

ASIEN: BHUTAN

QUER DURCH BHUTAN REISE

- > komplette zweiwöchige Reise von Ost nach West durch Bhutan
- > (kann auch in umgekehrter Reihenfolge erfolgen)
- > neben Thimphu, Paro und Punakha auch das Bumthang-Tal sowie Mongar und Trashigang im Osten
- > verschiedene Wanderungen möglich
- > Kloster- und/oder Dorf-Festival einplanen

[Die kompletteste Route durch Bhutan](#) führt von Westen in das noch wenig besuchte Osten. Die Reise beginnt in Paro, wo Sie mit einem spektakulären Flug ankommen. Sie besuchen die wichtigsten Orte im Westen, wie Paro und die Hauptstadt Thimphu, die beeindruckenden Dzongs von Punakha und Trongsa sowie das idyllische Bumthang-Tal. Weiter ostwärts wird die Landschaft zunehmend rauer: zerklüftete Berge mit schmalen Straßen entlang tiefer Klippen. Die Dörfer, in denen Sie übernachten, sind etwas enger beieinander auf den Bergkämmen gebaut, im Gegensatz zu den verstreuten Siedlungen in den Tälern des Westens. Ihre Reise durch den Osten endet in Yonphula, von wo aus Sie zurück nach Paro fliegen.

Wir empfehlen Ihnen, das Abreisedatum so zu planen, dass Sie in Bhutan ein Klosterfest erleben können, ein farbenfrohes Highlight Ihrer Reise.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Ankunft Paro

Heute kommen Sie in Paro an. Bhutan ist traditionell ein isoliertes und abgeschiedenes Land. Die Bergketten bilden eine natürliche Grenze zu den Nachbarländern, und zudem war das Land lange Zeit für Touristen nicht zugänglich. Der vorletzte vierte König, Jigme Singye Wangchuk, hat während seiner Regierungszeit das Land nach und nach für die Außenwelt geöffnet und die ersten Touristen zugelassen. Dieser König ist im Westen vor allem durch seine bemerkenswerte Philosophie über die Entwicklung des Landes bekannt geworden, bei der eher auf das Bruttonationalglück als auf das Bruttonationalprodukt geachtet wird. Im März 2008 übergab er freiwillig die Macht an seinen Sohn Jigme Khesar Namgyal Wangchuk, ein Ereignis, das mit den ersten demokratischen Wahlen im Land zusammenfiel. Der König ist formal immer noch Staatsoberhaupt, kann heute jedoch vom Parlament abgesetzt werden. Der noch junge König ist, ebenso wie sein Vater, bei der einheimischen Bevölkerung sehr beliebt. Sein Porträt hängt in fast allen Häusern und Geschäften prominent an der Wand, und viele Bhutaner tragen stolz einen Button mit seinem Bild.

2. Reisetag: Paro - Thimphu

Von Paro fahren Sie in zwei Stunden in die Hauptstadt Bhutans, Thimphu. Obwohl Thimphu heute eine richtige Stadt ist, wirkt die Atmosphäre noch immer dörflich und überschaubar. Besuchen Sie in Thimphu unbedingt das große Bogensportstadion, wo meistens Wettkämpfe stattfinden; Bogenschießen ist die Nationalsportart in Bhutan, und ein Wettkampf zieht stets viele Zuschauer an. Außerdem können Sie eines der zahlreichen Klöster oder den nationalen Friedens-Chorten besichtigen. Es ist aber auch schön, einfach durch die Stadt zu schlendern; in der Hauptstraße gibt es zahlreiche kleine Läden und Plätze, von denen aus Sie das tägliche Leben entspannt beobachten können. Natürlich werden Sie heute oder morgen auch die imposante Dzong von Thimphu besuchen. Diese Dzong beherbergt die Arbeitsräume des Königs, dessen Palast sich schräg gegenüber befindet. Die Sicherheitskontrolle für einen Besuch der Dzong in Thimphu ist daher deutlich strenger als anderswo im Land. Am Ende des Tages können Sie noch einen Besuch in dem kleinen Zoo am Stadtrand einplanen.

