

**Himalaya** Zehn der vierzehn Achttausender dieser Erde befinden sich im Himalaya, darunter der höchste Berg der Welt, der Mount Everest. Wer eine Trekkingtour auf dessen Basislager auf 5500 Meter Höhe wagt, den erwartet ein unvergleichliches Erlebnis in einer eindrucksvollen Region.



Ein Bergsteiger hat sich auf dem Chhukung Ri in 5550 Metern einen gemütlichen Aussichtspunkt gesucht. Der Gipfel links ist die „Ama Dablam“ (Mutter und ihre Halskette) mit 6856 Metern. FOTOS: MIKE NILLES

## Im Angesicht der Riesen

Großes Abenteuer in den Bergen des Himalaya: Eine Trekkingtour in den Sargamatha-Nationalpark, der Region um den Mount Everest

Von SZ-Mitarbeiter  
Mike Nilles

Schweren Schrittes erreiche ich eine felsige Ebene auf 5500 Metern Höhe. Die Sonne brennt. Gebetsfahnen knattern im Wind. Vor mir liegt der Khumbu-Gletscher, einer der berühmtesten Eisflüsse überhaupt. Gespeist wird er von den Hängen des „Chomolungma“, des höchsten Bergs der Welt. Nach neun Tagen ist unsere elfköpfige Reisegruppe erschöpft am Basislager des Mount Everest angekommen, dem traditionellen Ausgangspunkt für Alpinisten, die den Gipfel des heiligen Bergs erklimmen wollen. Unser Ziel ist hiermit erreicht. Vor uns liegt jetzt der lange Rückweg durch die unvergleichliche Natur des Himalayas.

Neun Tage zuvor war unser Team in Kathmandu, der Hauptstadt Nepals, eingetroffen und gleich am nächsten Morgen nach Lukla weitergefliegen. Das kleine Dorf in 2800 Metern Höhe betreibt den höchstgelegenen Flugplatz der Erde und ist Ausgangspunkt für die meisten Expeditionen und Trekkingtouren in den Sargamatha-Nationalpark, der Region um den Everest, die seit 1979 zum Unesco-Weltkulturerbe gehört. Unsere riesigen Seesäcke werden von Trägern übernommen. Ab hier geht es nur noch zu Fuß weiter. Mit Kamera, Zitronentee und Regenjacke ausgerüstet sind wir bereits eine Stunde nach dem spektakulären Flug über die gezackten Gipfel auf dem Weg zur ersten Etappe,



dem kleinen Ort Phakding. Die alte Kalenderweisheit, dass der Weg das eigentliche Ziel ist, trifft bei dieser Reise den Nagel auf den Kopf. Die Route führt entlang des Dhud Koshi, einem reißenden Fluss mit milchig weißem Wasser, der ständig über atemberaubend hohe Hängebrücken überquert werden muss. Die Pfade sind gut ausgebaut und führen an duftenden Tannenwäldern und zahllosen Wasserfällen vorbei. Am Wegrand laden kleine Gaststätten zu Pausen ein. Immer wieder begegnet man schwächlichen Trägern, die riesige Lasten die steilen Wege hochwuchten und ganzen Yakherden, beladen mit Bauholz, Gepäck und Getränken. Zehn der vierzehn Achttausender dieser Erde befinden sich im Himalaya. Uns Trek kern beschieren schon Ausflüge auf Zwerg wie den Chhukung Ri

Frauen bringen Lebensmittel und Kleidung von Namche Bazar nach Pangboche in 3930 Metern Höhe (links). Der Khumbu-Gletscher in 6000 Metern Höhe wird von den Hängen des Mount Everest, des Lhotse und des Nuptse gespeist (rechts).



Entlang der Himalaya-Route stößt man immer wieder auf Manistene: in die Wände oder den Fels gemeißelte Mantras, die nach Glauben des tantrischen Buddhismus über Macht verfügen.



Heilige Männer bieten in Kathmandu für ein paar Rupien ihren Segen an.

