

Nepal - Trekking zum Annapurna Base Camp und Annapurna-Umrandung im Oktober/ November 2008 – 30 Tage

Ulrich Senff berichtet über sein Solo-Trekking ab Pokhara in 30 Tagen zum Annapurna Sanctuary und weiter im Uhrzeigersinn um die Annapurna. Unterwegs war er mit seinem Führer und Freund Shankar und einem Träger.

Die Annapurna-Region zählt zu den schönsten Trekkinggebieten der Erde. Hier zeigt sich Nepal in allen Dimensionen: von subtropischen Gebieten bis hin zu arktischen Hochgebirgszonen, von fruchtbaren Landstrichen bis hin zur kargen Bergwüste. Neben der atemberaubenden Gebirgskulisse gehört auch die ethnische Vielfalt der Einwohner zum Annapurna, sowie die unterschiedliche Architektur ihrer Dörfer. Die Annapurna-Region ist auch geprägt von den zwei **Flüssen Kali Gandaki und Marsyandi**, die sich zwischen den **Achttausendern Annapurna, Dhaulagiri und Manaslu** eingegraben haben. Dabei entstanden neben den **tiefsten Tälern der Erde** auch die einzigen direkten Nord-Süd-Verbindungen durch den Himalaya-Hauptkamm zwischen Tibet und Indien. **Den höchsten Punkt der Annapurna-Umrandung bildet der 5416 m ü. d. M. gelegene Thorong La Pass.**

Meine dreißigtägige Tour begann in dem westlich von Pokhara in 1100 m Höhe gelegenem Dorf Phedi. Erstes Ziel war das 4130 m hoch gelegene Annapurna Base Camp, die **Annapurna Sanctuary**. Danach ging es wieder zurück auf ca. 1000 m.

Bei der jetzt beginnenden eigentlichen Umrandung des gewaltigen Annapurna-Massivs wählte ich den nicht üblichen **Weg im Uhrzeigersinn**. Dabei wird die Kondition stärker gefordert, eine gute Akklimatisation ist weniger möglich und vor allem die Überschreitung des Thorong La ist ungleich schwieriger, der Anstieg weitaus länger als von der Seite über Thorong Phedi.

Als Vorteil empfand ich, dass mir nahezu alle Trekker entgegenkamen.

Die Tour machte ich wiederum mit einem mir bekannten Guide aus Kathmandu. Ebenso wie bei meiner Everest-Tour brachte er einen Freund als Porter mit.

Die körperlichen Anforderungen sind ähnlich wie bei der Everest-Tour, man bewegt sich allerdings nicht ständig in solch großen Höhen und die Wege sind größtenteils etwas einfacher. Dagegen ist die Strecke länger und die Höhenunterschiede von 1000 m bis 5 416 m sind größer. Insgesamt wurden mehr als 300 km zu Fuß zurückgelegt.

Von Pokhara über Phedi zum Annapurna Base Camp

Unsere große Annapurna-Unternehmung 2008 mit Annapurna Base Camp und Annapurna Circuit beginnt mit einer 30minütigen **Taxifahrt von Pokhara nach Phedi**.

Der kleine Ort **Phedi (1100 m)** ist der übliche Ausgangspunkt für den Aufstieg zum Annapurna Base Camp (A.B.C.)

Sofort geht es bei Temperaturen um die 25° C über unzählige Treppen steil nach oben. Ich beginne, sie zu zählen, höre jedoch bei der Zahl tausend auf. Das Ganze fällt besonders am Anfang schwer, der Körper muss sich trotz guter Vorbereitung an die täglichen Anstrengungen gewöhnen. Trotzdem – ich bin glücklich, wieder in den geliebten Bergen am Rande des Himalaya zu sein.

Wir passieren **Pothana (1890 m)**, erreichen mit dem Dörfchen **Pitam Deurali in 2100 m** Höhe den höchsten Punkt des Tages und übernachten im idyllischen Ort **Tolka (1700 m)**. Von hier aus hat man bereits erste schöne **Ausblicke auf die Gipfel von Annapurna South (7219 m) und Hiun Chuli (6434 m)**. Mir machen allerdings Halsschmerzen Sorgen. Ich bekämpfe sie mit Hot Water und nach drei Tagen ist alles wieder in Ordnung

Am Tag Nr. 2 geht es über **Landruk (1560 m)** nach **New Bridge (1350 m)** auf vielen Treppen nach unten. Danach wieder steiler Anstieg über **Jinnah** nach **Chomrong**, unserem zweiten Übernachtungsort in **2250 m** Höhe. Unsere Panorama Lodge liegt wunderschön an einem Hang im Oberteil des Ortes. Auch hier wiederum sehr schöne **Ausblicke auf Annapurna South, Hiun Chuli und Machhapuchre**.

