

lonely  planet

Bután

Completa
guía de
senderismo

Cómo entrar
en el país y
viajar por él

Cultura
butanesa

lonely  planet

BUTÁN



**Lindsay Fegent-Brown,
Bradley Mayhew y Galey Tenzin**



SUMARIO

Puesta a punto

Bután:	
El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Bután.....	6
Imprescindibles.....	8
Regiones y ciudades.....	18
Itinerarios.....	20
Cuándo ir.....	26
Prepararse para Bután.....	28
Reservar el viaje a Bután.....	30
Sabores locales.....	34
Festivales religiosos de Bután.....	36
Senderismo en Bután.....	40

En ruta

Timbu	46
Orientarse.....	48
Planificarse.....	50
Centro de Timbu.....	52
Gran Timbu.....	63
El valle a las afueras.....	70
Al norte de Timbu.....	73
Al sur de Timbu.....	77
Oeste de Bután	81
Orientarse.....	82
Planificarse.....	84
Paro.....	86
Alrededores de Paro.....	93
Valle de Haa.....	107
Dochu La.....	113
Punakha.....	117
Alrededores de Punakha.....	123
Phobjikha.....	128
Phuentsholing.....	133



Mercado de artesanía,
Timbu (p. 56).

Centro de Bután	136
Orientarse.....	138
Planificarse.....	140
Trongsa.....	142
Bumthang.....	147
Zhemgang y Sarpang.....	162

Este de Bután	167
Orientarse.....	168
Planificarse.....	170
Mongar.....	172
Lhuentse.....	176
Trashigang.....	179
Alrededores de Trashigang.....	183

Rutas de senderismo	189
Orientarse.....	190
Planificarse.....	192
Jomolhari y el valle de Paro.....	194
Alrededores del Jomolhari y del valle de Paro.....	204
Centro y este de Bután.....	210

Guía práctica

Cómo llegar	216
Cómo desplazarse	217
Dinero	218
Alojamiento	219
Viajar en familia	220
Salud y seguridad	221
Comida, bebida y fiesta	222
Turismo responsable	224
Accesibilidad	226
Comunidad LGTBQ+	226
Lo esencial	227
Idioma	228

Para saber más

Una historia de Bután en 15 lugares	232
Así son los butaneses	236
Felicidad Nacional Bruta	238
Bután: más que un Shangri-La	240
Los templos de Bután	242



Monje, Bumthang
(p. 147).



Rinchen Zoe La (p. 208), Ruta Snowman.

BUTÁN

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Bután es un lugar extraordinario. Un país donde los hombres visten ropajes de estilo medieval, las leyes siguen el budismo tibetano y el s. xvii a menudo parece más relevante que el s. xxi. Me encanta Bután por varios motivos: sus gentes adorables, sus monasterios místicos y sus hermosos bosques intactos y asombrosas montañas.

El modelo turístico de Bután, de calidad alta y cantidad baja, presenta muchas ventajas, al menos para quienes pueden permitirse la elevada tasa diaria. Ofrece una experiencia casi totalmente exenta de las prisas y problemas de otros destinos asiáticos, y el estilo mochilero de Nepal y la India directamente ni existen. Si uno se desvía de los principales puntos de interés turístico del país, encontrará templos exquisitos, alojamientos particulares y valles enteros donde estar a solas. Y quizá esa es la razón por la que me encanta, parece un rincón secreto oculto al resto del mundo.

Bradley Mayhew

[@bradley_mayhew](#)

Bradley, escritor de viajes especializado en el Himalaya y Asia central, ha escrito una docena de guías de la región.



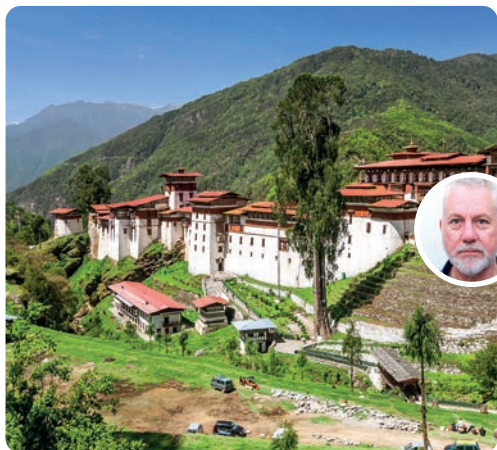
Mi experiencia

favorita Bajar a pie desde el Dochu La (p. 113), a través de preciosos bosques de rododendros cubiertos de musgo, hasta la Ser Bhum Brewery y tomar una cerveza fría. Es la mezcla perfecta de lo sagrado y lo profano.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen Bután.

