passeggiata attraverso la città di Paro e visita i negozi di artigianato locale. Pernottamento a Paro.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 2 - PARO - Escursione a Taktsang (Nido della tigre)-SHANA (altitudine del campo 2580 m): Inizio del Trek Dopo la colazione anticipata, si guida fino a **Ramthangka**, campo base di **Taktsang** e poi si fa un'escursione fino al più famoso monastero, il nido della tigre. Tè/caffè alla caffetteria. Si continua a camminare fino al monastero di Taktsang. Questo magico monastero si aggrappa alla parete di granito verticale di 3.000 metri sopra il fondovalle. Si ritiene che il Guru abbia meditato qui nell'VIII secolo. I discepoli del Guru costruirono il tempio, che fu poi ampliato da Zhabdrung nel XVII secolo. Dopo pranzo, si scende a piedi fino alla base e si guida fino a Shana, che richiederà circa 2 ore. Pernottamento al campo a Shana.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 3 - SHARNA ZAMPA – THANGTHANGKHA (altitudine 3610 m.)

(Distanza: 22 km, 7-8 ore, 770 m di salita, 10 m di discesa, altitudine del campo 3610 m)

Dopo aver accolto la scorta, segui il sentiero lungo il fiume Pa-Chu (fiume Paro), salendo e scendendo attraverso foreste di pini, querce e abeti rossi. Dopo aver attraversato il ponte sul lato sinistro del fiume, verrà servito un pranzo caldo.

Dopo essere saliti attraverso la valle del fiume, la valle si restringe gradualmente fino a diventare un semplice sentiero che scende verso un prato dove verrà allestito un campo. Da qui, se il tempo lo permette, avrai la prima splendida vista del monte **Jomolhari**. Pernottamento in campo a Thangthangkha.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 4 - THANGTHANGKHA – JANGOTHANG (altitudine 4080 m)
(Distanza: 19 km, 5-6 ore, 480 m di salita, altitudine del campo 4080 m)

Il trekking prosegue lungo la valle di **Paro Chhu** che si allarga in macchie di prato alpino e scarse crescite di foresta. Attraverserai un posto di blocco dell'esercito lungo il percorso e godrai di una vista spettacolare di alte creste montuose e cime innevate.

Dopo aver raggiunto **Jangothang**, uno dei campeggi più belli dell'Himalaya, avrai di nuovo una vista spettacolare del monte Jomolhari. Pernottamento in campo a Jangothang.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 5 - Sosta a JANGOTHANG

Il giorno di riposo a Jangothang offre numerose possibilità per escursioni giornaliere con splendide viste sui laghi e sulle montagne innevate come **Jomolhari e Jichu Drake**. Ci sono buone possibilità di avvistare qualche pecora blu sui pendii superiori della valle.

Jangothang è un ambiente perfetto per il tuo acclimatemento. Puoi anche fare trekking fino a Tosoh o fare escursioni nella zona. Ci sono buoni sentieri escursionistici brevi in tre direzioni. Jomolhari e le sue catene montuose sussidiarie si trovano direttamente a ovest, Jichu Drake a nord e ci sono diverse vette inviolate a est. Pernottamento in campeggio a Jangothang.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 6 - JANGOTHANG – LINGSHI (altitudine del campo 4010 m)
(Distanza: 18 km, 6-7 ore, 840 m di salita, 870 m di discesa, altitudine del campo 4010 m)

A breve distanza dal campo, il sentiero inizia a salire rapidamente per circa mezz'ora e poi diventa una salita graduale fino al passo **Nyilila a 4870 m**. Durante la salita, goditi i dintorni. Potresti vedere mandrie di pecore blu che pascolano sui pendii delle montagne. Dal passo avrai viste spettacolari del monte **Jomolhari, Jichu Drake e Tsheringang**, tutti sopra i 7000 m. È una discesa graduale fino al campo dove passerai da alcune tende di pastori di **yak**, fatte di lana di yak. I pastori usano queste tende mentre viaggiano verso vari pascoli per il loro gregge. Mentre scendi nel bacino di Lingshi, una splendida valle a forma di U, hai una meravigliosa vista di Lingshi Dzong nelle giornate limpide. Tsheringang e i suoi ghiacciai si ergono all'estremità settentrionale della valle. Accampamento notturno a Lingshi.