Am folgenden Tag geht es zunächst abwärts durch das langgestreckte Dorf **Chomrong** zum Fluss **Modi Khola (1850 m)**. Nach seiner Überquerung steiler Aufstieg über wieder einmal viele Treppen nach **Sinuwa (2360 m)**. Der Weiterweg über **Bamboo (2330 m)** bis zum Übernachtungsort **Dobhan (2600 m)** führt teilweise durch dichten Rhododendrenwald auf oftmals schwierigen Waldwegen mit vielen Wurzeln.

Am Abend macht sich die Höhe bemerkbar. Es wird empfindlich kalt und neblig.

Der Tagesabschnitt von Dobhan nach Deurali beginnt problemlos und bald ist das Dörfchen **Himalaya in 2960 m** Höhe erreicht. Die Überquerung des **Mugli River** auf einer aus drei wackligen Holzstämmen bestehenden Holzbrücke wird mir dann beinahe zum Verhängnis. Ein Stamm fällt unter meinen Füßen ins Wasser, ich kann mich glücklicherweise halten, krieche auf allen Vieren weiter. Wir warnen uns entgegenkommende Trekker, mehr ist nicht möglich. Der Weiterweg führt bis **Deurali (3200 m)** über viel Geröll steil aufwärts. Auch Deurali ist ein kleiner Ort, der eigentlich nur aus ein paar, jetzt vollbesetzten Lodges besteht.

Die Strecke bis zum Annapurna Base Camp (A.B.C.) ist einfach, Probleme kann nur die Höhe bereiten. Ich habe jedoch damit, auch wenn die Bewegungen langsamer werden, keine Schwierigkeiten.

Bereits nach zweieinhalb Stunden ist das **Machhapuchre Base Camp (M.B.C.) in 3700 m** Höhe bei herrlichem Sonnenschein erreicht. Wir nehmen uns Zeit, bleiben zwei Stunden dort, dann, nach dem Lunch, geht es weiter. Bald wird es diesig und kalt, wir befinden uns praktisch in den Wolken. Endlich nach 1,5 Stunden Ankunft am **A.B.C.** in respektablen **4130 m** Höhe bei Schneeregen und Temperaturen um den Gefrierpunkt. Vom angeblich so schönen Bergpanorama ist im Nebel überhaupt nichts zu sehen. Mein Guide meint jedoch, dass es morgen früh ganz anders aussehen wird.

Am Annapurna Base Camp (A.B.C.)

Heute klingelt bereits um 5 Uhr der Wecker. Es ist noch stockdunkel und ungemütlich kalt dafür aber ein herrlicher Sternenhimmel. Bis zur ersten Dämmerung bleibt noch etwas Zeit. Eine halbe Stunde später gehe ich bewaffnet mit Stirnlampe, Foto und Videoausrüstung ein Stück hinter unseren Lodge-Komplex. Bald treten die Berge hervor, ein fantastischer Anblick. Hautnah sind von links die **imposanten Gipfel von Hiun Chuli (6434 m), Annapurna South (7219 m), Annapurna I (8091 m), Ganggapurna, (7454 m) und Machhapuchre (6993 m)** zu sehen. Die Szenerie am A.B.C. gehört zu dem gewaltigsten, was der Himalaya zu bieten hat. Nirgendwo im Annapurna-Gebiet befindet man sich in einer solchen Nähe zu den eisgepanzerten Bergriesen wie hier in 4130 m Höhe. Wichtig ist dabei, den Sonnenaufgang nicht zu verschlafen.

Bis 7 Uhr genieße ich gemeinsam mit vielen anderen Naturfreunden das grandiose Panorama, ein tolles Erlebnis. Danach Frühstück und es beginnt der Abstieg.

Vom A.B.C. über Bamboo und Chomrong bis Tadapani

Nachdem wir das Panorama am A.B.C. bewundert haben, geht es nach unten. Wir passieren nach einer Stunde das **M.B.C.** Von **Deurali** an wird der Abstieg, jetzt über viele Treppen und durch Waldgebiet anstrengender. Die noch immer kaputte Brücke über den Mugli meiden wir und passieren die Stromschnellen über Steine ein Stück höher. Auch das ist nicht ganz einfach. Kurz vor **Himalaya** beginnt es zu regnen. Der Weiterweg wird glatt und rutschig. Im geplanten Übernachtungsort **Dobhan** sind alle Lodges voll belegt. Da die Dämmerung bereits einsetzt,

wird es eng. Wir steigen weiter nach Bamboo ab. Bald ist es stockdunkel und im jetzt strömenden Regen stolpere ich irgendwie nach unten. Endlich nach insgesamt neun Stunden völlig durchnässt Ankunft in **Bamboo** nach einem Abstieg über 1800 m. Auch hier ist alles voll, ich schlafe im Gasträum.

Der folgende Tag verläuft bei wieder trockenem Wetter ruhig. Auf beschaulicher Strecke wandern wir über **Sinowa**, steigen 1300 Stufen hinauf durch **Chomrong** zur altbekannten Panorama Lodge.

