



TEXT: THOMAS SCHNEIDER | FOTOS: KLAUS BARTNICKI, ANDREAS BERGER, MICHAELA FUCHS, ANDI HAHN, JOCHEN KAPP,

THREE PASSES TRAIL

Im Rahmen des Kirchentages 2015 in Stuttgart hörte ich einem Vortrag von Matthias Baumann über seine Reisen nach Nepal. 2014 nach der Lawinenkatastrophe am Everest Base Camp und 2015 nach dem verheerenden Erdbeben leistete er vor Ort medizinische Hilfe und gründete zur weiteren Unterstützung der Kinder der verstorbenen Sherpas die Sherpa-Nothilfe. Über die persönliche Hilfe hinaus sind nun weitere Projekte in Umsetzung, wie Schul- oder Gemeindehallenneubauten in den betroffenen Gebieten. Sein Hinweis, dass die beste Unterstützung darin besteht, das Land zu bereisen, Trekkingtouren zu machen und damit wieder Geld ins Land zu bringen, war die Initialzündung für mich, an so einer Tour teilzunehmen.

Die Ausschreibung der „Bergföhlung“ aus Tübingen versprach eine kleine Gruppe mit Matthias' Guide Phurba als „Mann vor Ort“. Zu Beginn zwei Tage in Kathmandu, dann sollte es mit einem Kleinflieger nach Lukla gehen, wo das Trekking beginnen würde: In 17 Tagen über drei Pässe und zwei „Trekkinggipfel“: Kala Patar, der Höchste davon mit 5500 Metern.

Vorbereitung: Hochtouren in den Alpen führen in Höhen um 4000 – 4500 m. Dabei hatte ich bislang keine Höhenprobleme. Die Kondition habe ich durch meine üblichen Waldläufe aufrecht erhalten und die Höhe kann man eh nicht trainieren – da hilft nur Akklimation. Aber, wie sich zeigte, ist eine gewisse medizinische Kenntnis durchaus hilfreich.

Nachdem sich sechs TrekkerInnen gefunden hatten, gab es ein Vortreffen. Andi Hahn (unser deutscher Guide) bereitete uns auf die Tour vor und besprach detailliert die Ausrüstungsliste. Je zwei Trekker können maximal 15 kg an einen Träger abgeben (das kommt in eine Duffelbag), den Tagesbedarf trägt jeder selbst im kleinen Rucksack. In unserer Reisezeit, Ende Oktober bis Mitte November, kann man in Kathmandu ca. 25°C erwarten, auf den Pässen aber auch -10°C, weshalb der Schlafsack wirklich(!) gut sein muss. Regen oder Schnee kann durchaus dabei sein.

Kathmandu: Ankunft in Kathmandu mit seinen 1,5 Millionen Einwohnern. Das Einlassen auf die andere Kultur begann gleich am Flughafen: Menschen über Menschen, ein Gewusel – ich war



KURT KOCH, THOMAS SCHNEIDER

- ▲ Everestpanorama: Im Vordergrund der Khumbu-Gletscher, darüber, am markantesten in Bildmitte der Nuptse (7861 m) links dahinter, – aus dieser Perspektive kaum nachvollziehbar – die fast 1000 m höhere Pyramide des Mount Everest (8848 m)
- ▶ Gipfel des Kala Pattar (5550 m) vor der Everest-Kulisse

froh, dass ich nur unserem Guide zum Kleinbus folgen musste und die Träger gewähren lassen konnte, die sich eifrig auf unser Gepäck stürzten. Untergebracht waren wir im Hotel „Terrace“ im Dachgeschoss über dem Outdoorshop von „Sherpa“. Ankommen, neue Essgewohnheiten ausprobieren, Besuche des Pashupatinath-Tempels (wichtigster Hindutempel) und der großen Stupa von Bodnath (wichtigstes buddhistisches Heiligtum) sowie einem folkloristischen Abend mit z.T. abenteuerlichen Speisen aus allen Landesteilen stimmten uns auf die völlig fremde Kultur ein.