3. Reisetag: Thimphu

Heute können Sie eine Wanderung zu den Klöstern von Cheri und Tango unternehmen. Zunächst fahren Sie etwa drei Viertelstunden mit dem Auto. Danach teilt sich der Weg in zwei Routen zu den beiden voneinander entfernten Klöstern. Ab diesem Punkt setzen Sie die Strecke zu Fuß fort: Ein Weg führt zum Tango-Kloster, der andere zum Cheri-Kloster. Zu beiden Klöstern beträgt die Gehzeit etwa eine Stunde (hin und zurück zwei Stunden). Das Tango-Kloster wurde vom „Divine Madman“ errichtet (siehe Beschreibung bei Punakha), das Cheri-Kloster liegt malerisch und ruhig. Wenn Sie am Wochenende in Thimphu sind, sollten Sie auch den lebhaften Wochenmarkt besuchen.

4. Reisetag: Thimphu - Punakha

Von Thimphu-Tal aus beginnt der Aufstieg zum Dochu La Pass (3140 Meter). Die Passhöhe ist nicht nur mit Stupas und Gebetsfahnen gesäumt, bei klarem Wetter genießen Sie auch eine herrliche Aussicht auf den Himalaya. Auf dem Weg nach Punakha passieren Sie das Kloster Chimi Lhakhang, errichtet vom „Divine Madman“, einer legendären Persönlichkeit der bhutanischen Geschichte. Er war überzeugt, dass ein freizügiges Leben voller Freude den Weg zum Nirvana öffnet. Im ganzen Land sehen Sie Phallussymbole an den Wänden und Türen der Häuser – eine Erinnerung an das wilde Liebesleben dieses beliebten Heiligen Bhutans. Bei genügend Zeit können Sie zum Kloster wandern, es liegt etwa eine halbe Stunde von der Straße entfernt. Wenn Sie Punakha erreichen, sehen Sie die Dzong sofort an der Zusammenflussstelle zweier Flüsse. Die Dzong von Punakha gehört zu den schönsten und wichtigsten des Landes. Da Punakha deutlich tiefer liegt als Thimphu, ist es hier in der Regel auch wärmer. Jahrhundertlang diente die Stadt daher als Winterresidenz der königlichen Familie. Noch heute verlegt sich das religiöse Zentrum von Thimphu im Winter in die Dzong von Punakha. Mit etwas Glück können Sie die prächtige Gebetshalle besichtigen. Nicht alle Räume sind immer zugänglich, aber es gibt stets genug zu sehen.

5. Reisetag: Punakha - Trongsa / über Wangdue, Phobjikatal

Von Punakha nach Trongsa fährt man etwa fünf Stunden. Ungefähr eine Stunde von Punakha entfernt liegt das Dorf Wangdue Phodrang. Das Dorf selbst besteht aus nicht mehr als drei Straßen und liegt entlang des Punak Tsang Flusses. Die lokale Dzong brannte im Sommer 2012 vollständig ab. Man ist jedoch eifrig dabei, diese wunderschön gelegene Dzong in traditionellem Stil und mit traditionellen Handwerkskünsten wieder aufzubauen. Der Pele La Pass (3420 Meter) bietet eine schöne Aussicht auf die Black Mountains und man kann dort häufig Yaks sehen. Wenn Sie einen zusätzlichen Tag zur Verfügung haben, lohnt sich ein Ausflug ins Phobjika Tal. Das Phobjikha-Tal ist eine weite Ebene, die besonders für die seltenen Schwarzhalstkräniche bekannt ist, die hier im Winter verweilen (Mitte Oktober bis April). Im Kranichzentrum können Sie die Kraniche mit großen Teleskopen aus nächster Nähe beobachten. Besuchen Sie auch unbedingt das Dorf Gangtey und das kleine Kloster dort. Die Restaurierung dieses Klosters wurde zum großen Teil von amerikanischen Buddhisten finanziert. Etwa eine Stunde nach dem Pele La Pass passieren Sie die Chörten von Chendebji, eine nepalesische Chörten, die stark an die Swayambunath Stupa in Kathmandu erinnert. Kurz darauf taucht schon Trongsa auf, doch es dauert noch eine Weile, bis Sie tatsächlich dort sind. Die Dzong von Trongsa ist die größte des Landes und spektakulär hoch am Berg gelegen. Von überall im Ort hat man einen schönen Blick darauf. Die Dzong ist ein aktives Verwaltungs- und religiöses Zentrum und kann daher nicht immer von innen besichtigt werden. Der Anblick von außen ist jedoch bereits beeindruckend, und das Dorf selbst lädt zu einem kleinen Spaziergang ein. Besuchen Sie auch den kleinen, aber lebendigen lokalen Markt. Außerdem kann mittlerweile der Wachturm oberhalb der Dzong besichtigt werden.