Sistemazione: **Accampamento**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 7 - LINGSHI – CHEBIS - DULUNG (altitudine del campo 4160 m)
(Distanza: 20 km, 8-9 ore, 280 m di salita, 680 m di discesa, altitudine del campo 4160 m)

Inizialmente si passa comodamente oltre il possente monastero-fortezza **Lingshi Dzong** e poi su un bellissimo percorso panoramico attraverso un'alta foresta alpina con cicuta e querce. Si attraversano piccoli villaggi e lungo il percorso si incontrano alcuni pastori di yak. Poco dopo Chebisa si risale e si attraversa il passo **Gambu La** alto 4430 m. All'orizzonte appaiono nuove alte montagne. Dopo una pausa, si scende attraverso labirinti e cespugli di rododendri fino al campo successivo a **Dulung** 4160 m. Pernottamento in campo a Dulung.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 8 - Dulung – Robluthang (altitudine del campo 4160 m)

(19 km, 6-7 ore, 940 m di salita, 1150 m di discesa, altitudine del campo 4160 m)

La giornata inizia con la salita al passo **4748 m Jhari La**. Ancora un trailing lock, quindi si svolge la discesa nella valle Tashi Jaithang. Con un po' di fortuna si può vedere l'animale nazionale del Bhutan, il **Takin**. Il 25 novembre 1985, il Takin dal Governo reale del Bhutan è stato dichiarato animale nazionale del Bhutan. È una specie di mammifero caprino, ma che ha una forma simile a quella del bestiame. Può raggiungere un peso dai 150 ai 400 kg. Entrambi i sessi hanno corna enormi.

Da diversi anni, sappiamo, in base alle analisi genetiche indicano che il Takin non è imparentato né con la capra né con la mucca, ma piuttosto con la pecora. Dalla splendida valle risale attraverso i pascoli di yak fino al campo Roluthang. Campo notturno a Robluthang.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 9 - ROBLUTHANG – LIMITHANG (altitudine del campo 4140 m)

(Distanza: 19 km, 6-7 ore, 850 m di salita, 870 m di discesa, altitudine del campo 4140 m)

Il trekking inizia con una salita iniziale di 40-60 minuti prima di salire gradualmente per altre 1,5 ore attraverso un campo di massi. È quindi una ripida salita di 1 ora prima di raggiungere il passo **Sinche La** (5005 m), il passo finale e più alto di questa parte del trekking. Mentre scendi dal lato più lontano del passo vedrai un'imponente morena terminale e un lago glaciale ai piedi della valle. Puoi vedere classici esempi di morene laterali dove il ghiacciaio ha spinto le rocce su entrambi i lati della valle. Sotto la morena, attraversi Kango Chhu e presto raggiungi il campeggio Limithang. La cima del **Gangchhenta** torreggia sul campeggio anche se è piuttosto distante. Pernottamento in campeggio a Limithang.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 10 - LIMITHANG – LAYA (altitudine del campo 3840 m)

(Distanza: 10 km, 4-5 ore, 60 m di salita, 340 m di discesa, altitudine del campo 3840 m)

Cammina in discesa lungo una stretta e tortuosa valle fluviale. Dopo molto tempo, il sentiero ti porta attraverso una regione densamente boscosa, ti porta sul lato occidentale del villaggio di **Laya**. Da ovest del villaggio avrai viste spettacolari del monte **Gangchhenta** e del monte **Masagang**. Pernottamento in campo a Laya.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 11 - Giorno di Riposo/Acclimatamento a Laya

La giornata è libera. Scoprite il villaggio e i dintorni. Sarete invitati a una tazza di tè o Chang (alcolico locale). Pernottamento in tenda.

