



# Bhutan Jomolhari

De Jomolhari trekking laat je kennismaken met de diversiteit die het Bhutanese landschap te bieden heeft. Je loopt door dennenbossen, langs dorpjes waar de tijd stil lijkt te staan, over alpenweiden waar de yaks grazen. Hoogtepunten zijn onder andere het prachtige uitzicht op de met sneeuw bedekte bergen zoals Mt. Jomolhari en Mt. Jichu Drake. Voor en na de tocht is er gelegenheid om Paro en Thimphu te bezoeken.

- 8-daagse trektocht
- naar de voet van de Jomolhari
- ongetwijfeld het meest bijzondere koninkrijk ter wereld
- 11 dagen, 10 nachten in Bhutan

## Paro

Paro (2250 meter), met de enige luchthaven van Bhutan, ligt te midden van de gelijknamige vallei. Het is een van de breedste valleien in het koninkrijk en ligt vol met vruchtbare rijstvelden en een rivier. In Paro zijn er meer dan 155 tempels en kloosters, sommige dateren terug tot de 14e eeuw. Het bekendste klooster is natuurlijk Taktsang wat zich vastklampt aan een steile rotsklif, het `Tiger`s Nest`.

Deze reis kan ook als [individuele reis](#) geboekt worden.

Bekijk [hier de foto`s](#) (externe link).

*Het gaat hier om een avontuurlijke en voor Nunatak experimentele reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.*

## **dag 1 Amsterdam - Delhi**

Vlucht van Amsterdam naar Delhi.

## **dag 2 Delhi - Paro**

De vlucht naar Paro is een van de meest spectaculaire bergvluchten ter wereld, met een steeds wisselend panorama van enkele van de hoogste bergen op aarde.

Na aankomst in Paro bezoeken we `s middags het Nationaal Museum, Ta Dzong. Dit museum herbergt veel religieuze relikwieën en kunstwerken. Het is een prima plek om je te oriënteren in het historische en culturele verleden van Bhutan. Hotelovernachting in Paro.

## **dag 3 Paro**

Na het ontbijt gaan we op pad voor het bezoek aan Taktsang gompas. Het `Tiger`s Nest` is gebouwd op een steile rotswand op 900 meter boven de vallei, een spectaculair gezicht. `s Middags rijden we naar de ruïnes van de 17e eeuw Drukgyel Dzong, een historisch monument gebouwd door Shabdrung om zijn overwinning in 1644 tegen binnendringende Tibetanen te herdenken. Bij mooi weer is de torenhoge piek van de heilige berg Jomolhari (7314m) aan de horizon zichtbaar. Op de terugweg naar Paro bezoeken we de uit de 7de eeuw stammende Kyichu Lhakhang, een van de 108 tempels gebouwd door de Tibetaanse koning Songtsen Gampo. Kyichu is gebouwd in een soortgelijke wijze als de Jokhang in Lhasa.

Hotelovernachting in Paro.

## **dag 4 Paro - Soil Thangthangkha**

Onze trekking start met een busrit langs Drukgyel Dzong (2580m). Het weg klimt gelijkmatig door velden vol gierst en goed onderhouden rijstterrassen. Later komen we bij appelboomgaarden die overgaan in bossen. Waar de vallei zich verbreedt bereiken we de legerpost Gunitsawa (2810 meter), de laatste halte voor Tibet. Wij blijven omhoog rijden tot net voorbij Sharma Zampa (2870 meter) waar we beginnen met lopen. Het pad volgt de Pa Chu (Paro rivier), we stijgen en dalen door de dennen- en eikenbossen. Na het oversteken van een brug naar de linkeroever van de rivier stoppen we voor de lunch. Het pad loopt verder langs de rivier en we klimmen omhoog door het rodondendron bos. Nadat we nogmaals de rivier zijn overgestoken maken we ons kamp op 3750 meter hoogte. Overnachting in tenten. 20 km, 7-8 uur

