

Noch einmal Nepal

Motivation

Du wusstest, was du zu erwarten hattest. Sechsmal warst du bereits im Himalaya, in den Anden sowie auf dem Kilimandscharo auf Bergtouren deutlich über 5000 m unterwegs gewesen. Du musst deine Komfortzone weit hinter dir lassen. Du musst extreme Anstrengungen in dünner, kalter Höhenluft auf steilen, steinig Pfaden ertragen. Deine Finger und Zehen werden in der Morgenkälte zu Eis erstarren, bis die Sonne sie halbwegs erwärmt hat. Warum, zum Teufel, willst du alter Sack mit 68 Jahren dir das alles im Winter 2024 noch einmal antun? Es ist in erster Linie die Magie der Berge. Schon als kleiner Junge war ich fasziniert, wenn mein Blick vom Großen Inselsberg über die Höhenzüge des Thüringer Waldes, meiner Heimat, schweifte. Wieviel größer ist erst die Begeisterung im Angesicht der höchsten Fels- und Eisgiganten dieser Erde? Es ist aber auch die Begegnung mit den freundlichen und fröhlichen Menschen Nepals, ihrer Kultur und Religionen, die mich immer wieder zutiefst beeindruckt. Auch wenn ich mir nicht sicher war, ob ich den Anforderungen der Trekkingtour noch gewachsen bin, wollte ich mein Traumland Nepal zum vierten und letzten Mal erleben. Dafür kam für mich nur „abenteuer leben“ von Dr. Olaf Rieck in Frage, nachdem ich bereits 2002 und 2019 mit ihm unterwegs gewesen bin.

Anreise

Wir sind 9 Gäste aus vielen Regionen unseres Landes, die gemeinsam mit Olaf am 21. Februar 2024 vom Flughafen Berlin Brandenburg aus über Istanbul in die nepalesische Hauptstadt starten. Bis auf zwei Nachmelder hatten wir uns bereits im Oktober 2023 während eines Vorbereitungswochenendes in der Sächsischen Schweiz kennen gelernt. Am Flughafen Kathmandu empfängt uns Mingmar, der Chef der Trekkingagentur „Boss Adventure“ mit Blumenkränzen und Herzlichkeit. Im Hotel stößt unser Co-Guide Te Kumar zu uns. Beide hatte ich bereits 2019 als faszinierende Menschen erlebt. In aller Frühe des nächsten Tages steht unser Bus bereit. Nach fast 11stündiger, teils abenteuerlicher Fahrt und 260 km erreichen wir das kleine Bergdorf Pattale auf ca. 2.900 m Höhe. Nach Bezug der hübschen Hütten machen wir zu sechst noch eine kleine Wanderung, bevor wir uns am warmen Ofen das Abendessen schmecken lassen.



Empfang am Flughafen Kathmandu



Abenteuerliche Fahrt aus Kathmandu

Trekking durch das Vorgebirge

Als ich am Morgen erwache, sind die Fensterscheiben vereist und der Wasserhahn eingefroren. Die Morgensonne scheint auf eine schneebedeckte, traumhafte Himalaya-Kulisse, aus der in der Ferne sogar der Mount Everest mit seiner typischen Wolkenfahne grüßt. Die erste Trekkingetappe führt uns in das 17 km entfernte Dorf Lumsa, wo uns Mingmar in der Luxus-Lodge seines Heimatortes aufs Feinste empfängt und bewirtet. Es wird gerade Lhosar, das Neujahrsfest der Buddhisten, gefeiert. Wir Gäste werden wie selbstverständlich in die Zeremonien im und vor dem Kloster integriert. Am nächsten Morgen besuchen wir die Schule. Sie wurde mit Hilfe von Spenden des Vereins „LUMSA - eine Schule für Nepal e.V.“ aus Halle (Saale) errichtet und nach dem Erdbeben 2015 wiederaufgebaut. An den jährlichen Spendenläufen hatte ich mehrfach teilgenommen. Besonders gefreut habe ich mich über den herzlichen Empfang der Lehrer und Kinder der Schule. Erst spät starten wir zur nächsten Etappe nach Lamuje, das bereits auf 3.500 m Höhe liegt.