Sistemazione: **Pernottamento in tenda**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 12 - LAYA – RHODUPHU (altitudine del campo 4.160 m)

(Distanza: 19 km, 6-8 ore, 1.030 m di salita, 750 m di discesa, altitudine del campo 4.160 m)

Da Laya si scende a un campo militare e si continua a seguire il fiume fino al punto di svolta per Rhoduphu. Dopo pranzo la salita continua attraverso cespugli di rododendro fino a raggiungere il campo a Rhoduphu, proprio accanto al Rhodu Chhu. Pernottamento in campo a Rhoduphu.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 13 - RHODUPHU – NERETHANG (altitudine del campo 4900 m)
(Distanza: 17 km, 5-6 ore, 740 m di salita, altitudine del campo 4900 m)

Dopo aver seguito il fiume per circa mezz'ora, avrai una salita costante verso un'alta valle aperta a 4600 m e poi più in alto fino a **Tsomo La** (4900 m). Tsomo La offre una vista superba di **Lunana**, del monte **Jomolhari e Jichu Drake** e del confine tibetano. Il percorso attraversa quindi un altopiano piatto e arido a circa 5000 m. Il campeggio a Narethang è dominato dalla cima del **Gangla Karchung** (6395 m). Pernottamento in campeggio a Narethang.

Sistemazione: **Pernottamento in campeggio**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 14 - NARETHANG – TARINA (altitudine del campo 3970 m)
(Distanza: 18 km, 5-6 ore, 270 m di salita, 1200 m di discesa, altitudine del campo 3970 m)

Dal campo si sale per circa un'ora fino al passo **Gangla Karchung La** (5120 m). La vista da questo passo è mozzafiato e si può vedere l'intera catena montuosa, tra cui **Jekangphu Gang** (7100 m), **Tsenda Kang e Tseri Gang** (7300 m). Il passo scende lungo una grande morena. Di nuovo si hanno delle viste fantastiche: un enorme ghiacciaio scende da **Teri Kang** fino a un profondo lago turchese ai suoi piedi. Quassù un lago glaciale ha eruttato dalla sua diga nei primi anni '60, causando danni estesi e distruggendo parzialmente **Punakha Dzong**. Infine, è una discesa molto lunga attraverso una fitta foresta di rododendri nella valle di Tarina. Pernottamento in campo a Tarina.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 15 - TARINA – WOCHE (altitudine del campo 3910 m)
(Distanza: 17 km, 6-7 ore, 270 m di salita, 330 m di discesa, altitudine del campo 3910 m)

La passeggiata scende attraverso foreste di conifere seguendo le creste superiori del **Pho Chhu**, passando per alcune cascate impressionanti. Il sentiero poi sale su una cresta e scende a **Woche**, un insediamento di poche case, il primo villaggio nella regione di **Lunana**. Pernottamento in campo a Woche.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 16 - WOCHE – LHEDI (altitudine del campo 3700 m)
(Distanza: 17 km, 6-7 ore, 980 m di salita, 1190 m di discesa, altitudine del campo 3700 m)

Il trekking inizia attraverso foreste di ginepri e abeti e, più avanti, attraverso cespugli di rododendri. Sali fino al passo **Keche La** (4650 m) dove si può nuovamente godere di una splendida vista sulle montagne circostanti. Dopo il passo, scendi fino alla riva del fiume camminando attraverso un villaggio con una vista mozzafiato sulla **Table Mountain** e altre. Prosegui lungo il fiume fino al villaggio di **Lhedi**. Lhedi ha un'unità sanitaria di base e una scuola. Campeggio notturno a Lhedi.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 17 - LHEDI – THANZA (altitudine del campo 4150 m)
(Distanza: 17 km, 7-8 ore, 450 m di salita, altitudine del campo 4150 m)

Con tempo limpido e sereno, avrai una splendida vista della **Table Mountain** (7100 m). Verso l'ora di pranzo passerai per il piccolo villaggio di **Chozo** (4090 m) che ha uno dzong ancora in uso. Raggiungendo Thanza avrai una splendida vista della Table Mountain che forma un muro di neve e ghiaccio alto 3000 m dietro il villaggio. Sebbene ci siano possibilità di accamparsi direttamente a Thanza, la maggior parte dei gruppi preferisce accamparsi a Thoencha.

Camminata notturna a Thanza.