## **dag 5 Soil Thangthangkha - Jangothang**

De ochtend begint meteen met klimmen totdat we het legerkamp bereiken. Vervolgens lopen we langs de rivier, we zijn inmiddels boven de boomgrens, en genieten van een prachtig uitzicht op de omringende bergtoppen. De lunch wordt geserveerd in het kamp een yakherder. Een korte wandeling van hier naar het dal brengt ons naar onze camping in Jangothang (4040 meter). Vanaf hier is het uitzicht op de Jomolhari en Jichu Drake fantastisch. Overnachting in tenten. 9km, 7-8 uur

## **dag 6 rustdag Jangothang**

Rust- en acclimatisatiedag.

## **dag 7 Jangothang - Nyele La - Lingshi**

Na een half uurtje inlopen langs de rivier steken we een brug over naar de rechteroever. Daar begint onze klim naar de eerste pas. Onderweg is voldoende afleiding door het adembenemende uitzicht op Chomolhari, Jichu Drake en Tserimgang. Eenmaal over de Nyele-la pas (4700 meter) dalen we geleidelijk af en genieten van een panoramisch uitzicht over de pieken en de Lingshi Dzong tot we onze kampeerplek bereiken bij Lingshi (4000 meter). Overnachting in tenten. 18 km, 7-8 uur

## **dag 8 Lingshi - Yeli La - Shodu**

Onze route klimt omhoog naar een kleine witte chorten op een heuvelrug boven het kamp en draait dan zuidwaarts de Mo Chu vallei in. Het pad blijft aan de westkant van deze grotendeels boomloze vallei. Na het oversteken van de rivier klimmen we steil twee uur omhoog naar de Yeli-La pas (4820 meter). Op heldere dagen heb je zicht op de Chomolhari, Gangchenta, Tserimgang en Masagang. Het pad daalt vervolgens langs een beek tot aan Shodu (4100 meter), waar we kamperen in een weide met een chorten. Overnachting in tenten. 22 km, 8-9 uur

## **dag 9 Shodu - Barshong**

Ons pad volgt de loop van de Thimphu Chu, we dalen af door rhododendron-, jeneverbes- en gemengde Alpiene bossen. Na de lunch klimmen we geleidelijk omhoog naar de ruïnes van Barshong Dzong (3600 meter), waar in de buurt we kamperen. Overnachting in tenten. 16 km, 6-7 uur

## **dag 10 Barshong - Dolam Kencho**

Het pad daalt eerst geleidelijk door een dicht rhododendron bos en later steil naar de Thimphu Chu (rivier). We lopen langs de linkeroever van de rivier, en klimmen over richels en dalen af in zijvalleien en steken riviertjes over. De dag eindigt met een klim tegen een rotswand hoog boven de Thimphu Chu uitkomend op een weiland waar we kamperen op 3600 meter. Overnachting in tenten. 15 km, 5-6 uur

## **dag 11 Dolam Kensho - Dodena - Thimpu**

Het pad slingert in en uit een zijdal boven de Thimphu Chu, en maakt een lange klim naar een pas op 3510 meter. Dan daalt het steil naar beneden naar de rivier. Even later komen we op weg bij Dodena (2600m) en rijden we naar Thimphu. Overnachting in hotel in Thimphu. 8 km, 3 uur

## **dag 12 Thimpu - Paro - Delhi**

Afhankelijk van ons vluchtschema hebben we tijd voor een bezoek aan de bezienswaardigheden van Thimphu. Transfer naar het vliegveld van Paro voor de vlucht naar Delhi.

## **dag 13 Delhi - Amsterdam**

Vlucht van Delhi naar Amsterdam.