LINDSAY FEGENT-BROWN/LOVELY PLANET ©



El **centro y el este de Bután** (pp. 136 y 167) son zonas fascinantes, que destilan armonía entre los valles cultivados desde antaño y el legado budista de Bumthang, por un lado, y la topografía agreste, las culturas tradicionales y las junglas llenas de aves de las regiones del sur y el este por el otro. Es una armonía típicamente butanesa.

Lindsay Fegent-Brown

[@lindsayfegentbrown](https://twitter.com/lindsayfegentbrown)

Lindsay es escritor de viajes, sobre todo del subcontinente indio, Asia y el Pacífico.

CAVANI IMAGES/ALAMY STOCK PHOTO ©



Laya (p. 206) rezuma cultura y tradición indígenas, apenas influenciadas por la modernización. Es un lugar que atesora una profunda historia y un recordatorio de la antigua y rica vida nómada de los butaneses, una vida alejada de la tecnología, de pueblos en valles entre montañas. En reconocimiento de los pocos habitantes autóctonos que mantienen viva esta cultura, Laya acoge cada año el Festival Real de las Tierras Altas para promocionar la cultura de las tierras altas y ensalzar su belleza y esplendor.

Galey Tenzin

[@gt_tenzin](https://twitter.com/gt_tenzin)

Galey es un guía entusiasta a quien le encanta viajar y dirigir recorridos por su país, Bután.

Ruta del Jomolhari

A pie hasta el esplendor montañoso más accesible de Bután (p. 199)

Nido del Tigre ('goemba' Taktshang)

Ascensión al icónico templo aferrado a un acantilado (p. 96)

Timbu

Las mejores compras, comida y museos del país (p. 46)

Valle de Paro

Visitar templos y disfrutar de un baño con piedras calientes (p. 93)

Valle de Haa

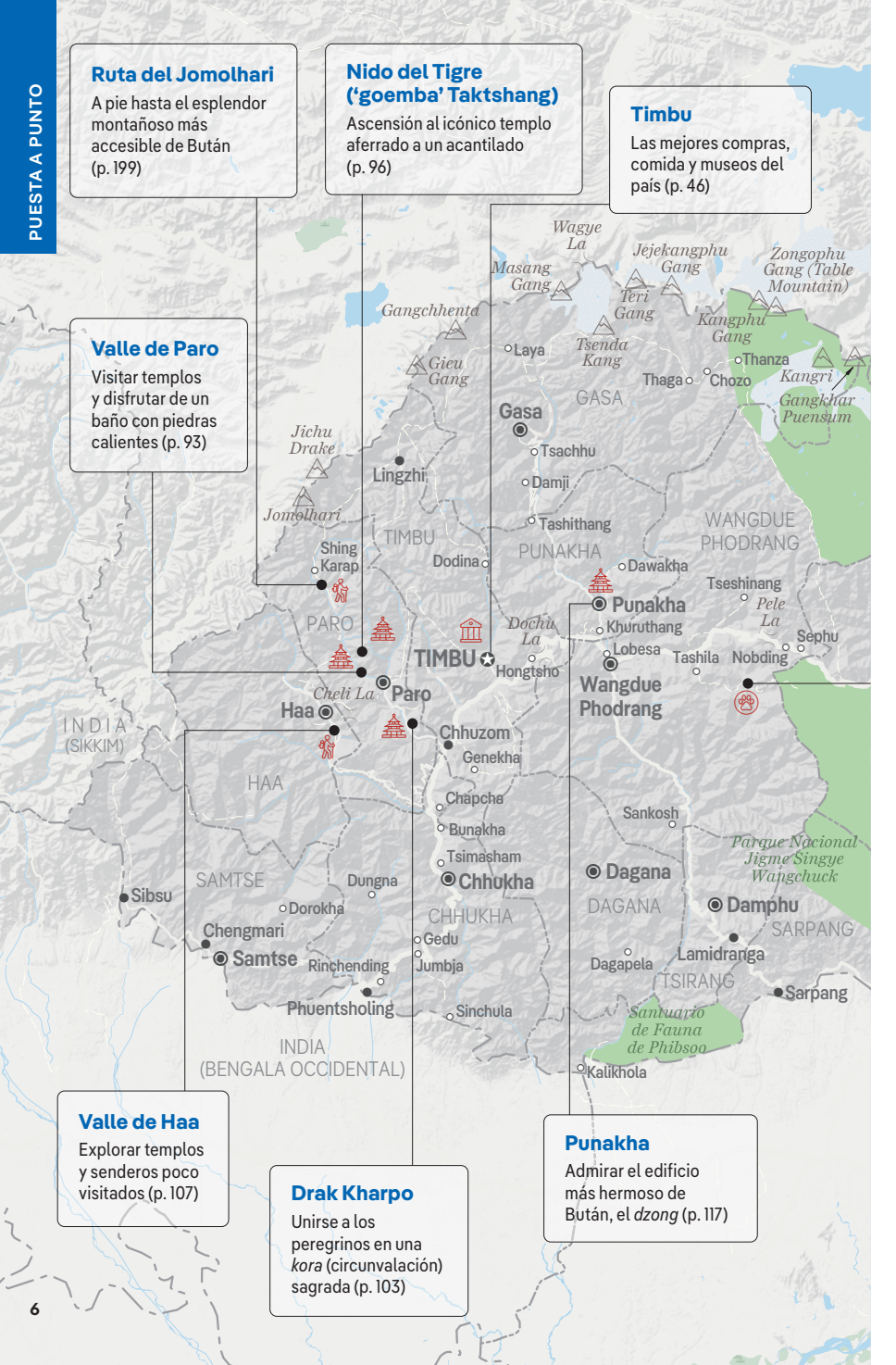
Explorar templos y senderos poco visitados (p. 107)