Los ging's! Alle waren vor dem Flug nach Lukla sehr gespannt. Überall kursieren wildeste Gerüchte über den „gefährlichen“ Flugplatz. Es lohnt sich aber, die Landung in YouTube anzuschauen. Für die Piloten war es alltäglich auf der kurzen, nach oben strebenden Landebahn sicher aufzusetzen. Weit gefährlicher ist der Anflug durch das Gebirge, weshalb die Flüge auch nur bei guter Sicht durchgeführt werden. Wir lernten unsere vier Träger kennen, von denen keiner an unsere Körpergröße heranreichte, jeder dafür aber 30 kg Gepäck schleppen konnte.



Gemütlich ging es in der ersten Etappe von 2860 m Höhe startend ins Dudh Koshi-Tal nach Phakding hinunter. Bis Namche Bazar nehmen alle Trekker den gleichen Weg, weshalb es auf den gut befestigten Wegen, neben den Trägern der Gruppen und den Versorgungs-Trägern für die Lodges und Restaurants, nur so wimmelt. Die Porter werden nach Gewicht bezahlt, weshalb sie verständlicherweise versuchen möglichst rationell mit viel Transportgut den Fußmarsch von Lukla bis zu den entlegenen Lodges der Gegend zu meistern. Da kommen durchaus 50-80 kg zusammen, weil sämtliche Lebensmittel, aber auch Baumaterialien so transportiert werden. Jochen aus unserer Runde versuchte sich erfolglos an einem Gepäckstück. Fahrzeuge gibt es hier keine.



← Blick vom Renjo La auf Gokyo und im Hintergrund das Everestmassiv

Unten:

← Gebetsmühlen am Kloster von Thame

▼ Bis Namche Bazar sind sieben Hängebrücken zu überqueren

↳ Blick auf Thame

↳ Der Platz am Bollerofen (mit Yak-Dung geheizt) war heißbegehrt

↳ Der Nepalesen Hauptmahlzeit: Dal Bhat (Reis mit Linsen)

Das enge Tal wird von vielen Hängebrücken überspannt, die nicht nur von Menschen, sondern auch von Yak bzw. Zho (Mischung aus Yak und Rind) und ihren Besitzern genutzt werden. Phurba lehrte uns, schnell vor der Herde über die Brücke zu gehen, um nachher nicht in ihrem Staub den Berg rauf schnaufen zu müssen. Der steile Aufstieg nach Namche Bazar (3440 m) ließ die Leistung der Träger ins Übermenschliche steigen. Hier verbrachten wir einen Akklimatisierungstag und besuchten den Everest-Viewpoint, ganz nach dem Motto: „climb high – sleep low“ (Phurba's Mahnung an alle Aufstiegsnörgelien). Am nächsten Tag ging's weiter hoch nach Thame. Auch hier verbrachten wir einen Akklimatisierungstag mit dem Besuch des Klosters. Dass wir nun wirklich in der Pampa waren, war daran zu erkennen, dass der mögliche Handyempfang

durch kleine Menschenansammlungen angezeigt wurde und uns immer weniger Wanderer begegneten. WLAN gab es aber weiterhin. Die Lodges waren einfach ausgestattet: Betten in Zweibettzimmern und meist Etagentoilette oft auch -dusche. Wobei mit zunehmender Höhen das Wasser kälter blieb und der Drang nach ausgiebigen Hygienemaßnahmen abnahm. Die Zimmer waren nicht geheizt, so dass der Schlafsack auch im Komfortbereich unter null Grad gute Dienste verrichten musste.