### HINTERGRUND

Zwischen Lukla, dem Ankunftsort, und dem Basislager des Mount Everest beträgt der Höhenunterschied etwa 2500 Meter, der in acht bis neun Tagen überwunden wird. So bleibt dem Körper Zeit, sich an die sauerstoffarme Luft und an den Wechsel zwischen subtropischem und subpolarem Klima zu gewöhnen. Die Führer bleiben ständig bei der Gruppe. Jeder Teilnehmer geht in seinem eigenen Tempo. Zähigkeit und mentale Fitness sind wichtiger als monatelange Vorbereitungen im Fitnessstudio. Wer gut zu Fuß ist und etwa 2500 Euro für Reise und Ausrüstung investieren will, kann sich auf ein unvergleichliches Erlebnis in einer der eindrucksvollsten Regionen der Erde freuen.

(5546 Meter) oder den Kalar Pat-tar (5675 Meter) höchstes Gipfelglück.

Trotz der fünf- bis siebenstündigen Märsche bleibt genug Zeit, die kulturellen Kostbarkeiten des Landes zu genießen. Im buddhistischen Kloster Tengboche auf 3860 Metern dürfen wir einer Puja beiwohnen, einem religiösen Ritual, das lautstark von Pauken und Dungen – einer Art Mischung zwischen Alphorn und Tuba – begleitet wird. Die Sherpa-Metropole Namche Bazar auf 3440 Metern sprüht vor Energie und Lebensfreude. Der Ort gleicht einem riesigen Amphitheater mit hunderten terrassenförmigen Anbauflächen und bietet dem Durchreisenden Übernachtungsmöglichkeiten, Restaurants, Internetcafés und alle Arten von Geschäften.

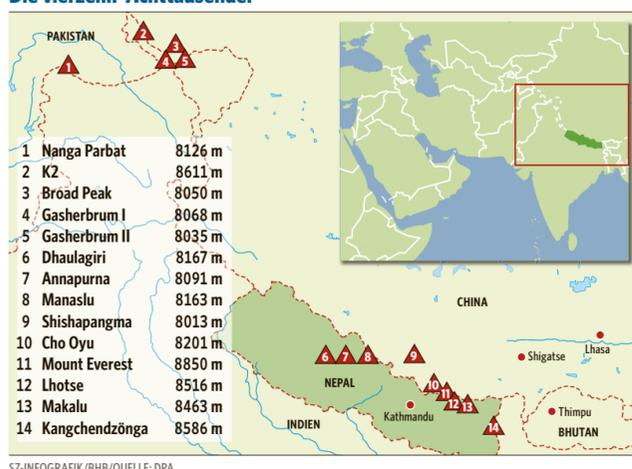
Zahllos sind die kleinen Sehenswürdigkeiten im Land der Riesen: mit Wasserkraft betriebene Gebetsmühlen, Steinmännchen, ganze Wände voller gemeißelter Inschriften und natürlich die Menschen, wie sie Kartoffeln ernten, Geschäfte betreiben und uns lächelnd in ihre archaisch anmutenden Behausungen einladen. Nepal ist arm. Das Durchschnittseinkommen liegt bei 300 Euro im Jahr.

Je höher der Weg über das Dach der Welt führt, desto spartanischer werden die Unterkünfte – kein Strom, kein Wasser, kaum Platz für das Gepäck. Der nächtliche Gang zur Latrine auf dem Hof muss zitternd in Bergschuhen und mit Stirnlampe verrichtet werden. Da wirkt das bescheidene Hotel in Thamel, dem illustren Touristenviertel Kathmandus, nach der Rückkehr aus der „Yeti-Lodge“ in 5180 Metern wie eine Luxus suite.

Nach so viel Natur ist die Stadt ein Schock. Fleisch wird direkt auf dem staubigen Asphalt zerteilt und verkauft. Heilige Männer drängen sich bunt bemalte Kühe, Affen, Rikschafahrer, Mofas, Händler und Touristen durch den ohrenbetäubenden Lärm. Vor dem Abflug lohnt sich auf jeden Fall noch ein Besuch des im 16. Jahrhundert entstandenen Durbar Square mit dem Königspalast und zahlreichen Tempeln und Statuen.

PRODUKTION DIESER SEITE:  
ROBBY LORENZ, KATRIN MEYER, PETER BYLDA

### Die vierzehn Achttausender



SZ-INFOGRAFIK/BHB/QUELLE: DPA