Auf der nächsten Etappe verlassen wir im Dörfchen **Taulung** die klassische A.B.C. – Tour und biegen nach Westen ab. Für mich beginnt hier der zweite und weitaus längere Teil der Tour, die **Umrundung des Annapurna-Massivs**. Auch hier gehe ich nicht den klassischen Weg entgegen dem Uhrzeigersinn, sondern genau entgegengesetzt. So läuft man nicht im Troß vieler Trekker. Allerdings stellt diese Variante vor allem am Thorong La höhere Anforderung an Kondition und Höhenanpassung.

Der Weg ist einfach, auch hat sich der Körper auf die täglichen Anstrengungen eingestellt. Wir passieren den **Fluss Thuja Khola** in 1800 m Höhe, danach steiler Aufstieg nach **Chuile** auf 2200 m. Nach dem Lunch geht es weiter durch einen herrlichen Rhododendrenwald.

Das Tagesziel **Tadapani** liegt in **2600 m** Höhe. Viele Bergtouristen sind bereits hier und es ist wieder einmal schwierig, eine Unterkunft zu bekommen. Dann klappt es doch noch, ich schlafe schließlich in einem winzigen Raum gemeinsam mit zwei Engländern.

Tadapani ist ein schöner, allerdings völlig auf Tourismus eingestellter Ort. Im Zentrum liegen mehrere Lodges eng nebeneinander. Auf einem Platz davor bieten Händler ihre Souvenirs an. In diesem Gebiet sind die verschiedensten Touren, auch kurze Einsteigertripp von nur wenigen Tagen möglich. Diese führen meistens über Tadapani. Die **Ausblicke auf die Gipfel von Annapurna III, IV, II und Machhapuchre** sind wiederum einzigartig.

Von Tadapani nach Ghorepani mit dem Aussichtspunkt Poon Hill

Der Weg führt zunächst steil abwärts, dann geht es wieder steil nach oben. In **Banthani** auf **2680 m** Höhe haben wir uns eine Teepause redlich verdient. Dann weiter aufwärts. Höchster Punkt des Tages ist der **Deurali-Pass auf 3100 m** Höhe. Der Weg über den Pass ist einfach, die Temperaturen liegen bei 18° C, dazu herrlicher Sonnenschein. Auf einem kleinen Aussichtspunkt am Ende des Passes blicken wir **von links auf Dhaulagiri (8172 m), Tukucho (6920 m), Nilgiri (6940 m), Annapurna South (7219 m), Hiun Chuli (6434 m), Machhapuchre (6993 m) und Annapurna III (7555 m)**.

Nach einem Abstieg über viele Treppen erreichen wir am Nachmittag das ausgedehnte Touristendorf Ghorepani, unseren Übernachtungsort.

Ghorepani liegt **2800 m** ü.d. M. Aufgrund der herrlichen Lage und der Bedeutung als Ausgangsort zum berühmten Aussichtspunkt Poon Hill hat sich der Tourismus hier besonders stark entwickelt. In den letzten Jahren entstanden eine Menge Lodges in nahezu allen Kategorien, Läden, Restaurants, Bäckereien, Internetcafes und selbst ein Sportplatz. Ich telefoniere nach Deutschland, vier Minuten kosten 400 Rs.

Wir machen am frühen Abend einen Rundgang durch den belebten Ort, erkunden dabei auch den 100 m tiefer gelegenen und touristisch weniger erschlossenen Teil **Ghorepani Lower**.

Schon von Ghorepani aus bietet sich ein großartiges Bergpanorama.

Der Poon Hill

Am nächsten Morgen klingelt bereits um 04.30 Uhr der Wecker und 30 Minuten später brechen wir in völliger Dunkelheit zum Poon Hill, einem der schönsten Aussichtspunkte Nepals, auf. 350 Höhenmeter sind zu überwinden. Bald befinden wir uns in einer Schlange, unzählige Trekkingtouristen schieben sich langsam Meter für Meter nach oben. Nach einer knappen Stunde endlich oben in 3200 m Höhe. Wir stehen gemeinsam mit vielen hundert Menschen auf der riesigen Plattform. Ich bin noch ein wenig vom Aufstieg durchgeschwitzt, bald macht sich jedoch die Kälte bemerkbar. An einem Kiosk wird mit Kaffee und Tee vorgesorgt. Wir erleben

ein fantastisches Bergpanorama. **Die Gipfel von Dhaulagiri, Tukucho, Nilgiri, Annapurna South, Hiun Chuli, Machhapuchre und Annapurna III** werden von der roten Morgensonne angestrahlt, für jeden Natur- und Bergfreund ein großartiges Erlebnis.

07.20 Uhr treten wir den Rückweg an und erreichen unsere Lodge in Ghorepani um 8 Uhr. Endlich Frühstück. Nach einem kurzen Rundgang durch den jetzt beinahe menschenleeren Ort brechen auch wir auf in Richtung Westen.