Über Lungden gingen wir am 7. Tag unserer Tour über den Renjo La (Pass auf 5417 m) nach Gokyo. Alle Ideen bezüglich weiterer Aktivitäten am Abend, an dem wir „nur“ fünf Stunden gelaufen waren, verwarf ich auf dieser Höhe komplett. Es war schon erstaunlich,



wie müde ich auch nur mit Tagesgepäck nach so einem Höhentag war. Der Weg führte durch Schotter- und Steingelände und war leicht zu finden. Aber die Erzählungen von Phurba zu den Bergen (ich konnte mir leider nur ein Bruchteil merken), dem Land und ihren Bewohnern machten den Weg besonders. Immer wieder passierten wir buddhistische Stupas oder hinduistische „Mani“. Die Gedenkstätten bestehen aus Steinen und Platten, die mit dem „Om mani padme hum“ (einem Mantra in Sanskrit, das das Mitgefühl der Hindus für alle Lebewesen ausdrückt) bemalt oder behauen sind. Im Gehen hatte ich viel Zeit, um über mich und über die die hinduistische Weltanschauung nachzudenken.

Essen: Unser Frühstück bestand aus Toast, Porridge. Wer mochte, bekam Omelette oder auch „Tsampa“. Für uns Touristen wurde der Maismehlbrei mit Milchpulver, etwas Zucker und einigen Apfelstückchen verfeinert. Der Nepalese verdrückte die doppelte Portion mit etwas Käse und Butter. Vermutlich ist das der Grund für ihre große Ausdauer und Leistungsfähigkeit, konnte man denken. Mittags kehrten wir in Lodges oder Gasthäusern am Wegesrand ein und verzehrten Nudelsuppe, Tibetan bred (frittiertes Fladenbrot) oder auch Nudel- bzw. Reisgerichte. Nach unserer ersten, sehr guten, Erfahrung mit „Apple-Pie“ zum Nachtisch, testeten wir diesen, wo immer möglich. Neben dem obligatorischen Tee holten wir uns zusätzliche Kalorien über Cola und Schokoriegel. Abends gab's das allgegenwärtige Dal Bhat (Reisgericht mit Linsen) und selten auch mal Fleischgerichte (Hähnchen, Yak). Geheizt wurde ein Raum mit getrocknetem Yak-Kot im Bollerofen. Die Speisen wurden neben dran in der Küche ebenfalls auf offener Flamme zubereitet.

Aussichtsberge: Von Gokyo aus bestiegen wir in zwei Stunden den Gokyo Ri (5360 m). Hier sahen wir den Everest mit seinen Nach-

barn Numpste, Lhotse und Cholatse. Die Sonne schien, aber durch den Wind war es empfindlich kalt. Wir genossen die Aussicht im Windschatten so gut es ging. Einige warten noch auf den Sonnenuntergang. Am Folgetag überquerten wir den Ngozumpagletscher (kommt vom Cho Oyu) nach Dragnag (4690 m). Die kurze Gehzeit dieser Etappe gab uns die Möglichkeit zur Erholung für den am nächsten Tag folgenden Aufstieg zum Cho La (Pass auf 5380 m). Wir starteten morgens in der Dämmerung und es war kalt. Nach über einer Woche in dieser Höhe hatte ich nicht erwartet, immer noch so heftig schnaufen zu müssen. Es war aber so! Über Lobuche (4910 m) kamen wir zu unserem höchst gelegenen Schlafplatz nach Gorak Shep (5140 m). Von hier aus bestiegen wir den Kala Pattar (5500 m) mit einem grandiosen Ausblick auf das Everestgebiet und den Khumbugletscher. Wir standen deutlich höher als das Matterhorn und blickten auf die höchsten Berge des Himalaya – beeindruckend! Ebenso beeindruckend war auch der Zusammenhalt in der Gruppe. Hier schlenderte man mit dem, dort teilte man den Energieriegel mit jenem oder saß abends beim Kartenspiel zusammen. Wir verzogen uns eh meist früh in die Schlafsäcke, da nach einer Heizladung der Bollerofen ausging.