Sistemazione: **Pernottamento in tenda**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 18 - Giorno di riposo a Thanza

A Thanza, fai una passeggiata e scopri la vita del villaggio o sali sulla cresta per ammirare viste affascinanti di laghi e montagne. Giornata a disposizione. Campeggio notturno a Thanza.

Sistemazione: **Pernottamento in tenda**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 19 - THANZA – DANGEY (altitudine del campo 4230 m)

(Distanza: 8 km, 3-4 ore, 80 m di salita, altitudine del campo 4230 m)

Il sentiero sale fino a un grande masso da cui si gode di una vista eccellente su **Thanza, Toencha** e il villaggio di **Choso** e sulle montagne circostanti. Dopo alcune ore di cammino relativamente pianeggiante e facile. Pernottamento in campeggio a **Danjoy**.

Sistemazione: **Penottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 20 - DANGEY – TSHOCHENA (altitudine del campo 4970 m)

(Distanza: 12 km, 5-6 ore, 980 m di salita, 240 m di discesa, altitudine del campo 4970 m)

Dopo aver scelto il percorso per **Sephu**, il trekking attraversa un ruscello e dopo una lunga salita, raggiungerai **Jaze La** (5150 m) con spettacolari viste panoramiche sulle montagne. Il sentiero poi scende tra cime innevate e un paio di piccoli laghi fino al campeggio vicino alla riva del lago **Tshochena**. Pernottamento in campeggio a Danji.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 21 - TSHOCHENA – JICHU DRAMO (altitudine del campo 5050 m)

(Distanza: 14 km, 4-5 ore, 230 m di salita, 150 m di discesa, altitudine del campo 5050 m)

Si seguono le rive del lago verde-azzurro prima di arrivare a una cresta a 5100 m, dove si gode di un'altra vista spettacolare in tutte le direzioni. Dopo essere saliti e scesi su piccole colline per raggiungere un lago glaciale, il percorso scende prima di risalire il passo successivo, il **Loju La** (5140 m). Infine, dopo aver attraversato una piccola sella (5100 m), si entra in un'ampia valle glaciale da cui il sentiero scende gradualmente fino al campeggio a **Jichu Dramo**. Pernottamento in campeggio a Jichu Dramo.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 22 - JICHU DRAMO – CHUKARPO (altitudine del campo 4600 m)

(Distanza 18 km, 5-6 ore, 320 m di salita, 730 m di discesa, altitudine del campo 4600 m)

Subito dopo aver lasciato il campo, si sale attraverso una morena fino a **Rinchen Zoe la** (5320 m). Uno spettacolare scenario montano con **Gangkar Puensum** tra le imponenti montagne è la ricompensa per aver scalato il passo più alto di questo percorso di trekking. La cima del **Rinchen Zoe** (5650 m) svetta sopra il passo a ovest. Scendendo dal passo, il percorso conduce in un'ampia valle con diversi laghi e scende ripidamente lungo una morena fino al **Thampe Chhu**. Qui la vegetazione inizia di nuovo a infittirsi e vedrai i primi veri alberi da **Lhedi**. Dopo un paio d'ore raggiungi il campeggio a Chukarpo. Pernottamento in campeggio a Chukarpo.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 23 - CHUKARPO – THAMPE TSHO (altitudine del campo 4300 m)
(Distanza: 18 km, 5-6 ore, 400 m di salita, 700 m di discesa, altitudine del campo 4300 m)

La discesa prosegue lungo il fiume fino a raggiungere le capanne dei pastori di yak a **Gala Pang Chhu** (4010 m). Da qui il sentiero sale ripidamente verso **Thampe Tsho**, un bellissimo lago turchese limpido, con il campeggio accanto. Pernottamento in campo a Thampe Tsho.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 24 - THAMPE TSHO – MAUROTHANG (altitudine del campo 3610 m)
(Distanza: 14 km, 5 ore, 330 m di salita, 1020 m di discesa, altitudine del campo 3610 m)

Dal lago si sale ripidamente fino all'ultimo passo del trekking, il **Thampe La** (4600 m) con buone possibilità di avvistare qualche pecora blu lungo il cammino. Poi il sentiero scende fino al lago sacro **Om Tsho**. Superando una cascata si raggiunge un altro lago più piccolo 100 m più in basso per scendere ripidamente fino al **Nikka Chhu**. Il sentiero conduce infine attraverso una foresta mista a una grande radura sulle rive del fiume con alcune capanne di pastori di yak a **Maurothang**. Pernottamento in campo a Maurothang.