Von Ghorepani über Sikha und Dana bis Lete

Hinter Ghorepani führt ein bequemer Weg zunächst steil abwärts bis **Chitre in 2300 m** Höhe. Auch der weitere Weg durch relativ fruchtbares Gebiet verläuft problemlos. Nach fünf Stunden ist der Eingang unseres Übernachtungsortes **Sikha in 1940 m** Höhe erreicht. Wir laufen noch zirka eine halbe Stunde durch den sich lang hinziehenden, nicht sonderlich sauberen Ort, erreichen dann am Ende einen Komplex mit mehreren einfachen Unterkünften.

Am nächsten Tag geht es gemütlich zunächst leicht bergab bis **Ghara (1700 m)**. Dabei fällt immer wieder der **Nilgiri (6940 m)** ins Blickfeld.

Hinter dem schön gelegenen Dorf **Ghara** machen wir in einem kleinen Restaurant auf einer idyllischen Anhöhe Teatime. Danach steiler Abstieg über mehr als 2000 Stufen auf 1170 m. Immer wieder kommen uns erschöpfte Trekker entgegen, wir haben es einfacher. Dazu ist es unangenehm heiß. Das Dörfchen **Gharkhola** ist mit **1170 m** ü.d.M. der tiefste Punkt unserer Tour. Hier fließt auch der Fluss **Kali Gandaki**, der sich bis zum Bergmassiv des Annapurna hinzieht, und uns auf den nächsten Tagen begleiten wird.

Über eine lange Hängebrücke wechseln wir die Flussseite, dann wird der Weiterweg ungemütlicher. Man hat von hier an eine Art Straße, eine bessere Sandpiste, gebaut und sie ist auch recht befahren. Die Autos wirbeln Unmengen an Staub auf, den wir dann schlucken dürfen. Endlich Ankunft in **Tatopani**, einem langgestreckten, angenehm sauberen und auf Tourismus eingestellten Ort mit Geschäften, Restaurants und Lodges. Nach dem Lunch kurzer Besuch der bekannten **Hot Springs**. Für 30 Rs. kann man seine Beine in das warme Wasser halten.

Weiter geht es auf staubiger „Straße“, später über eine Holzbrücke auf die andere Seite des Kali Gandaki. Nach knapp sieben Stunden ist die Übernachtungsstelle **Dana**, ein kleines Dorf in **1400 m** Höhe erreicht. Die Dana-Lodge bietet recht guten Service, auch Duschen ist kein Problem.

Der Weg verläuft bis nach **Kopchepani (1620 m)** einfach, dann überqueren wir den Kali Gandaki über eine lange Hängebrücke. Danach geht es 300 m steil nach oben bis **Pairathaplo (1940 m)**. Kurz vor dem nächsten größeren Ort **Ghasa in 2010 m** Höhe wechseln wir wieder die Flussseite auf einer 200 m langen Hängebrücke. Der hier recht breite Strom liegt nahezu 100 m unter uns. Nach dem Lunch in Ghasa führt der Weiterweg wieder auf staubiger Strasse vorbei an einem ungemein hohen Wasserfall. Im Dörfchen **Dhairu** sehen wir erstmals auf der Tour den **Tukucho (6920 m)**. Später gesellt sich der Gipfel des mächtigen **Dhaulagiri** hinzu. In **Chhyo** noch einmal Wechsel auf die rechte Seite des Kali Gandaki.

Nach einem weiteren steilen Aufstieg über 150 m zeigen sich endlich die ersten Häuser von unserem Tagesziel Lete. Wir laufen noch einen Kilometer durch den langgezogenen Ort und erreichen nach mehr als acht Stunden unsere Lodge. 1000 Höhenmeter mussten dabei überwunden werden.

Lete ist ein großes Dorf in **2440 m** Höhe. Die Bewohner gehören dem Volksstamm der Thakali an und leben größtenteils von der Landwirtschaft. Lete bietet vor allem am frühen Morgen traumhafte **Ausblicke auf die Bergriesen Tukucho und Dhaulagiri**.

Von Lete über Marpha bis Kagbeni

Nach Frühstück und ein paar Fotos von den zum Greifen nahen Bergriesen Dhaulagiri und Tukuचे starten wir um 08.30 Uhr. Der Weg führt zunächst noch einmal einen Kilometer durch Lete, dann muss ein riesiges Plateau überquert werden. Dabei zeigt sich der **Tukuचे (6920 m)** in seiner vollen Größe. Danach wieder einmal Seitenwechsel am hier enorm breiten Kali Gandaki über eine Hängebrücke bei **Kalopani**. Von nun an haben wir wieder das zweifelhafte Vergnügen, entlang der staubigen Straße zu wandern. Leider wird der Annapurna-Trail infolge dieser Baumaßnahmen immer mehr an Reiz verlieren. Das Flussbett ist jetzt nahezu völlig ausgetrocknet. In **Larjung (2560 m)** Lunchtime nach drei Wegstunden. An Larjung schließt sich nahezu nahtlos das Dörfchen **Kobang** an. Der Weiterweg führt auf der staubigen Straße bis zum hübschen Takhalidorf **Tukuचे (2600 m)**. Dann benötigen wir noch einmal zwei Stunden bis zum Tagesziel **Marpha (2660 m)** und übernachten sehr komfortabel im „Schneeopard-Gästehaus“.