6. Reisetag: Trongsa - Bumthang

Direkt nach Trongsa beginnt der Anstieg zum Yotong La Pass (3425 Meter), ein etwa einstündiger Aufstieg. Danach folgt noch eine etwa zwei Stunden dauernde Fahrt ins Bumthang-Tal, wo Sie im Ort Ugencholing übernachten. Bumthang ist eigentlich ein Sammelbegriff für die vier Täler in Zentralbhutan: Chokhor, Tang, Ura und Chumey. Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten befinden sich in Chokhor, und wenn man von Bumthang spricht, meint man oft Chokhor. Von Jakar aus können Sie schöne Wanderungen durch das Tal unternehmen und unterwegs verschiedene Klöster besuchen. Auch der Ort selbst ist einen Spaziergang wert, sei es, um ein Restaurant zu besuchen oder ein wenig zu shoppen. Natürlich finden Sie hier auch eine Dzong, die Dzong von Jakar. Das Bauwerk mit hohen, imposanten Mauern liegt am Ortsrand in den Bergen und bietet einen schönen Ausblick über die weite Umgebung.

7. Reisetag: Bumthang

Heute können Sie durch das Tal wandern und unterwegs mehrere Klöster besuchen. Natürlich können Nichtwanderer die Klöster auch mit dem privaten Fahrzeug erreichen. Zuerst besuchen Sie das Kurjey Lhakhang, eines der beeindruckendsten Klöster, das aus drei Tempeln besteht. In einem der Tempel befindet sich eine heilige Höhle, in der der Schutzheilige Tibets, Guru Rinpoche, meditiert haben soll, nachdem er die Dämonen besiegt und Bhutan den tibetischen Buddhismus gebracht hatte. Eine etwa zweistündige Wanderung führt Sie über verschiedene Klöster zurück nach Jakar. Unterwegs passieren Sie das Tamshing Goemba und das Konchogsum Lhakhang. Natürlich können Sie in Jakar auch die lokale Dzong besichtigen, von der aus Sie einen wunderschönen Ausblick über das Tal haben. Wer keine Lust auf eine Wanderung hat, kann alternativ das Tal per Mountainbike erkunden. Obwohl Bhutan viele Berge hat, fahren Sie im Tal über relativ flache, asphaltierte Straßen. Sie passieren kleine Dörfer, besuchen Klöster und genießen dabei die herrlichen Ausblicke. Nach all den Anstrengungen essen Sie bei einer lokalen Familie zu Mittag. Die Tour kann je nach Ihren Wünschen von ein paar Stunden bis zu einem ganzen Tag dauern.