Sistemazione: **Pernottamento al campo**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 25 - MAUROTHANG – SEPHU - PHOBJIKHA - FINE DEL TREKKING
(Distanza: 18 km, 5-6 ore, 990 m di discesa) Fine del Trekking

L'ultimo giorno di questo straordinario trekking i facchini dovranno spostare i bagagli dagli yak ai cavalli poiché gli yak non saranno disposti ad andare oltre. Il sentiero segue il **Nikka Chhu** per raggiungere una grande area erbosa che domina la strada e i villaggi di **Sephu**. Finalmente raggiungi la strada al ponte Nikka Chhu a Sephu, dove l'autobus ti sta già aspettando. Viaggerai fino a **Phobjikha**. Visita **Gangey Gompa** (monastero) poiché è una delle principali attrazioni con un antico monastero risalente al XVI secolo. Pernottamento in hotel.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 26 - PHOBJIKHA – PUNAKHA (Distanza: 73 km, 2 ore)
Dopo la colazione, il viaggio a **Punakha** è stato indissolubilmente legato 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 bhutane. Punakha è stata la capitale del Bhutan dal 1637 al 1907. Lo dzong è storicamente importante e rappresenta il simbolo di un Bhutan unificato. Check-in in hotel.

Successivamente visita al Devine Madman's Monastery-Chhimi Lhakhang, famoso per il suo santuario della fertilità, dove si può ricevere una speciale benedizione della fertilità.

Ancora visita al 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

Viaggerai per attraversare a piedi il ponte sospeso (lungo circa 200 m) con una brezza assolutamente fresca e una

vista affascinante dello dzong. Pernottamento a Punakha.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 27 - Punakha – Thimphu Distanza 74 km | Tempo 2,5 ore

Dopo la colazione, trasferimento a **Thimphu** attraverso il sacro passo di Dochula. Breve sosta a Dochula, un sacro passo di montagna a 3150 m di altitudine e goditi una magnifica vista di alcune delle montagne più alte del Bhutan in una giornata limpida. Da lì, continua a viaggiare verso Thimphu e scendi gradualmente verso la capitale del Bhutan. Arrivando a Thimphu, visita i seguenti luoghi:

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

– **Craft Bazaar**: un luogo unico per ammirare la cultura bhutaneese 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 artigiani provenienti da tutto il paese espongono e vendono i loro prodotti artigianali. E visitano anche altri negozi di artigianato.

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 28 - Thimphu: visita turistica locale
Dopo colazione visiteremo i seguenti luoghi:

Takin Preserve, che ospita l'animale nazionale 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. Si nutre di erba e bambù. Può pesare fino a 400kg.

Weaving Center

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

Institute for 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 che imparano 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 dove stare.

Quasi sempre c'è un torneo in corso Pernottamento a Thimphu.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 29 - Partenza da Paro - Distanza 65 km | Tempo 1,5 ore -Rientro in Italia

Dopo la colazione, partenza per l'aeroporto di Paro per prendere il volo di ritorno per l'Italia.

Fine dei servizi!

Pasti: **Prima colazione**

Info Aggiuntive

Per la lista delle cose da portare durante il trekking inviateci una mail a: infotravel@latribudelviaggiatore.com

Il viaggio visto la particolarità e la difficoltà sia in termini di durata che fisica è fortemente consigliabile a persone altamente preparate ad affrontare lunghi percorsi con un'ottima preparazione fisica e mentale.

Età consigliabile: 25-55 anni.

Non adatto a persone con difficoltà motorie, tachicardici, persone sopra i 60 anni e persone non allenate adeguatamente.

Per maggiori info scriveteci.

Data di creazione

2025/06/16