Marpha ist eigentlich ein Thakali-Dorf. Aufgrund seines Wahrzeichens, einer **berühmten Monastery**, siedelten sich jedoch auch zahlreiche Tibeter an und eröffneten zahlreiche Souvenirläden. Marpha ist ein wunderschönes uraltes Dorf mit malerischen engen Gassen, hier hält man es auch länger aus. Zumal im Umfeld viele Äpfel geerntet werden und ein recht schmackhafter, aber aufgrund seiner Prozente nicht ganz ungefährlicher Obstler (der berühmte Appel Brandy) gebrannt wird.

Am Abend besuchen wir die hoch über dem Ort gelegene Monastery. Direkt über dieser relativ neuen Monastery steht noch ein altes, vor 500 Jahren errichtetes Kloster. Beide Gebetsräume können besichtigt werden.

Am folgenden Tag wandern wir zunächst noch ein Stück auf der Straße, dann endlich im ausgetrockneten Flussbett des Kali Gandaki. Nach knapp zwei Stunden ist **Jomsom (2750 m)** erreicht. Jomsom ist ein größerer, sich über ca. zwei Kilometer hinziehender Ort ohne Sehenswürdigkeiten. Hier befindet sich jedoch der einzige **Flugplatz** der Region. Flüge finden jedoch nur bei optimalem Wetter statt. Des weiteren steht in Jomsom ein recht großes und gut ausgestattetes Hospital. Der weitere Weg verläuft am Flussufer, aber auch im ausgetrockneten Flussbett des Kali Gandaki. Uns umgibt eine grandiose Berglandschaft. Immer um 11 Uhr setzt in der Region um Jomsom ein kräftiger Wind ein. Dabei treten Sturmböen unkontrolliert und oft in heftiger Stärke auf und fegen riesige Sandwolken vor sich her. Wir tragen Tücher vor dem Gesicht, versuchen uns so wenigstens einigermaßen zu schützen. Nach sieben Wegstunden ist unser Tagesziel **Kagbeni in 2 800 m** Höhe erreicht.

Auch Kagbeni ist ein uraltes, herrlich gelegenes **malerisches Dorf** mit einer alten, im 15. Jahrhundert errichteten **Monastery**. Wir besichtigen sie und genießen vom Dach den Ausblick auf Kagbeni und die schöne Berglandschaft.

Kagbeni ist auch der Ausgangsort für Touren in das alte Königreich Mustang.

Von Kagbeni nach Muktinath

Nach einer Besichtigung des malerischen alten Teils von Kagbeni rund um die Monastery erfolgt der Start nach Muktinath. Wir steigen sofort ziemlich steil 150 m nach oben. Die Aussicht ist fantastisch. Der Weiterweg bis Muktinath ist einfach, führt nur noch allmählich bergan. Ich habe keinerlei Probleme und wir kommen gut voran. Allerdings meint es die Sonne heute besonders gut mit uns, in der Mittagszeit wird es beinahe unangenehm heiß.

Wir durchqueren die Dörfer **Khingar (3280 m)** und **Jharkot (3550 m)**. Die Landschaft ist karg, beinahe wüstenartig, die idyllische Bergromantik begeistert mich jedoch immer wieder aufs Neue.

Nach sieben Stunden ist das Tagesziel **Muktinath in 3760 m** Höhe erreicht. Wir wohnen im ziemlich voll besetzten Hotel North Pole, einem recht ordentlichem Haus.

Muktinath ist heute eine stattliche Siedlung mit zahlreichen Lodges, Restaurants und auch Geschäften. Händler bieten auf der Straße Souvenirs zum Kauf an. Die Atmosphäre ist angenehm, ruhig und entspannt. Die meisten Trekker sind von den Anstrengungen der

Überquerung des Thorong La müde und geschafft. Uns steht das Ganze noch bevor und ich bin ein wenig aufgeregt.

Wir besichtigen am späten Nachmittag eine zentral gelegene, erst vor einem Jahr errichtete Gompa. Ein Mönch zeigt uns den Gebetsraum und vom Dach hat man einen schönen Ausblick auf die umgebende Berglandschaft.

Das eigentliche **Wahrzeichen von Muktinath** ist jedoch das 100 m über dem Ort gelegene **Heiligtum von Muktinath**. Die riesige Anlage mit zahlreichen Tempeln wird von Buddhisten und Hindus gleichermaßen verehrt. Der Haupttempel ist dem Gott Vishnu gewidmet.