Drak Kharpo

Unirse a los peregrinos en una *kora* (circunvalación) sagrada (p. 103)

Punakha

Admirar el edificio más hermoso de Bután, el *dzong* (p. 117)





Trongsa

Visitar el fantástico dzong y el cercano museo en una torre de vigilancia (p. 142)

Bumthang

Caminar hasta lugares sagrados y ermitas en las colinas (p. 147)

'Chorten' Kora

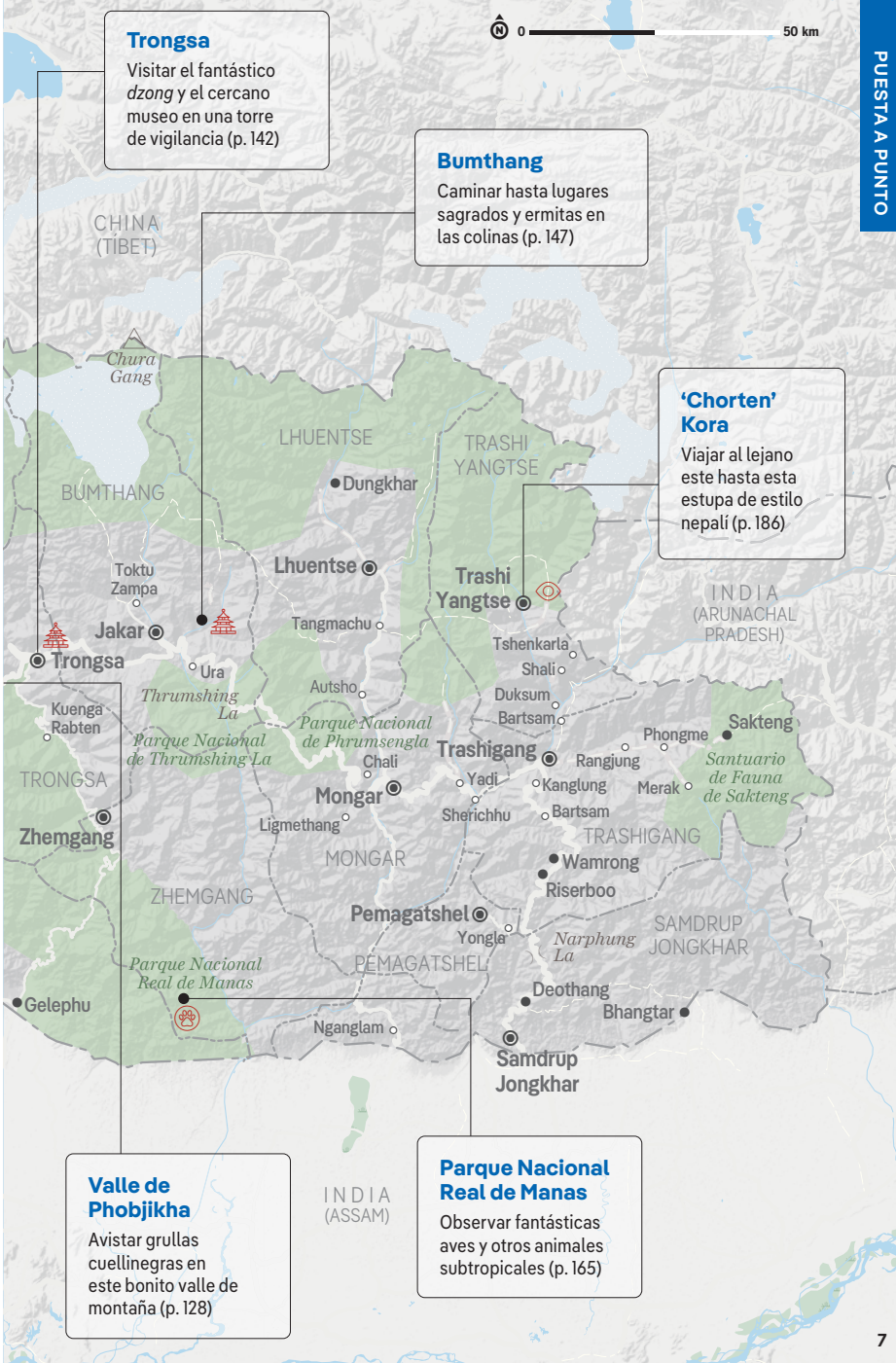
Viajar al lejano este hasta esta estupa de estilo nepalí (p. 186)