**Data**

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
04 okt 2025	16 okt 2025	€ 3495	€ 1575

[Boeken](#) [Optie](#)

11 apr 2026	23 apr 2026	€ 3495 onder voorbehoud	op aanvraag
-------------	-------------	-------------------------	-------------

[Boeken](#) [Optie](#)**Bij de prijs inbegrepen**

- \* alle hotelovernachtingen op basis van tweepersoonskamers
- \* alle maaltijden in Bhutan
- \* alle entrees
- \* alle luchthaventransfers en binnenlands vervoer
- \* Engelssprekende lokale gids
- \* visum voor Bhutan
- \* volledig verzorgde trektocht, overnachting in tweepersoonstenten
- \* toegang Nationaal Park
- \* reserveringskosten
- \* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

**Niet bij de prijs inbegrepen**

- \* retour Amsterdam - Delhi/Kathmandu - Paro (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- \* persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- \* toeslag eenpersoonskamer- en tent € 100,--
- \* wijzigingskosten € 35,--
- \* vaccinaties, reis-/ annuleringsverzekering
- \* fooien ± € 50,--
- \* vervoer naar en van Schiphol

**Groepsgrootte**

Mimimaal 3 reizigers  
Maximaal 8 reizigers

Deze reis wordt uitgevoerd met Engelssprekende lokale gids.

## Reisdocumenten

**Je paspoort moet vanaf het moment dat je terugreist nog 6 maanden geldig zijn.**

Wil je naar Bhutan reizen dan heb je ook een visum nodig. Het visum ontvang je bij aankomst in Bhutan. Om het visum te kunnen ontvangen, heb je een visumautorisatie nodig. Wij regelen deze visumautorisatie voor je.

Daarvoor hebben we nodig:

- een kopie van je geldige paspoort
- een ingevuld visumformulier, deze wordt t.z.t. opgestuurd
- een pasfoto

De visumkosten voor Bhutan zijn bij de reissom inbegrepen.

## Tijdsverschil

In Bhutan is het in de wintertijd 5 uur later, in de zomertijd bedraagt het tijdsverschil tussen Nederland en Bhutan 4 uur.

## Geld

Het merendeel van de kosten zijn al bij de reissom inbegrepen. Je hebt nog een bedrag nodig voor persoonlijk uitgaven zoals, drankjes, snacks, souvenirs en fooien. Je kunt euro's meenemen en deze wisselen. Op een enkele plek zoals het vliegveld en in Thimpu kun je geld pinnen.

Reis je buiten Europa, stel dan je bankpas in voor gebruik buiten Europa. Informeer bij je bank hoe je dit kunt instellen.

Houd er rekening mee dat geldautomaten defect kunnen zijn. Neem dus in ieder geval ook euro's contant mee.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

## Vaccinaties

Voor officiële adviezen kun je terecht bij de GGD of bij je huisarts. Er zijn geen vaccinaties verplicht. Aanbevolen worden: DTP en Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A).

## Paklijst

### *kleding + slapen*

- ~ slaapzak (tot - 15 graden)
- ~ slaapmatje
- ~ lakenzak\* (fleece of zijden)
- ~ opblaaskussentje\*
- ~ waterdichte slaapzakhoes\*
- ~ ondersokken\*
- ~ sokken/kousen min. 3 paar
- ~ ondergoed
- ~ thermo ondergoed
- ~ T-shirts
- ~ fleece trui
- ~ body warmer\*
- ~ korte broek
- ~ trekking broek
- ~ donsjack\*
- ~ regen-/windjack
- ~ regenbroek
- ~ gamaschen
- ~ onderhandschoenen\*
- ~ handschoenen
- ~ wandelschoenen
- ~ sandalen /gympen
- ~ pet/shawl/muts
- ~ zwembroek/badpak
- ~ dunne handdoek

### *algemeen*

- ~ dagrugzak (minimaal 35 liter)
- ~ zakmes
- ~ dagboek\*
- ~ leesboek\*
- ~ reserve veters
- ~ naaispullen
- ~ zaklamp + batterijen
- ~ plastic zakken
- ~ plunjebaal / stevige tas + eventueel hangslotje
- ~ fotocamera, geheugenkaartjes, accu's
- ~ veldfles
- ~ zonnebril/gljetsjerbril
- ~ reserve bril/lenzen
- ~ wandelstokken

