

# Ein Einstieg fürs Besteigen

*Nepals Berge locken Wandernde aus der ganzen Welt an. Der Mardi Himal Trek bietet einen ausgewogenen und gleichzeitig nicht so bekannten Einstieg in den Himalaja.*

EVA HIRSCHI

Es ist noch dunkel, als wir uns kurz nach 5 Uhr morgens auf den Weg machen. Die einzigen Lichtquellen sind unsere Stirnlampen und die Abertausenden funkelnden Sterne am Nachthimmel. Kurz erkennen wir weiter oben am Berg noch zwei andere Taschenlampenkegel, sonst sind wir allein. Es ist kalt hier oben auf knapp 4000 Metern, ein paar Tage zuvor hatten wir in Nepals Hauptstadt Kathmandu bei über 30 Grad noch geschwitzt. Nun schwitzen wir zwar wieder, jedoch des steilen Anstiegs wegen.

Wir befinden uns im Annapurna-Himal-Massiv, einer beliebten Region für Wanderungen. Gemächlich bricht der Tag an, und langsam erscheinen die Konturen der schneebedeckten Gipfel rund um uns; der beeindruckende Machapuchare – durch seine markante Form auch Fischschwanz genannt – sowie mehrere Sechs- bis Siebentausender. Auf einmal verfärben sich die Gipfel rosa, die Sonne schiebt sich über die Bergkanten und taucht die imposante Berglandschaft in ein warmes Licht. Je weiter die Sonne am Himmel emporklimmt, desto mehr steigt auch ein paradoxes Gefühl in uns auf: Wir fühlen uns sowohl wie grosse Welt-eroberer als auch unglaublich unbedeutend und klein zwischen all den Riesen.

## Auch bei Einheimischen beliebt

Natürlich sind wir nicht die Ersten auf diesem Weg. Trekking ist in Nepal schon lange beliebt. Doch während sich die meisten Wandernden für den ABC-Trek auf dem Annapurna-Circuit entscheiden, wo man angeblich an gewissen steilen Teilen sogar Schlange stehen muss, haben wir uns für eine noch relativ neue Route entschieden: den Mardi Himal Trek.

Ein nepalesischer Bekannter hat uns diesen empfohlen, und wir bereuen es nicht: Die Anzahl an Touristen hier ist durchaus überschaubar, wir treffen

immer wieder auf die gleichen Gesichter, und zwar nicht nur auf europäische, sondern auch auf diejenigen von jungen Nepali. «So viele Ausländer kommen extra zum Wandern nach Nepal, nun wollen wir sehen warum und unser Land selber besser kennenlernen», erzählt uns ein nepalesischer Student. Damit gehört er aber einer Minderheit an; nur sehr wenige Einheimische können sich freie Tage für eine mehrtägige Wanderung überhaupt leisten.

Was uns an dieser Route besonders gefällt, sind nicht nur die wenigen Europäer, sondern auch die Landschaft: Sie ist abwechslungsreich und der Fauna und Flora wegen so ganz anders als in der Schweiz. Die Route ist weder zu anstrengend noch zu langweilig für uns Berggänger. Insgesamt dauert die Wanderung fünf Tage, sie kann aber auch abgekürzt oder um ein paar Tage verlängert werden.

## Reis- und Linsenpower

Wir starten in Dhampus, eine Stunde Fahrt von Pokhara entfernt. Der erste Tag führt durch einen Wald, dessen geheimnisvolle Stimmung sich noch verstärkt, als wir an einem buddhistischen Schrein mit den typischen farbigen Gebetsfahnen vorbeikommen. Der zweite Tag durch einen imposanten Rhododendron-Wald wirkt ungleich anders auf uns. Dann ändert sich die Landschaft erneut, wir passieren mehrere Felder und Höhenmeter und lassen schliesslich die Baumgrenze hinter uns.

Pro Tag wandern wir etwa sechs bis sieben Stunden, nach jeder Etappe gelangt man zu einer einfachen Berghütte. Somit brauchen wir weder Essen zu schleppen, noch brauchen wir einen Träger, wir haben nur das Nötigste an Gepäck dabei. Da der Weg gut markiert ist, verzichten wir auch auf einen Führer. Essen tun wir zwar jeden Tag das Gleiche, aber nicht etwa, weil es an Alternativen mangeln würde, sondern weil uns das tra-



Anders als auf den «berühmten» Routen ist die Anzahl an Touristen auf dem Mardi Himal Trek überschaubar.

BILDER HIRSCHI

ditionelle «Dal Bhat» – Reis mit Linsensuppe und Gemüse – so gut schmeckt. Zudem heisst es in Nepal «Dal Bhat Power – 24 hour», und diese Energie können wir gut gebrauchen.