Valle de Phobjikha

Avistar grullas cuellinegras en este bonito valle de montaña (p. 128)

Parque Nacional Real de Manas

Observar fantásticas aves y otros animales subtropicales (p. 165)





'DZONGS' FABULOSOS

Los espectaculares *dzongs* de Bután son la innovación arquitectónica que caracteriza el país. Se construyeron como fortalezas, pero acabaron asumiendo el papel de centros administrativos y religiosos. Hoy cada centro de un distrito, o *dzongkhag*, tiene un *dzong*; algunos datan del s. xvii, otros de hace 30 años. Albergan las reliquias sagradas del distrito y acogen sus festivales más importantes. Se diseñaron, sobre todo, para impresionar con su poder y riqueza, y aún lo hacen.



Traje tradicional

Las leyes gubernamentales sobre vestimenta y protocolo en un *dzong* son estrictas. El guía debe llevar *kabney* (bufanda ceremonial) y el traje tradicional.



Diseño del 'dzong'

Los *dzongs* constan de varios *dockey* (patios) separados por una *utse* (torre central). Solo suelen estar abiertas una o dos capillas, especialmente el *kunrey* (sala de asamblea).

Festivales 'tsechu'

Los coloridos festivales religiosos de danza de Bután, o *tsechu*, se celebran en *dzongs*. Destacan los de Paro, Timbu, Punakha, Trongsa, Mongar y Wangdue Phodrang.

DESDE LA IZDA.: JIP EK MOREL/SHUTTERSTOCK © JORRISTOCK/GETTY IMAGES © RICHARD JANSON/GETTY IMAGES ©





LOS MEJORES 'DZONGS'

Cruzar el tradicional puente colgante que lleva a

1 **'dzong' de Punakha**, el *dzong* más bonito de Bután, bordeado de jacarandás. (p. 118)

Admirar las vistas del valle desde el 2 **'dzong' de Paro** y luego visitar el Museo Nacional en el cercano *ta dzong* (torre de vigilancia). (foto izda.; p. 87)

Conducir por la larga subida al remoto 3 **'dzong' de Gasa**, con su impresionante entorno alpino y reliquias que datan de la llegada del Shabdrung a Bután. (p. 126)

Desviarse de Timbu hasta el 4 **'dzong' Simtokha**, el más antiguo que se conserva con su estructura completa y que atesora bonitos murales. (p. 79)

Parar en el 5 **'dzong' de Trongsa**, quizá el que goza de una situación más espectacular y desde hace mucho la puerta de entrada al centro de Bután. (p. 144)



Cheli La (p. 108).



BUTÁN A PIE

Normalmente la mejor forma de ver un país es a pie, y Bután no es una excepción. Hay que aprovechar todas las oportunidades para salir del coche y caminar a un remoto centro de meditación, monasterio o mirador.

Y parar en una estupa antigua en un viejo bosque encantador y sentir que el mundo se desvanece.

Orientarse

En Bután hay una excelente red de senderos, muchos de ellos utilizados como rutas principales de transporte hasta la década de 1970. La *app* Maps.me es muy útil para orientarse.

Ruta Transbutánica

Este sendero de 403 km atraviesa Bután. En esta obra se describen varios de los mejores tramos cortos, por si no se puede cubrir toda la ruta, de 30 días.