8. Reisetag: Bumthang - Mongar über Ura

Nach dem Aufenthalt im Bumthang-Tal steht wieder ein langer Reisetag von etwa 8 Stunden an, diesmal nach Osten Bhutans. Sie fahren in das Städtchen Mongar, wobei Sie mehrere kleinere Pässe überqueren. Unterwegs können Sie sich in Ura die Beine vertreten, eines der am schönsten gelegenen Dörfer Bhutans. Hier wird auch in einem lokalen Restaurant zu Mittag gegessen, wo Sie eines der leckersten "emadathi" (grüne Pfefferschoten mit Käse) probieren können. Mit zunehmender Fahrt wird die Landschaft immer grüner und tropischer, die Berge immer schroffer. Die Straße windet sich an steilen Klippen entlang; gelegentlich fahren Sie sogar durch einen Wasserfall, der über die Straße fließt. Nach und nach gelangen Sie in wärmeres und niedriger gelegenes Gebiet. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Sie Affen in den Büschen springen sehen! Es lohnt sich, im Laufe des Tages ein Stück zu Fuß die Straße entlangzugehen. Familien arbeiten auf den Feldern, und Kinder winken fröhlich und unermüdlich allen Vorbeikommenden zu. Mongar ist konzentriert auf einem Bergrücken gebaut, im Gegensatz zu den Orten in West- und Zentral-Bhutan, die meist über das ganze Tal verteilt liegen. Der Osten des Landes wird seltener von Touristen besucht, und die Infrastruktur ist entsprechend weniger entwickelt. Es gibt nur eine begrenzte Auswahl an Unterkünften, und die verfügbaren Hotels sind alle eher einfach.

9. Reisetag: Mongar / Wandern

Natürlich hat auch Mongar eine Dzong, die Sie besuchen können. Wer heute einen Tag ohne lange Fahrten genießen möchte, kann sich in diesem gemütlichen Dorf bestens beschäftigen. Alternativ können Sie heute eine Wanderung zu den umliegenden Dörfern unternehmen. So kommen Sie den Bhutanern und der Natur näher und können Bhutan hautnah erleben! Besprechen Sie die Wanderungen mit Ihrem Guide und sehen Sie, welche heute möglich sind. Alles hängt natürlich von der Jahreszeit, dem Wetter und Ihrer eigenen Kondition ab.

Nachfolgend einige Wanderoptionen (Änderungen vorbehalten):

Shami Gompa - Pongchula Rundwanderung: Zunächst 15 Minuten mit dem Auto, dann 3-5 Stunden zu Fuß, inklusive eventuell mitgebrachter Mittagspause und Besichtigung kleiner Tempel unterwegs.

Dorf Chali (270 Haushalte): Zunächst 30 Minuten mit dem Bus, dann 30 Minuten zu Fuß zur Dechencholing Lhakang, erbaut vom dritten Karmapa Rangjung Dorje im 14. Jahrhundert. Danach etwa eine Stunde Aufstieg nach Chali. Der Abstieg dauert 40-50 Minuten. Ein Teil kann zu Fuß gegangen werden, alternativ ist eine Rückfahrt mit dem Auto möglich, falls die neue Straße fertiggestellt ist.

Wengkhar Lakhang: Mit dem Auto erreichbar, 30 Minuten von Mongar. Sie wandern über einen abfallenden Pfad durch die Felder der Bauern. Bevor Sie die Felder betreten, müssen Sie die Erlaubnis des Besitzers einholen. Unterwegs passieren Sie verschiedene Häuser und Familien, die Sie gerne auf eine Tasse Tee einladen. Der Weg schlängelt sich hinab bis zum Dorf Wengkhar. Die Wanderung dauert etwa anderthalb Stunden.

Korila Nature Walk: 30 Minuten mit dem Auto zum Ausgangspunkt. Die Wanderung verläuft etwa 6 Kilometer bergab und dauert durchschnittlich 3 Stunden. Sie haben genügend Zeit, die vielen schönen Vögel, wilden Orchideen oder andere Blumen zu genießen (je nach Saison).

Nach der Wanderung Lust auf Essen? Dann genießen Sie ein Mittagessen bei einer Familie in Mongar!

10. Reisetag: Mongar - Trashigang

Sie fahren in etwa vier Stunden nach Trashigang, einer der schönsten Orte im Osten Bhutans. Wie Mongar ist auch Trashigang konzentriert an einem steilen Berghang erbaut. Die Straßen sind durch enge Treppen miteinander verbunden. Trashigang hat ebenfalls eine Dzong, die jedoch bei weitem nicht so groß und imposant ist wie die, die Sie zuvor im Westen gesehen haben. Aber es ist ein gemütliches Städtchen mit vielen kleinen Geschäften und ein paar Teehäusern.