Auf der Speisekarte findet man aber auch Nudeln, Fleisch, Kartoffeln und natürlich den typischen Milchtee, der hier oben mit Yak-Milch zubereitet wird. Auch der Käse – hier mit Pommes Frites serviert – wird aus Yak-Milch produziert. Wir kosten und sind positiv überrascht. Unterwegs sehen wir die Yaks, diese zentralasiatische Rinderart, immer einmal wieder gemütlich am Weiden. Zäune gibt es keine, die Yaks laufen frei herum. Mit ihrem massiven Körper, dem dicken Fell und den grossen Hörnern wirken sie ziemlich furchteinflössend, weshalb wir ihnen nicht zu nahe kommen.

## Gleitschirmflieger unterwegs

Am dritten Tag stehen wir nun also vor Sonnenaufgang auf, um den letzten Aufstieg anzugehen – zum Mardi Himal Base-Camp auf 4200 Metern. Dort gibt

es zwar kein Berghaus mehr, weshalb wir wieder unten im High Camp übernachten müssen, doch die Aussicht lockt uns immer weiter hinauf. Während sich die Sonne über die Berge schiebt, spüren wir mittlerweile die Höhe; die Luft wird dünn, jeder Schritt schwerfälliger, das Herzklopfen schneller. Als berggeübte Schweizerinnen kommen wir damit relativ gut zurecht, unser norddeutscher Freund hat jedoch mehr Mühe und klagt über Kopfschmerzen. Wie bei Höhenkrankheit empfohlen, machen wir oft Pausen, trinken sehr viel Wasser und essen Schokolade. Das hilft. Und die Anstrengung lohnt sich: Die Aussicht ist phänomenal. Die schneebedeckten Felsen vor uns, die bis an den Horizont reichenden Bergspitzen hinter uns, dazwischen ein paar mutige Gleitschirmflieger.

Bis ganz nach oben zum Base-Camp schaffen wir es aber nicht; Wolken ziehen auf und hüllen den Gipfel in einen dichten Nebel. Wir beginnen den Abstieg zu unserem Berghaus. Wieder zurück, wärmen wir uns rund um den Holzofen in der Mitte des Raumes auf. Für den nächs-

ten Tag organisiert uns der Besitzer des Berghauses spontan eine Übernachtung bei seiner Familie weiter unten in einem Dorf. Der Abstieg ist steil und schwierig, dafür haben wir, sobald wir den Wald verlassen, eine wunderbare Sicht auf die Reisterrassen und kleinen Dorfhütten.

## Übernachten im Familienkreis

Von der Familie werden wir herzlich begrüsst, auch wenn sich durch die Sprachbarriere dann doch auf beiden Seiten Schüchternheit einstellt. Am Abend kommt glücklicherweise der Onkel vorbei, der etwas Englisch spricht, so dass wir doch noch mehr über den Alltag hier erfahren. Die Familie lebt von der Landwirtschaft und dank dem Berghaus auch vom Tourismus, dennoch muss der Onkel regelmässig mehrere Jahre in den Golfstaaten arbeiten, um genügend Geld einbringen zu können. Einfach ist das Leben hier oben nicht.

Das letzte Stück zurück nach Pokhara legen wir am nächsten Tag in – beziehungsweise auf – einem Jeep zurück: Wir klettern auf das Dach, halten uns an den Eisenstangen fest und schaukeln den Berg hinunter. Bei besonders engen Kurven und steilen Abhängen bleibt uns immer wieder kurz das Herz stehen, doch gleichzeitig müssen wir lachen: Die letzte Sicht auf die imposanten Berge, das Winken der Kinder auf den Strassen und die laute, traditionelle Musik aus dem Autoradio des Fahrers runden unser Abenteuer perfekt ab.

## Gut zu wissen

**Anreise:** Mit Singapore Airlines von Zürich via Singapur nach Kathmandu, dann mit Bus oder Inlandflug nach Pokhara.

**Beste Reisezeit:** Herbst (insbesondere Oktober und November) wie auch Frühling (März bis Mai).

**Wandererlaubnis:** Im Voraus muss man sich in Kathmandu im Touristenbüro ein Trekking-Permit sowie ein Annapurna-Conservation-Permit ausstellen lassen (je 20 Franken). Gegen einen Aufpreis übernehmen dies Agenturen. Zu Beginn und am Ende der Wanderung muss man sich beim jeweiligen Checkpoint damit registrieren.

**Route:** von Pokhara nach Dhampus (1650 m ü. M.), Forest Camp (2600 m), High Camp (3550 m), Aufstieg zum Mardi Himal Base Camp (4200 m), Abstieg nach Sidhing Village und schliesslich zurück nach Pokhara.



Unterwegs zum Base-Camp auf 4200 Metern – auf dieser Höhe gilt: viele Pausen, sehr viel Wasser und öfters einmal Schokolade.