Auf dem Gelände des Heiligtums trifft man immer wieder Sadhus, heilige Männer, die sich für ein kleines Entgelt bereitwillig fotografieren lassen.

Von Muktinath über Muktinath Phedi und den Thorong La (5416 m) zum Thorong East High Camp

Am Vormittag besuchen wir zunächst das auf dem Weg nach Muktinath Phedi gelegene Heiligtum von Muktinath. Wir nehmen uns viel Zeit für die Besichtigung dieses bedeutenden Pilgerortes.

Im Anschluss geht es zwei Stunden lang leicht ansteigend auf problemloser Strecke nach **Muktinath Phedi**. Dieses Dörfchen in **4200 m** Höhe besteht aus einigen einfachen Lodges, die nur während der Saison geöffnet haben. Hier werden wir noch einmal übernachten um morgen, hoffentlich dann gut akklimatisiert, den Thorong La zu überqueren. Nach dem Lunch steigen wir noch einmal 200 m aufwärts, auch das soll einer möglichst guten Akklimatisation dienen. Immer wieder kommen uns Trekker entgegen, mehr oder weniger von den Strapazen der Passüberquerung gezeichnet. Wir werden es jedoch morgen von dieser Seite aus schwerer haben.

Der Thorong La Pass

Wir schlafen im kalten Raum bei Innentemperaturen um den Gefrierpunkt in voller Montur einigermaßen gut. 4 Uhr klingelt der Wecker. Nach einem Frühstück mit Tibet Brot und Omelett Start bei noch völliger Dunkelheit und eisiger Kälte, aber Sternenhimmel, um 05.15 Uhr. Ich bin gut in Form und wir kommen zunächst zügig voran. Als es hell wird, geht meine Stirnlampe kaputt. Die Berglandschaft ist traumhaft schön, der Weg relativ problemlos. Probleme bereitet mir jedoch oberhalb der 5000er Marke die Höhe. Wir werden immer langsamer, jeder Schritt kostet Überwindung. Hinzu kommen bei mir erste Anzeichen der Höhenkrankheit AMS mit leichten Gleichgewichtsstörungen und Schwindelgefühl, sowie Herzrasen. Ich erlebe dies zum ersten Mal. Auf den letzten hundert Höhenmetern machen wir immer wieder Pausen.

Endlich ist nach sechs Stunden der höchste Punkt des **Thorong La in 5416 m** Höhe erreicht. Unzählige Gebetsfahnen und ein kleines Teehaus, dazu ein wunderschönes Bergpanorama. Ich bin völlig ausgepumpt und die Gipfeleuphorie hält sich somit in Grenzen. Wir sind immerhin 1200 m aufgestiegen.

Nach einer kleinen Mahlzeit mit Milchtee und Nudelsuppe geht es eine halbe Stunde später wieder abwärts. Geplant ist die Übernachtung in Thorong Phedi auf 4500 m Höhe. Der Weg ist auch hier einfach, das Panorama ähnlich großartig wie beim Aufstieg und die Anzeichen der AMS gehen vorüber. Nach zweieinhalb Stunden erreichen wir das **Thorong East High Camp (4925 m)**, ein einfaches Hochlager und beschließen, hier die Nacht zu verbringen. Ich habe keine Lust mehr zum Weitergehen, die körperlichen Grenzen sind erreicht. Trotzdem bin ich stolz darauf, das Ganze noch mit knapp 60 Jahren gepackt zu haben.

Vom Thorong East High Camp über Yak Kharka bis Manang

Wir nehmen uns am Morgen viel Zeit. Ich bin noch ein wenig fertig von den Anstrengungen des gestrigen Tages. Der Start erfolgt um 09.30 Uhr. Bei Sonnenschein und ein paar Plusgraden geht es relativ steil bis zum seit 1981 bestehenden Lodgekomplex von **Thorong Phedi in 4500 m** Höhe. Thorong Phedi ist der eigentliche Ausgangspunkt für die Überquerung des Thorong La.

Nach ausgiebiger Pause führt unsere Strecke auf schmalen Pfad am Rande der tiefsten Schlucht der Erde. Viel Geröll zeugt davon, dass dieser Abschnitt nicht ganz ungefährlich ist, infolge Steinschlags kommen in jedem Jahr Unfälle vor. Tief unter uns schlängelt sich der **Kone Khola**. Die Bergkulisse ist auch hier prächtig. Vor uns kommen bald **die Gipfel von Annapurna IV (7525 m) und Gangapurna (7454 m)** zum Vorschein. Nach fünf Stunden ist das Dorf **Ledar in 4200 m** Höhe erreicht. Im Umfeld passieren wir viele Yakweiden. Der Weg zum Übernachtungsort **Yak Kharka (4200 m)** ist dann nur noch ein Kinderspiel. Mir geht es endgültig wieder gut, diese Höhe ist kein Problem für mich.