11. Reisetag: Trashigang / optionaler Besuch in Tashi Yangzi

Heute haben Sie verschiedene Möglichkeiten. Sie können natürlich in Trashigang bleiben, oder einen Ausflug nach Tashi Yangzi unternehmen. Das Dorf liegt etwa zwei Stunden Fahrt entfernt. Die Straße dorthin ist wirklich wunderschön. In Tashi Yangzi können Sie eine Kora (im Uhrzeigersinn) um die imposanten Kora Chorten laufen. Außerdem gibt es hier eine Kunstakademie, die Sie besuchen können. Die Studenten zeigen Ihnen gerne ihre Arbeiten.

Auf dem Rückweg, in der Nähe des fast verlassenen Handelsdorfes Duksum (man erzählte uns, dass dies nach einer Überschwemmung nahezu verlassen wurde), liegt Gom Kora. Ein kleines Kloster mit leuchtend gelbem Dach, schön gelegen an der Flussklamm tief unten. In diesem Tempel können Sie wunderschöne alte Fresken sehen und lebendige Zeremonien erleben. Die zentrale Figur dieses Tempels ist erneut Guru Rinpoche, der hier so lange meditiert haben soll, dass er einen Abdruck im riesigen Felsen hinter dem Haupttempel hinterließ. Daneben liegt das perfekt geformte Steinei des Garuda, das hochgehoben werden kann.

Wer nicht so lange im Auto sitzen möchte, kann auch das Dorf Rangjung besuchen. Dieses liegt etwa eine halbe Stunde Fahrt entfernt, in der Nähe von Phongmey, dem Ausgangspunkt der neu eröffneten Merak-Sakten Trek. Diese Trekkingtour führt zu den Siedlungen des besonderen halbnomadischen Drokpa-Volkes. Sie leben im äußersten Osten Bhutans, der bisher kaum von Ausländern besucht wurde. Die Drokpa sprechen ihre eigene Sprache, haben eine eigene Kultur und tragen Kleidung aus Yakhaar sowie besondere Filzmützen mit Yakhaar-Locken. Im Sommer kommen sie ins Tal nach Mongar, um Handel zu treiben.

Rangjung bietet die Möglichkeit, die Umgebung zu erkunden (z. B. ein Stück Richtung Dorf Tzangkhar zu laufen) oder einen Besuch bei der bhutanischen Familie Peday zu machen. Die Frau dieser Familie ist eine bekannte Weberin. Sie webt mit roher Seide, die sie selbst aus Kokons spinnt, und färbt mit natürlichen Farbstoffen. Sie hat mehrere Weberinnen in Ausbildung, die hier mit ihrer ganzen Familie leben. Auf Wunsch können Sie auch bei Familie Peday übernachten.

12. Reisetag: Trashigang - Yonphula - Paro

Von Trashigang reisen Sie zum Flughafen Yonphula. Von Yonphula aus fliegen Sie weiter nach Paro. Bei klarem Wetter haben Sie auf der rechten Seite des Flugzeugs einen wunderschönen Blick auf die (schneebedeckten) Berggipfel Bhutans und Tibets. Der Flug dauert weniger als eine Stunde.

Paro ist eine kleine Provinzstadt, gelegen im gleichnamigen, malerischen Tal. Am Rande von Paro liegt die imposante Paro Dzong, ein quadratisches Bauwerk, das Sie über eine Zugbrücke betreten. Es wird Sie nicht überraschen, dass die wunderschöne Dzong von Paro als Kulisse für den berühmten Film „Little Buddha“ von Bernardo Bertolucci diente. Direkt oberhalb der Dzong befindet sich das Nationalmuseum, untergebracht im alten Wachturm (Ta Dzong). Es ist ein interessantes Museum, und in den vielen runden Gängen sind zahlreiche Kunstschätze zu bewundern. Insgesamt vermittelt es einen schönen Überblick über die Geschichte und das tägliche Leben in Bhutan.