Tanz zum Lhosar-Fest



Schulkinder in Lumsa

Am folgenden Tag sind wir bereits mittags in der Pikey Lodge, dem Basislager für den gleichnamigen Berg. Am Nachmittag besteigen wir den 4.067 m hohen Pikey Peak. Die Ausblicke vom schneebedeckten Gipfel sind wunderbar. In der Nacht haben mich kleine Tierchen im Schlafsack heimgesucht und meine Beine zerstoßen. Bei eisigem Wind steigen wir zum zweiten Mal auf den Viertausender. Die Lungen pfeifen und die bunten Gebetsfahnen knattern. Beim steilen Abstieg durch Schnee, schöne Rhododendron- und Bergregenwälder muss ich verdammt aufpassen. Die nächsten Übernachtungsorte sind Junbesi, Nunthala, Bupsa und Chaurikharka. Es geht ständig auf und ab in Höhenlagen von 1.500 bis 3.100 m. Die Vegetation ist subtropisch und trotz Winterzeit leuchten bereits die roten Blüten an Rhododendronbäumen. In den kleinen, verschlafenen Dörfern können wir hautnah das Alltagsleben der Bewohner verfolgen. Wir begegnen oft Muli-Karawanen und Trägern, die mit Lasten beladen sind. Zur Mittagsrast gibt es immer die obligatorische Nudelsuppe und Tee. Abends sitzen wir am Ofen, essen Dal Bhat oder Kartoffeln mit Gemüse, spielen Karten (Mir wurde sogar Doppelkopf beigebracht.), lesen oder schwatzen. In den Lodgen sind wir oft die einzigen Gäste. Die Tour durch das Vorgebirge ist für mich sehr schönes Neuland. Einziger Wermutstropfen ist die ungezügelter Naturzerstörung, die mit dem Bau der „Straße“ von Jiri in Richtung Lukla einhergeht.



Auf dem Pikey Peak



Abstieg im Schnee durch Rhododendronwald

Khumbu-Trekking

In Cheplung treffen wir auf den mir bekannten Weg von Lukla nach Namche Basar. Im Tal rauscht der Dudh Khosi. Über grünen Pinienwäldern lugt der schneebedeckte Sechstausender Thamserku hervor. Am neunten Trekkingtag sind wir im buddhistischen Gebiet des Volksstammes der Sherpa angekommen. Die Häuser und Wege sehen besser aus, es gibt zahlreiche Stupas, Gebetsmühlen, Manisteine und Klöster. Nirgends liegt Müll herum. Es ist fast wie „nach Hause kommen“ ins Khumbu-Land.

Nach Übernachtung in einer schönen, relativ komfortablen Lodge mit großem Ofen, der allerdings mehr qualmt als heizt, und Zimmern mit separater Toilette inkl. Dusche in Monjo passieren wir den Eingang in den Sagarmatha-Nationalpark. Wir erleben den einzigen Regentag. Nach Passieren der Hillary Bridge 70 m hoch über dem schäumenden Dudh-Khosi Fluss geht es steil hinauf nach Namche Basar. Wir erleben es nass, ohne Strom und fast ausgestorben. Selbst der Bäcker, auf den wir uns so gefreut hatten, hat geschlossen. Am nächsten Morgen sind Ort und Berge in ein weißes Winterkleid gehüllt.



Namche Basar im Winterkleid



Gruppenbild mit Nonnen am Kloster Thamo

Nach einem wunderschönen Weg erwarten uns in Thamo die Nonnen zu einer beeindruckenden Puja im prächtigen Tibetisches Kloster Khari Gompa, um die Berggötter für uns gnädig zu stimmen. Nach der Übernachtung in Thame haben wir drei Kranke zu verzeichnen, denen der Weg hinauf in das einsame, auf 4350 m Höhe liegende Bergdorf

Lungden schwerfällt. Vom Abendessen bleibt allerhand übrig. Unser Begleithund Werner ist darüber sehr erfreut. Wir entscheiden uns für einen „Ruhetag“ in Lungden, bevor die erste harte Prüfung mit dem 5402 m hohen Renjo-Pass ansteht.

