

Was verbrennt man in Nepal?

... Kalorien!!! Richtig, denn Nepal ist wohl das Mutterland aller begeisterten Bergsteiger, Höhenwanderer und Hardcore-Trekker. Hier hat man täglich Lust auf mindestens 2 *Snickers*, 1 *Twix*, 3 Schüsseln Reis und zum Frühstück am besten immer zuckersüßes Porridge mit Banane. Nach 3 Wochen steil bergauf und bergab sind wir also zu der Annahme gekommen, dass es das Wort „*flach*“ oder „*geradeaus*“ im Wortschatz der Nepalesen eigentlich gar nicht geben kann. Na ja, aber außer bei den Busfahrten auf unbefestigten Serpentine-Straßen (siehe Beweisfotos in unserer [Bildergalerie](#)), ist das auch nicht weiter tragisch, denn genau das lässt die Landschaft umso imposanter, atemberaubender und vielfältiger erscheinen. Das mächtige Himalaya-Gebirge thront über dem ganzen Land und hat uns teilweise Glücksgefühle verlieht, die wir von unserer ebenso wirklich wunderschönen Alpenlandschaft in Deutschland und Österreich nicht kennen. Die Bilder mögen teilweise zwar ähnlich aussehen, aber die Höhe macht's letztendlich aus!



Beflügelnde Höhenwelten, blühende Täler & kalte Duschen

Nepal ist wie China, Tibet und dann auch Indien ein Reiseziel, welches wir zu Beginn gar nicht fest eingeplant hatten. Es war schließlich gar nicht so einfach (organisatorisch und kostentechnisch) in diese Regionen zu gelangen und manche Dinge ergeben sich eben erst auf der Reise selbst, weil man mit vielen anderen spricht und sich Tipps geben lässt. Von Nepal hat immer jeder geschwärmt und jetzt wissen wir auch wieso. Hier durchquert man herrliche Berglandschaften, Hängebrücken über tosende Flüsse, blühende und fast schon sub-tropische Täler, aber man kommt auch oft in wunderhübschen nepalesischen und Exil-tibetischen Dörfern mit herzlichen Einwohnern vorbei, die einen jeden Abend willkommen heißen und lecker bekochen. Auf dem Weg kann man außerdem bunte buddhistische Gebetsflaggen bewundern, die uns noch sehr gut aus Tibet in Erinnerung sind, und auch *Mani-Steine*, in die buddhistische Mantras gemeißelt sind.



Mit täglich heißen Duschen, 24-Std. Strom, beheizten Schlafräumen oder sonstigen Luxus darf man auf einer Tour wie dieser jedoch nicht rechnen... Aber auch das nimmt man in Kauf, wenn man tagsüber bei Sonnenschein und blauem Himmel über die höchsten Berggipfel der Welt blicken und wandern darf.

Schwere Lasten

Zudem trifft man neben anderen Wanderern auch zahlreiche Porters (oder *Sherpas* genannt), also so genannte Lastenträger, die entweder mit oder ohne ihre Maultiere, Esel, Pferde oder Grunzochsen mühsam Getränkeflaschen, Gasflaschen, Feuerholz, Reis, Kartoffeln, Möbel oder sonstige Bergausrüstungen auf dem Rücken (bzw. der Stirn) nach oben schleppen. Alleine der Anblick dieser Lasten schmerzte unseren Körper. Tja, aber wenn man mal so tief im Himalaya drin ist, gibt es einfach keine Straßen bzw. keine Autos mehr und somit muss eben alles von Mensch getragen werden. Die Leistungsfähigkeit ist beeindruckend (aber auch manchmal furchterregend, wenn man das jeden Tag beobachtet) – teilweise werden 25kg, 30kg oder gar 60kg

und mehr geschleppt. Und das 7, 8 oder 9 Stunden pro Tag. Wir haben nun gelernt, dass sich die Menschen (also die Träger) an die harten Lebensbedingungen in diesen wahnsinnigen Höhenlagen angepasst haben. Sherpas zum Beispiel – eine Bevölkerungsgruppe, die vor vielen hundert Jahren als nomadische Hirten aus Tibet kamen – haben angeblich mehr Blut als wir „Flachländer“ und circa die doppelte Menge an roten Blutkörperchen. Und das sei wohl der Grund für ihre außergewöhnliche Leistungsfähigkeit... Wir waren mit nur ein bisschen Gepäck oft zwischen 8 und

9 Std. unterwegs... aber jeden Tag fix und fertig, "Reif für die Insel". Da knipst man gerne um 20 Uhr das Licht aus und schläft wie ein Baby bis zum Sonnenaufgang.