Everest Base Camp: In gut einer Stunde waren wir am Everest Base Camp. Ich hatte eine gewisse Infrastruktur erwartet, der Gletscher lag aber völlig unberührt vor uns. Phurba erklärte uns, dass im März, ca. 2 Wochen vor der Hauptexpeditionszeit, die Sherpas anrücken und das Base Camp errichten und die Höhenlager mit allen notwendigen Sicherungsmaßnahmen für die kommenden „Kunden“ vorbereiten. Wir genossen das Szenario des Khumbu-Eisfalls fast allein und Phurba ließ uns teilhaben an dem ca. sechswöchigen Expeditionsablauf auf den Gipfel. Er erzählte von der Lawinenkatastrophe 2014 und wie er sie zusammen mit Matthias hier erlebte.





↑ Gehört nicht zu den Höchsten, aber eindeutig zu den Schönsten: Die Ama Dablam (6856 m) lugt rechts hervor

Medizinisches: Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen – keinen Salat essen, nur Wasser aus geschlossenen Flaschen trinken, Zähneputzen mit unserem Trinkwasser – wurden zwei unserer Teilnehmer Opfer von „Montezumas Rache“. Was aber dank moderner Antibiotikatherapie rasch zu beseitigen war. Am Beginn des Trails kann man sich am Wegesrand mit allerlei Medikamenten eindecken. Mir war der Kauf über den Tresen aber zu riskant. Das nächste Problem stellt die Höhenkrankheit dar. Bemerkbar durch Kopfschmerzen, Schwindel, nachlassende Leistungsfähigkeit oder Schlafstörungen. Nachdem ich in zwei Nächten über 4000 m nicht geschlafen hatte, wertete ich das als Symptom der Höhenkrankheit und behandelte mich mit Diamox, was zu einer sofortigen Besserung führte. Bessern sich die Symptome am Folgetag nicht oder treten Luftnot bzw. Bewusstseinsstörungen auf, muss(!) man sofort in niedrigere Höhen zurückkehren. U.U. ist hier die Hilfe der Teilnehmer erforderlich.

Der Kreis schließt sich: Mit dem Kongma La (Pass auf 5535 m) überschritten wir unseren dritten Pass. Beim Abstieg hatten wir auch mal Schneekontakt. All das bei trockenem und sonnigem Wetter – bei Regen wäre dieser Abstieg etwas schwieriger geworden. Über gemütliche Wanderwege, die an unsere alpine Heimat erinnerten, zog sich der Weg noch lange hin, bis wir in Chukung (4730 m) eine letzte Übernachtung in der Höhe hatten. Von hier aus folgte unser Weg dem Tal nach Süden, unserem

Ausgangspunkt entgegen. Vorbei an kleinen Bauernhöfen und Rhododendrenwäldern kamen wir nach Tengboche. Diesem Kloster ist die ganze Gegend unterstellt und man gewährte uns einen Besuch bei der Morgenandacht. Leider mussten wir das Tal durchqueren, um auf der anderen Seite wieder nach Namche Bazar aufzusteigen, aber der Sauerstoffgehalt war schon deutlich höher. Da unser Rückflug früh morgens in Lukla startete, übernachteten wir hier und verabschiedeten unsere Träger bei einem gemeinsamen Abendessen mit dem obligatorischen Trinkgeld.

Fazit: Ein unvergessliches Erlebnis! Das lag an dem Zusammentreffen einer sehr harmonischen Gruppe (unsere Quotenfrau wurde immer gewürdigt) in einer phantastischen Bergwelt und der Zeit zum Nachdenken fernab unserer üblichen Hektik. Natürlich hatten wir Glück, dass wir 3 Wochen lang nur Sonnenstrahlen sahen und keinen Regentropfen abbekamen – das hätte an manchen Stellen den Gesamteindruck sicher getrübt. In einer so überschaubaren Gruppe ist die Möglichkeit mehr von Land und Leuten zu erfahren und zu erleben eher gegeben. Für Nachahmer sei www.bergfuehlung.de wärmstens empfohlen. ☞

Sherpa-Nothilfe: Die im Vorspann erwähnte, von Matthias Baumann gegründete Sherpa-Nothilfe findet man im Internet unter www.faszination-everest.de/sherpa-nepalhilfe/.