Nach dem Frühstück mit Tibetischem Brot, Honig und gefrorener Butter starten wir in aller Frühe bei eisiger Kälte. Erst, als wir zur ersten Rast die Sonne erreichen, tauen meine Zehen und Finger langsam auf. Der Weg ist beschwerlich, die dünne Luft schlaucht mächtig und die letzten 300 Höhenmeter bis zum Pass sind sehr steil. Nach 5½ Std. haben wir es gemeinsam geschafft. Aus einer einmaligen Bergszenerie ragen die drei Achttausender Mount Everest, Lhotse und Makalu heraus. Tief unten im Tal ist hinter den zugefrorenen See unser Tagesziel Gokyo auszumachen. Es bedeutet für mich ein großes Glück, das auf meine alten Tage noch einmal erleben zu dürfen. Der steile Abstieg über Fels, Schnee und Eis erfordert noch einmal volle Konzentration, bevor wir nach 8:50 Std. die Gokyo-Alm erreichen.



Grandioser Bergblick vom Renjo La

Am nächsten Morgen strahlt der schneebedeckte, 8188 m hohe Cho Oyu, die „Göttin des Türkis“, im ersten Sonnenlicht. Es folgt ein moderater Tag mit Querung des gewaltigen Ngozumba-Gletschers, mit 36 km der längste im Himalaya. Von Dragnag (4670 m) aus, wo als Höhepunkt eine ausgiebige Körperwäsche mit warmem Wasser möglich ist, steht die nächste große Passüberschreitung an. Es ist am Morgen wieder saukalt, aber bald erglühen die Bergspitzen von den ersten Sonnenstrahlen. Mein Herz rast, als ich mich den letzten Abschnitt an dem mit Drahtseilen gesicherten Steilstück hinaufhängele. Schließlich umarmen wir uns alle glücklich auf dem 5355 m hohen Cho La, wo uns wieder eine grandiose Bergwelt umgibt. Der liebe Te Kumar hilft mir beim Anlegen der Grödeln, bevor es steil hinunter und über einen in der Sonne glitzernden Gletscher geht. Als wir am Tagesziel in Dzonglha ankommen, sitzen unsere Träger in der Sonne. Wir bedanken uns herzlich bei ihnen. Es ist eine enorme Leistung, das Gepäck über die hohen, steilen Pässe zu tragen.

Der nächste Tag soll der anstrengendste der ganzen Tour für mich werden. Wir laufen über Lobuche nach Gorak Shep, dem mit 5190 m am höchsten gelegenen Ort Nepals. Nach Einchecken in der Yeti Lodge starten wir am Nachmittag bei außergewöhnlich stabilem Wetter zum 5648 m hohen Aussichtsberg.

*Du keuchst den Kala Patthar hinauf,
dort geh'n dir Herz und Augen auf.
Gewaltig, majestätisch, schön
siehst du ihn leuchtend vor dir steh'n.
Die Sonne schickt ihr letztes Licht
zum Everest. Mehr geht wohl nicht!*

Im Schein der Stirnlampe steigen wir ab. Ich bin ziemlich fertig und bekomme nur die halbe Portion Reis mit Ei und Gemüse herunter.



Auf dem Kala Patthar mit Blick auf Changtse (7543 m), Mount Everest (8848 m) und Nuptse (7879 m)

Es geht noch mehr. Letzter Höhe(n)punkt am Folgetag ist das Everest Basecamp auf der Seitenmoräne des gigantischen Khumbu-Gletschers. Der Beginn ist auf einem riesigen Stein mit der Höhe 5364 m markiert. Es ist der 11. März. Noch hat der Aufbau des Camps, das im April/Mai über 1000 Menschen beherbergen wird, nicht begonnen. Außer uns ist nur eine Yak-Karawane hier. Sonnenstrahlen durchbrechen die Wolken und spiegeln sich auf glitzernden Eisfiguren, die der Khumbu-Eisfall an seinem Fuße auftürmt. Ein unvergesslicher Anblick.

Danach geht es überwiegend abwärts. In Dingboche laden uns die beiden Schwestern Stephani und Kerstin zu einem nachträglichen Geburtstagskränzchen ins Cafe 4410 ein. Mit Sylvio und Holger mache ich noch einen abenteuerlichen Ausflug zum ausgetrockneten Eisse am Fuße der Ama Dablam. Es folgen die längsten beiden Etappen über Tengpoche mit dem berühmten Kloster nach Namche Basar sowie danach bis nach Lukla. Dort verabschieden wir uns von unseren Trägern und am folgenden Tag steht bereits um 7 Uhr unsere Flugmaschine bereit, um uns in 40 Minuten nach Kathmandu zu bringen. Ein buddhistischer Mönch fliegt mit, da kann ja nichts schiefgehen.