### *toiletartikelen*

- ~ shampoo (biologisch afbreekbaar)
- ~ zeep (biologisch afbreekbaar)
- ~ wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ toiletpapier
- ~ tandenborstel en tandpasta

- ~ kam/ borstel
- ~ medicijnen (zie persoonlijke medicijnen)

#### *reisbescheiden*

- ~ moneybelt of halstasje voor bescheiden:
- paspoort (moet bij aankomst nog een half jaar geldig zijn)
- e-ticket
- geld
- inentingsboekje
- verzekeringsbewijs + alarmnummer
- pasfoto

N.B. Maak van alle belangrijke papieren kopieën en bewaar exemplaren thuis en opr reis apart van de originelen.

### **Persoonlijke medicijnen**

- \* 1 Ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties
- \* 1 Augmentin of amoxyciline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
- \* aanbevolen: diamox bij tochten waarbij je boven de 3000 meter slaapt (1 strip = 25 tabletten van 250 mg is normaal gesproken voldoende)
- \* azaron, lidocaïne-zalf bij insectenbeten
- \* sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
- \* leukoplast, 2nd skin bij blaarpreventie
- \* sporttape
- \* hansaplast bij wondjes
- \* paracetamol/coffeïne als pijnstiller
- \* insectenafweermiddel bijv.: autan, of iets met DEET
- \* zonnebrandolie/-crème minimaal factor 20
- \* rekverband, knieband bij knieproblemen
- \* Arnica of SRL bij spierpijn, kneuzingen
- \* immodium bij diarree, als je moet reizen in vliegtuig of bus
- \* ORS tegen uitdroging bij diarree
- \* strepsils bij keelpijn

De antibioticakuren (ciproxin en augmentin), diamox en lidocaïne-zalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Je kunt bij je ziektekostenverzekeraar informeren naar een eventuele vergoeding. Wanneer de huisarts deze middelen niet aan je wil/kan verstrekken dan kun je ze ook nog in Bhutan aanschaffen bij een apotheek.

## Hoogteziekte

De meeste mensen, die niet gewend zijn zich naar grote hoogte te begeven en zich hier bovendien erg inspannen, krijgen last van de hoogte.

Hoogteziekte kan zich voordoen boven de 2500 meter. Als de juiste voorzorgsmaatregelen worden genomen, zal het in veruit de meeste gevallen slechts gaan om lichte symptomen van voorbijgaande aard. Slechts in 1 à 2 % van de gevallen komen ernstige verschijnselen voor, die zonder passend handelen tot de dood kunnen leiden. De symptomen van hoogteziekte mogen daarom absoluut niet worden veronachtzaamd.

Wanneer je je op grote hoogte niet goed voelt, moet je aannemen dat er sprake is van hoogteziekte, tenzij er overduidelijk een andere oorzaak is.

Oorzaken van hoogteziekte:

- geringere aanwezigheid van zuurstof en
- geringere luchtdruk, waaraan het lichaam zich moeilijk of onvoldoende aanpast, veelal door te snelle stijging.

Preventieve maatregelen:

1. Langzame en gefaseerde stijging, het zgn. "acclimatiseren". Als ideaal geldt om 5 dagen uit te trekken tot 3500 meter, daarna maximaal 300 meter stijging per dag en per 1000 meter minimaal 1 dag extra. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 meter een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 meter stijgen 1 dag.

Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen op, maar na een bus- of autorit omhoog en vooral bij "invliegen" naar grote hoogte, is aandacht voor het acclimatiseren van het grootste belang.

2. Altijd rustig lopen, zonder buiten adem te raken.

3. Veel drinken.

Uitdroging kan hoogteziektesymptomen veroorzaken. Gewoonlijk heb je minstens 5 liter vloeistof per dag nodig op grote hoogte. Je moet per keer min. 1/2 liter uitplassen en de urine moet helder zijn. Als je urine donkergeel is, drink je onvoldoende. Drink water, thee, soep en bouillon, maar geen alcohol.