Die Tagesetappe von Yak Kharka bis Manang ist kurz, beinahe ein Spaziergang. Hinter dem Dörfchen **Ghusang** liegt unter uns in **3540 m** Höhe die prächtige Kulisse des bedeutendsten Ortes im nordöstlichen Annapurna-Gebiet, **Manang**. Hier und im gesamten Umfeld leben die Gurung. Sie haben ihre eigene Kultur sowie ihren typischen mittelalterlichen Baustil. Man fühlt sich um Jahrhunderte zurückversetzt. Manang ist ein lebhafter Ort mit zahlreichen Lodges, Restaurants, Bäckereien, Geschäften, einem kleinen Museum, einem Arzt und selbst telefonieren ist möglich.

Manang mit Prakim Gompa und Gangapurna Lake

Manang (3540 m ü.d.M.) ist der Hauptort in der nordöstlichen Annapurna-Region. Neben dem außerordentlich interessanten Ort mit seinen typischen Gurung-Häusern sind Ausflüge in die Umgebung empfehlenswert. Um all das kennenzulernen, sollte man hier zwei Übernachtungen einplanen.

Der Aufstieg zum **in 4000 m Höhe lebenden uralten, im Jahre 1916 geborenen Einsiedlermönch Lama Deshi** ist ein ganz besonderes Erlebnis. Der Weg nach oben ist wunderschön, der Ausblick auf das Tal von Manang prächtig, dazu dient das Ganze der Kondition und Akklimatisation. Wir benötigen etwa zwei Stunden, stehen dann vor **der in den Fels geschlagenen Prakim Gompa** des unter dem Namen **100 Rupien Mönch** bekannten alten Mannes. Seit 40 Jahren kosten Besuch und Segnung 100 Rs., ca. einen Euro. Wir betreten den kleinen mit Bildern und Gegenständen vollgestopften Gebetsraum und werden freundlich empfangen. Die Segnung ist ein echtes Erlebnis. Der Mönch murmelt Texte, gibt uns etwas Weihwasser, legt ein Buch mit heiligen Texten auf den Kopf und eine Kordel um den Hals. Zum Schluss wünscht er uns Glück und Gesundheit. Nach dem Tode seiner Frau führt die 60jährige Tochter den Haushalt. Bis zum 90. Lebensjahr ist er selbst bis Manang abgestiegen.

Schön ist auch ein kurzer Abstecher zum nahegelegenen **Gangapurna-Lake**, einem schönen Bergsee unterhalb des **Gangapurna-Gletschers**.

Braga mit Milerapa Gompa und Ice Lake

Der Weg nach **Braga (3450 m)** ist nur kurz, wir benötigen etwa 45 Minuten. Auch Braga ist ein ungemein interessanter Ort mit typischen am Berghang erbauten ineinander verschachtelten Gurunghäusern. Ganz oben thront eine uralte Gompa. Leider ist ein Hereinkommen unmöglich, sie ist ständig verschlossen.

Da auch Braga sehenswerte Ausflugsziele bietet, bleiben wir für zwei Nächte hier.

Wir steigen am ersten Tag hinauf zur 600 m höher gelegenen **Milerapa Gompa**. Der Weg ist einfach, die Ausblicke auf das Tal und die umliegende Bergwelt großartig.

Am folgenden Tag geht es zu den **nordöstlich von Braga gelegenen Ice-Lakes, zwei idyllischen Bergseen in 4600 m Höhe**. Der Aufstieg über mehr als 1000 m ist anstrengend, die **grandiosen Ausblicke besonders auf Annapurna III (7555 m) und Gangapurna (7454 m)** lohnen jedoch die Mühen. Darüberhinaus ist dieser Ausflug, für all die Trekker, die den Thorong La noch vor sich haben, eine empfehlenswerte Akklimatisationstour. Die Ice Lakes sind auch unter dem Namen **Ngawal-Seen** bekannt.

Von Upper Pisang über Chame und Dharapani nach Jagat

Wir steigen zunächst über Treppen nach **Lower Pisang** ab, wandern dann weiter auf sehr bequemen Weg nach **Dikhur Pokhari**, einer teilweise noch im Entstehen begriffenen Touristensiedlung in **3060 m** Höhe. Sie liegt idyllisch inmitten von Bergen und Wald.

Der weitere Weg über **Brathang (2850 m)** ist ebenfalls einfach und nach gemütlichen sechs Stunden erreichen wir das Tagesziel **Chame**, den Hauptort des Distriktes Manang in **2670 m** Höhe.

Chame, ein lebhafter, verhältnismäßig großer und langgezogener Ort mit vielen Unterkunftsmöglichkeiten und zahlreichen Läden, liegt unterhalb einer hohen Felswand am **Marsyandi Nadi**. Wiederum nutze ich den frühen Abend für einen ausgiebigen Rundgang. Touristen trifft man jetzt nur noch selten, Mitte November nähert sich die Saison langsam ihrem Ende und am Thorong La hat es bereits geschneit.