Kloster Tengpoche



Yak

Kathmandu und Heimreise

Die nepalesische Hauptstadt empfängt uns mit Sonnenschein und außergewöhnlicher Wärme bis zu 27°C und dem üblichen Chaos. Die ehemaligen Königsstädte Kathmandu und Bakhtapur bieten mit ihren zahlreichen Tempeln, Pagoden, Palästen, Stupas, die als UNESCO-Weltkulturerbe ausgewiesen sind, aber auch beim Beobachten des Alltagslebens der Menschen, viel Sehenswertes. Viele der vom verheerenden Erdbeben im Jahr 2015 angerichteten Zerstörungen sind mittlerweile beseitigt, aber manche Auswirkungen sind noch sichtbar. Ein langer Rückflug mit Umstieg im gigantischen Flughafen Istanbul sowie eine nächtliche Autofahrt von Berlin nach Lieskau, bei der mich Andrea's Mann dankenswerterweise bis vor die Haustür fährt, beschließt das vierwöchige Abenteuer.



Stupa von Bodnath in Kathmandu



Sadhu in Pashupatinath, Kind mit Doko und Namlo

Fazit und Danksagung

Zu Buche stehen 323 km Trekking-km, 16.500 Höhenmeter im Aufstieg und 16.200 Hm im Abstieg, der Kala Patthar mit 5.648 m als Höhepunkt (nach 2019 bereits das zweite Mal), zwei 5000er Pässe und ein 4000er Gipfel. Ich habe alles ohne gesundheitliche Probleme und ohne Kopfschmerzen gemeistert. Es gibt tatsächlich noch Dinge, die im Alter besser werden.

Was war das Besondere an dieser Tour und wem möchte ich danken? Da wäre zunächst Olaf, der mit großer Erfahrung alles hervorragend vorbereitet und begleitet hat. Da ist unser stets freundlicher und hilfsbereiter Co-Guide Te Kumar, mit dem ich nun schon das zweite Mal mit großem Vergnügen unterwegs bin.

Ein nepalesisches Sprichwort besagt: „Nur wer die Last trägt, weiß, wo sie drückt.“ In diesem Sinne möchte ich meine Hochachtung vor unseren Trägern Chatur (Sirdar), Ratge Kumar, Beeray, Sirjan, Ombeer, Naresh und Dilip zum Ausdruck bringen.

Unser umsichtiger und freundlicher Agenturchef Mingmar hat uns, wie bereits vor 5 Jahren in sein Haus in Kathmandu eingeladen, wo er uns gemeinsam mit seiner Frau ein grandioses Abendessen bereitet hat. Das ist für mich nicht selbstverständlich.

Und nicht zuletzt sind wir insgesamt eine wirklich gute, sich gegenseitig unterstützende Truppe mit den Mädels Stephanie, Kerstin, Manuela, Andrea, Gisela und den Jungs Holger, Sylvio, Felix sowie mir als Alterspräsidenten. Wir haben alle Höhe(n)punkte gemeinsam geschafft. Das habe ich auf allen meinen bisherigen Touren in solchen großen Höhen das

erste Mal erlebt. Mit Gisela habe ich das Seniorenzimmer geteilt, wir haben uns gut verstanden, und sie hat mich jeden Morgen pünktlich geweckt. Danke dafür.

Eine langjährige Erfahrung meinerseits hat sich wieder einmal bestätigt. Die Liebe zu den Bergen verbindet Menschen, egal welchen Alters, welcher Herkunft oder Anschauung sie sind. Immer, wenn ich von solchen Reisen nach Hause zurückkehre, wird mir erneut bewusst, wie gut es uns in Deutschland geht.

Danken möchte ich zuletzt meiner lieben Frau, die mir das o.k. gegeben hat, sie noch einmal für vier Wochen zu verlassen.

*Noch einmal Nepal, Magie der Berge,
wo wir Menschen sind wie Zwerge.
Ich bin sehr dankbar für das Glück
und kehre froh nach Haus' zurück.*

Namaste Nepal!

*Abschiedsfoto in Lukla mit unseren 7
Trägern und Te Kumar (vorne rechts)*



Detlef Weyrauch