Unsere erster 5000er... Glücksgefühle!!

Für die Zeit in Nepal haben wir uns für 2 verschiedene Trekkingtouren entschieden (Langtang Trek und Anapurna Region, insgesamt um die 12 Tage). Zu unseren persönlichen Bergsteiger-Highlights zählen in jedem Falle die Stunden, als wir um 5:30 Uhr morgens losmarschierten und unseren ersten 5000er erklimmten (*oder sagt man*



erklommen, erklammen oder erklummen? :-)). Eigentlich ging es nur etwa 4 Stunden bergauf, danach 2 Std. wieder bergab und weitere 2 ½ Std. bis zur nächsten Unterkunft. Allerdings waren es doch 1200 Höhenmeter und, oh je, es war ja so dermaßen steil. Dann kamen noch die Luft dazu, die ab 4500m ziemlich dünn wurde, und das Stiefeln durch den Schnee. "Ja do legst di nieda", wir waren ganz schön außer Atem und zudem um jedes Reiskorn und jede Kartoffel froh, die wir am Vorabend verspeist hatten. Klar ist dennoch... die Anstrengung war es wert!

Schon beim Aufstieg drehten wir uns immer wieder in alle Richtungen, um uns an dieser unendlichen Weite zu ergötzen. Und plötzlich sind wir oben, auf der Spitze des Berges *Tsergo Ri*: Wir sind erschöpft,

aber unbeschreibliche Glücksgefühle werden losgelöst. Außerdem sind wir voller Stolz, weil wir es geschafft haben! Und dann noch diese megageile Aussicht. In diesem Moment würde man am liebsten alles gleichzeitig tun: sich umarmen, in die Luft springen, E-Mails in die Heimat verschicken und die Gefühle mitteilen, fotografieren, MMS schicken, essen, trinken, sich drehen, schauen, lachen, und, und, und, und.

[Ach ja, einige Behörden behaupten neuerdings dieser Berg sei „nur“ 4980m hoch; für die Einheimischen ist er jedoch immer noch über 5000m hoch und für uns hörten sich die 5000 halt auch einfach viel spektakulärer an...!]

Endspurt... irgendwie

Es gäbe wirklich noch viel mehr über Nepal zu berichten, aber wir wollen uns diesmal kürzer fassen. Tja, wahrscheinlich weil die Reise dem Ende zugeht. Sind also recht beschäftigt ;-), aber unser [Fotoarchiv](#) gibt ja auch schon nen' ganz guten Eindruck.

Fakt ist, Nepal hat neben der Natur auch eine interessante Kultur zu bieten, die der indischen übrigens sehr ähnlich ist (aber nur "oberflächlich" gesehen). In diesem Land lebt ein Mix vieler ethnischer Gruppen mit rund 100 Sprachen bzw. Dialekten zusammen. Im Allgemeinen sind auch hier die Menschen sehr arm. Fast 70% der Bevölkerung müssen mit 2 US\$ pro Tag oder weniger auskommen.

Unsere Zeit in den Städten Katmandu und Pokhara fanden wir auch genial, trotz der andauernden Stromausfälle (oft bis zu 16 Std.). Es macht Spaß, einfach nur irgendwo zu sitzen und den Menschen zuzusehen (bzw. den Kühen auf dem Markt, wie sie einfach so durch die Straßen der City spazieren). Die Hindu-Frauen tragen ganz tolle bunte Saris, das Obst und Gemüse wird gehandelt wie vor hunderten von Jahren... und so weiter. Einfach ein richtig nettes „Kuddelmuddel“, was auch manchmal anstrengend werden kann, aber immer interessant bleibt.



Mitte Juni geht es zurück in die Heimat, wir freuen uns sehr darauf, aber wollen nun noch ein paar verrückten Zwischenstopps in New Delhi und Singapur, die letzten Wochen gemütlich und ohne viel herumzureisen auf Bali und Umgebung ausklingen lassen. Bis bald, macht's gut und bleibt gesund!