Auf der Etappe nach Dharapani wandern wir zunächst am Rande eines herrlichen Tals bis **Timang (2700 m)**. Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf den **Manaslu (8156 m)**. Danach steiler Abstieg über viel Geröll und Treppen bis **Danakyu (2300 m)**. Weiter geht es auf recht gutem Weg über **Bagarchhap (2160 m)** vorbei am **Startpunkt zum Manaslu-Trek bei Thoche** - hier treffen die Flüsse **Dudh Khola und Marsyandi** aufeinander - zum Zielort **Dharapani (1860 m)**. Für diesen Abschnitt benötigen wir sieben Stunden. Auch hier stehen die Unterkünfte größtenteils leer.

Von Dharapani nach Jagat

Diese Etappe soll eine der Härtesten der gesamten Tour werden. Zunächst einfacher Weg bis **Khotro (1 850 m)**, dann folgt ein erster Abstieg über viel Geröll bis zum Ufer des Marsyandi.

Wir wechseln die Flussseite und wandern jetzt durch sehr schöne Landschaft. Auf der gegenüberliegenden Seite stürzen immer wieder gewaltige Wasserfälle hunderte von Metern nach unten, ein großartiger Anblick. Das letzte Stück bis Tal verläuft am sandigen, strandähnlichen Flussufer. Plötzlich kommt ein starker Sturm auf und wir kommen völlig versandet im hübschen Ort **Tal (1700 m)** an.

Der Weiterweg führt jetzt stundenlang über Geröll und Steine, enorm kräftezehrend. Dazu ein ständiges auf und ab. Eine pittoreske Traumlandschaft belohnt uns allerdings für die Anstrengungen. Nach dem Überqueren des jetzt reißenden Marsyandi über eine Hängebrücke erreichen wir das Dörfchen **Chyamche in 1900 m Höhe**. Eine Pause wäre schön, doch es ist bereits 16 Uhr, also die letzten Kräfte mobilisiert und weiter. Auch die letzte Etappe entlang dem Flussufer wird nicht besser, immer wieder Geröll und schmale Wege. Endlich kurz nach 17 Uhr nach siebeneinhalb Stunden Ankunft in **Jagat (1300 m)**.

Von Jagat über Nadi Bazar nach Besisahar

Sofort hinter Jagat führt der schmale Weg 100 m steil nach oben. Dabei kommen uns immer wieder Pferdetreks entgegen. Nach einer kurzen Geraden steiler Abstieg bis **Syange (1100 m)**. Dahinter wechseln wir wiederum die Flussseite. Die weitere Strecke entlang des Marsyandi ist einfach, leichte Auf- und Abstiege wechseln sich ab. Südlich von **Bahundanda (1300 m)** fällt erstmals nach langer Zeit etwas Regen. Nach unserer Ankunft in **Nadi Bazar (930 m)**, die einfache Unterkunft liegt direkt am Fluss, nimmt der Regen zu und trommelt auf das Wellblechdach.

Am 29. Tag beginnt der letzte Tagesabschnitt meiner Annapurna-Tour nach Besisahar. Der einfache und problemlose Weg vorbei an Reisfeldern führt zunächst bis **Bhulbhule (840 m)**. Beim Blick zurück ist noch einmal der Gipfel des Manaslu zu sehen. Dann ein letzter Wechsel der Flussseite. Zwischen dem Dörfchen **Khudi (790 m)** und Besisahar entstand in den letzten

Jahren eine Straße und es bleibt uns nichts anderes übrig, als wieder einmal viel Staub zu schlucken. Die Landschaft ist auch hier recht reizvoll, das Tal des Marsyandi wird von sanften Hügeln begrenzt, die Temperaturen sind subtropisch.

Wir nehmen uns viel Zeit für diese letzte Etappe, zur Lunchzeit bereitet uns eine Händlerin das typische nepalesische Gericht Dal Bhat zu und nach insgesamt vier Stunden ein letzter steiler Aufstieg über Treppen, dann ist **Besisahar (800 m)** erreicht. Nach 29 Tagen plötzlich die Zivilisation in Form einer Stadt von 40 000 Einwohnern, vielen Menschen, Autos, Hotels – ein eigenartiges Gefühl. Dazu eine Unterkunft mit Dusche – ich muss mich erst einmal an das alles gewöhnen.

Am Nachmittag durchstreifen wir die Stadt, nehmen buchstäblich von ihr Besitz. Natürlich ist auch ein Telefonat nach Hause ganz wichtig.

Wieder einmal geht eine denkwürdige Tour zu Ende. Vor mir liegen noch zwei weitere interessante Wochen in Nepal. Doch das ist ein anderes Kapitel. Mit der Autofahrt morgen nach Pokhara schließt sich endgültig der Kreis am Annapurna.

Ulrich Senff (59) aus Rostock: <http://www.nepalweb.de/>