Das Dorf ist charmant, mit Teehäusern und kleinen Läden. Verlassen Sie die Hauptstraße und erkunden Sie die Straßen dahinter, wo viele kleine lokale Kneipen, Restaurants und Geschäfte zu finden sind. Auf den Feldern rund um Paro arbeiten die Menschen, und regelmäßig finden hier auch Bogenschießwettbewerbe statt.

13. Reisetag: Paro / Besuch des Tigernestklosters

Nicht weit außerhalb von Paro liegt das Taktshang Goemba, das Tigernest-Kloster. Aufgrund seiner spektakulären Lage, hängend an einer steilen Felswand, ist es bei weitem das bekannteste Kloster Bhutans.

Es ist eine schöne, aber anspruchsvolle Wanderung zum Kloster. Der Weg verläuft fast durchgehend bergauf. Nach etwa einer Stunde erreichen Sie den ersten Aussichtspunkt beim Teehaus. Hier können Sie bei einem Getränk den Blick auf das Kloster auf der gegenüberliegenden Seite genießen. Optional können Sie auch bis zum Teehaus zu Pferd hinaufreiten, besprechen Sie dies aber vorher mit Ihrem Guide, damit er dies rechtzeitig arrangieren kann. Wer möchte, kann vom Teehaus aus weiterwandern, um das Kloster selbst zu besuchen. Der Pfad führt dann über in den Felsen gehauene Treppen, umgeben von wehenden Gebetsfahnen.

Beim Betreten des Klosters müssen Sie Ihre Tasche und Kamera abgeben, da Fotografieren im Inneren nicht erlaubt ist. Zudem ist respektvolle Kleidung erforderlich, also keine nackten Arme oder Beine und möglichst nichts Enganliegendes. Halten Sie etwas Kleingeld bereit, um in den Tempeln, wie es die Einheimischen tun, eventuell eine kleine Spende zu geben.

Sie können verschiedene Räume im Kloster besichtigen, darunter die Höhle, in der Guru Rinpoche drei Monate meditiert haben soll. Während eines Brandes im Jahr 1998 wurden große Teile des Klosters zerstört, doch diese Höhle blieb auf wundersame Weise nahezu unversehrt. Das Kloster wurde inzwischen vollständig wieder aufgebaut.

14. Reisetag: Abreise aus Paro

Heute fliegen Sie weiter zu Ihrem nächsten Ziel.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.07.2017	31.12.2018	X	3.085 €
01.05.2026	01.12.2036	✓	4.395 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 13 ÜN im Doppelzimmer in einem Standardhotel mit Frühstück
- > Mittagessen und Abendessen
- > Privattransfers: Flughafen - Hotel
- > Privattransport mit einem Chauffeur gemäß Reiseverlauf
- > Englischsprachiger Guide in Bhutan
- > Genehmigung für Bhutan für das betreffende Arrangement
- > alle beschriebenen Ausflüge und Eintrittsgelder

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > internationale Flug
- > Trinkgelder und Tipps
- > Getränke
- > persönliche Ausgaben
- > Flug Yonphula-Paro

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: beliebig

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Bhutan entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **4290 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **99 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 42 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 42 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Tag 1: Ankunft in Paro
- > Tag 2: Paro - Thimphu
- > Tag 3: Thimphu
- > Tag 4: Thimphu - Punakha
- > Tag 5: Punakha - Trongsa / über Wangdue, Phobjikatal
- > Tag 6: Trongsa - Bumthang
- > Tag 7: Bumthang
- > Tag 8: Bumthang - Mongar über Ura
- > Tag 9: Mongar / Wandern
- > Tag 10: Mongar - Trashigang
- > Tag 11: Trashigang / optionaler Besuch in Tashi Yangzi
- > Tag 12: Trashigang - Yonphula - Paro
- > Tag 13: Paro / Besuch des Tigernestklosters
- > Tag 14: Abreise aus Paro

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.