LAS MEJORES EXCURSIONES

Recorrer un trocho de la épica **1 Ruta Transbutánica**, en el valle de Haa o el de Paro, o bajar desde los pasos de Pele La o Dochu La. (pp. 122 y 208)

Hacer una ruta de varios días en el **2 valle de Bumthang** conectando varias de un día y alojarse en hoteles confortables en ruta. (p. 157)

Admirar colinas de flores rojas, rosas y blancas en una excursión por los elevados bosques de rododendros del **3 Dochu La**. (p. 113)

Oír el azote del viento en las banderas de oración por el ondulado terreno que rodea el **4 Cheli La**. (p. 108)

Sentir cada vez más emoción al acercarse al **5 Nido del Tigre**, el icónico *goemba* Taktshang, que desafía la gravedad. (p. 96)



Mujer layap, Laya (p. 206).



OTRO BUTÁN

No es difícil evitar la ruta habitual en Bután. Incluso el popular valle de Paro tiene muchos templos, monasterios y lugares de peregrinaje encantadores pero poco visitados donde uno puede ser el único extranjero esa semana. En el lejano este, casi todo queda lejos de las rutas turísticas.

Acceso por carretera

Ahora nuevas carreteras conectan casi todos los monasterios y templos del país. Nunca ha sido más fácil llegar a lugares remotos como Dongkala.

El profundo sur

A los *dzongkhags* del sur de Bután casi no llegan visitantes foráneos. Zhemgang, Tsirang, Pemagatshel o Dagana brindan experiencias culturales genuinas.



LAS MEJORES EXPERIENCIAS FUERA DE RUTA

Ascender a la mística ermita de **1 Juneydrak** por su cueva sagrada de meditación y disfrutar de vistas al encantador valle de Haa. (p. 110)

Subir en espiral por el interior del **2 'lhakhang' Dumtse**, en forma de estupa y con espectaculares murales medievales. (p. 91)

Dirigirse a algunos de los templos más mágicos de **3 Bumthang**, como el Luege Rowe, el templo de los Cisnes del *lhakhang* Ngang o la mansión Ogyen Chholing. (p. 147)

Caminar medio día hasta la remota **4 Laya**, una comunidad de pastores de yaks cuyas mujeres lucen sombreros cónicos de bambú. (p. 206)

Cubrir el largo trayecto a la **5 'chorten' Kora**, estupa en el lejano este, e intentar coincidir con el asombroso festival Drukpa Kora. (p. 186)



“Mi recuerdo favorito de este viaje es la maravillosa imagen de los picos nevados del Jomolhari y el Jichu Drake enmarcados por los lagos gemelos de Tsophu, en la Ruta Soi Yaksa (p. 203).”

**BRADLEY
MAYHEW**



“Perdí la cuenta de las veces que estuve en un templo remoto paralizado por historias de estupas voladoras, santos que luchaban contra demonios y espíritus de serpientes problemáticos.”

**BRADLEY
MAYHEW**

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Bután

1ª edición en español – abril del 2024
Traducción de *Buthan*, 8ª edición – diciembre del 2023
© Lonely Planet Global Limited

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

- © Textos: Lonely Planet, 2023
- © Fotografías 2023, según se relaciona en cada imagen
- © Cartografía: Lonely Planet y OpenStreetMap <http://openstreetmap.org/copyright>, 2023
- © Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
- © Traducción: Olalla Gastón y Elena Vaqué, 2024
- © Reproducción de cubierta, p. 29: 3. Tusquets Editores

ISBN: 978-84-08-28132-0
Depósito legal: B. 17.005-2023
Impresión y encuadernación: Gralo

Printed in Spain – Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 95 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

“Bután es un lugar extraordinario, donde las leyes siguen el budismo tibetano y el siglo XVII está a menudo más presente que el XXI.”

Experiencias asombrosas

Conocimiento experto, nuevas miradas, joyas sorprendentes

Fuera de ruta

Nuestros autores locales te llevan a lugares inesperados

Este es tu viaje

Da rienda suelta a tus pasiones y prepara tu viaje perfecto

Crea un viaje inolvidable

- Asciende al icónico Nido del Tigre junto con los peregrinos butaneses, **p. 96**
- Avista animales subtropicales en el Parque Nacional Real de Manas, **p. 165**
- Recorre la Ruta del Jomolhari en un paraje imponente, **p. 199**
- Disfruta de un baño de piedras calientes en el valle de Paro, **p. 93**

geoPlaneta



10335885



9 788408 281320



NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.