4. Juiste voeding.

Zorg dat je voldoende calorierijk eet, met name veel zetmeel. Eet niet te zout.

5. Bewust diep, volledig ademen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaanpassing. Het blijkt de ademhaling tijdens de slaap te reguleren, zodat efficiënter zuurstof wordt opgenomen. Onderzoek heeft onomstotelijk aangetoond dat het preventief slikken van diamox symptomen van hoogteziekte met 50% doet afnemen. Bovendien herstel je sneller. In tegenstelling tot wat veel mensen veronderstellen maskeert diamox de hoogteziekte niet maar het helpt je sneller te acclimatiseren. Bij Nunatak raden we dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 1 - 3 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte

Lichte symptomen van hoogteziekte:

- enigszins slap, loom gevoel



- kortademigheid bij inspanning
- hoofdpijn
- misselijkheid
- gebrek aan eetlust
- spijsverteringsstoring: obstipatie / diarree, winderigheid
- slecht slapen
- onregelmatige ademhaling tijdens het slapen lichte duizeligheid
- lichte zwelling van handen, voeten, gezicht

Bij alleen deze symptomen hoeft men niet meteen af te zien van verder stijgen. Men moet het kalm aan doen en voldoende (nacht)rust inlassen. Maar blijf e.e.a. en elkaar wel goed in de gaten houden, want de lichte symptomen zouden ernstiger problemen kunnen aankondigen. Blijf bij elkaar en laat elkaar niet alleen!

Ernstige symptomen van hoogteziekte:

(houden o.a. verband met long- en hersenoedeem)

- ernstige kortademigheid en versnelde ademhaling, ook na rust (meer dan 25 ademtochten per minuut)
- vochtige, rochelende ademhaling
- hevige hoestbuien, die alle activiteit beperken
- ophoesten van roze tot bruin sputum
- hoge hartslag, ook na rust (meer dan 110 slagen per minuut)
- blauwe verkleuring van gezicht en lippen
- geringe urine-uitscheiding (minder dan 1/2 liter per dag)
- aanhoudend overgeven
- wazig, dubbel of met blinde vlekken zien
- aanhoudende ernstige hoofdpijn, ook na nachtrust
- aanhoudende ernstige vermoeidheid, extreme lusteloosheid
- coördinatievermindering, evenwichtstoornis(testen!)
- verwardheid, delirium, coma

Zodra ook maar één van deze symptomen zich voordoet, staat er (naast zo mogelijk zuurstof toedienen) maar één weg open: ONMIDDELIJK OMLAAG.

Iemand met deze problemen moet onder begeleiding omlaag, zo mogelijk gedragen worden, omdat inspanning een en ander kan verergeren.

Na een betrekkelijk geringe daling van 500 tot 1000 m kunnen de symptomen soms geheel verdwijnen. Dan kan men na enkele dagen rust opnieuw proberen te stijgen, maar uiterst behoedzaam. Bedenk dat de ernstige symptomen van hoogteziekte binnen enkele uren fataal kunnen zijn.

Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, blijf dan niet alleen, resp. laat de ander niet alleen, en vertel een en ander meteen aan de gids.

## Verzekeringen

Nunatak stelt een adequate reisverzekering verplicht. In ieder geval moeten opsporingskosten, reddingskosten (ook per helikopter) en evacuatiekosten volledig gedekt zijn. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Niet alleen vóór de reis geeft deze verzekering dekking maar ook bijvoorbeeld bij vertrekvertraging of bij vroegtijdig moeten afbreken van de reis.

Beide soorten verzekeringen kun je via Nunatak afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de gids en Nunatak snel handelen.

## Categorie 4

De middelzware treks met regelmatig flinke hoogteverschillen (500-1000 m), soms meerdere zware dagen achter elkaar. Soms meerdere passen van 5000 m plus. Gemiddelde aantal loopuren per dag bedraagt ongeveer 5½ uur.