

## Nepal - Langtang/ Helambu im Oktober/ November 2010 – 17 Tage

### ***Ulrich Senff berichtet über sein Solo-Trekking im Langtang / Helambu mit seinem Führer und Freund Shankar.***

Langtang und Helambu sind die beiden der Hauptstadt Kathmandu am nächsten gelegenen Trekkingregionen. Sie erstrecken sich zwischen den das Kathmandu-Tal im Norden begrenzenden Hügelketten und dem Himalaya-Hauptkamm, sowie der Grenze zu Tibet. Beide Regionen sind etwas weniger spektakulär als Khumbu und Annapurna. Mit dem Langtang Lirung findet sich hier nur ein Siebentausender. Trotzdem bieten sich auch hier großartige Bergsichten mit spektakulären Gipfeln. Der besondere Reiz liegt jedoch in einer großen Vielfalt. Hinzu kommt eine schier grenzenlose Einsamkeit in einigen Gebieten wie dem Seengebiet von Gosainkund oder dem Grenzgebiet zu Tibet. Davon kann man im Khumbu oder Annapurna-Gebiet nur träumen.

Meine 16tägige Tour führte im Oktober/ November 2010 durch beide Regionen. Sie begann nach abenteuerlicher Jeep-Fahrt über 120 km im Dorf Syabru Besi auf 1450 m Höhe und endete in nur 870 m hoch gelegenem Melamchi Bazar.

Besondere landschaftliche Highlights der Tour waren für mich der Aufstieg zum Tsergo Ri (5033 m), Langshisa (4160 m) nahe der Grenze zu Tibet, das Seengebiet von Gosainkund und der Laurebina La (4609 m).

Die Tour machte ich wiederum gemeinsam mit meinem langjährigen Guide und Freund Shankar. Wir kennen uns bereit vom Khumbu aus dem Jahr 2006.

Für mich steht diese Region in ihrer Faszination gleichwertig zu Khumbu und Annapurna. Die körperlichen Anforderungen sind ähnlich, einige Streckenabschnitte meines Erachtens sogar schwieriger und anspruchsvoller. Steile Auf- und Abstiege über oftmals mehreren hundert Metern, die volle Konzentration abfordern wechseln sich immer wieder ab.

Insgesamt legte ich ca. 150 km zu Fuß zurück.

### **Von Kathmandu nach Syabru Besi, Lama Hotel, Langtang bis Kyanjin Gompa**

Unsere große Langtang / Helambu – Tour beginnt mit der Fahrt nach Syabru Besi. Mit dem Bus benötigt man für die 120 Kilometer ca. 10 Stunden. Mein Guide schlug mir die freilich teurere, dafür weitaus bequemere Variante vor, einen Jeep zu mieten. Ich sagte sofort „Ja“ und morgens um 07.30 Uhr beginnt unsere Fahrt mit einem schon recht bejahrten Mitsubishi Pajero. Die ersten drei Stunden bis zum Städtchen Trisuli verlaufen problemlos, dann beginnt das Abenteuer. Eine fürchterliche Piste, wir werden völlig durcheinandergeschüttelt bei einer Maximalgeschwindigkeit von 20 km/h.

Nach 8,5 Stunden ist es geschafft. Wir sind in **Syabru Besi**, einer kleinen Straßensiedlung angekommen.

Am folgenden Morgen beginnt der wirklich erste Trekkingtag. Ich bin glücklich, wieder einmal die Randgebiete des Himalaya zu durchwandern. Alles fängt ganz locker an, doch bald wird der Weg schwieriger und es geht teilweise steil bergauf. Wir wandern durch schönes Waldgebiet, überwinden viel Geröll, steigen treppenähnliche Gebilde auf und ab, wechseln mehrfach die Seite des reißenden Bergflusses **Langtang Khola** über schwankende Hängebrücken. Für mich ist dieser erste Tag mehr als hart. Einerseits muss sich der Körper erst an die täglichen Anstrengungen gewöhnen, andererseits plagt mich seit letzter Nacht eine heftige Erkältung. Endlich erreichen wir am Nachmittag nach gut sieben Stunden unser Tagesziel **Lama Hotel**, eine idyllisch im Wald gelegene Ansammlung von zahlreichen Gästehäusern auf 2420 m Höhe. Mit Hot Water und Medikamenten versuche ich, meine Halsentzündung im Zaum zu halten.

Auch die folgende Etappe nach Langtang hat es in sich. Besonders die ersten Wegstunden schließen sich mit steilen Auf- und Abstiegen über Geröll und Wurzeln entlang des rauschenden **Langtang Khola** an den gestrigen Tag an. Erst oberhalb der 3000er Marke wird es einfacher,

wir wandern bei herrlichem Sonnenschein und Temperaturen von mehr als 20° C auf einem herrlichen Höhenweg, durchqueren mehrere kleine Bergsiedlungen und genießen immer wieder die Ausblicke auf ein schönes **Bergpanorama mit dem Langtang Lirung (7227 m)**. Ich bin eigentlich ständig klatschnass, schwitze buchstäblich alle Viren und Bakterien aus. Immerhin acht Stunden brauchen wir für 12 Kilometer, dann ist mit **Langtang** (3400 m) der Hauptort des Langtang-Tals erreicht. Das große Dorf mit seinen engen Gassen hat eine sehr schöne Lage inmitten der Berge. Ich bin jedoch wieder einmal völlig ausgepumpt, habe noch immer nicht meinen Rhythmus gefunden.

Der dritte Tag dagegen ist kurz, die Strecke wieder schön und dazu einfach. Wir nehmen uns viel Zeit, genießen die immer großartigeren Bergsichten und erreichen nach vier Stunden unser Ziel, das Dörfchen **Kyanjin** auf stolzen 3800 m Höhe. Der wunderschön gelegene Ort hat sich völlig auf den Tourismus eingestellt. Zahlreiche, oftmals recht komfortable Unterkünfte sind hier entstanden. Trotzdem haben wir Probleme, eine Bleibe für die folgenden vier Nächte zu bekommen. Schließlich klappt es doch noch.

Der Nachmittag dient dem Relaxing und meinem Auskurieren. Das tägliche Schwitzen zeigt jedoch erste Erfolge. Wir machen gegen Abend noch einen kleinen Rundgang durch den Ort und besuchen dabei das am höchsten Punkt gelegene kleine, **500 Jahre alte Bergkloster**. Gegenüber steht die erste von inzwischen zahlreichen **Bergkäseereien** Nepals. Initiator war ein Schweizer Milchwirtschaftler und Entwicklungshelfer. Auch wir decken uns hier mit dem ausgezeichnet schmeckenden Hartkäse aus Yakmilch ein.

### **Kyanjin mit Kyanjin Ri und Lirung Gletscher**

Im Gegensatz zu den meisten Trekkern, die Kyanjin nach zwei Übernachtungen wieder verlassen, bleiben wir für drei Tage und vier Nächte in diesem wunderschönen Ort. Nur so ist es möglich, den östlichen Teil des Langtang Tals wirklich in seiner Gesamtheit zu erkunden.

Langsam habe auch ich mich akklimatisiert und die Erkältung ist ebenfalls nahezu abgeklungen. Der erste Morgen hier empfängt uns jedoch mit trübem Wetter und eingeschränkter Sicht. Es soll glücklicherweise der einzige trübe Tag dieser Tour bleiben.

Trotzdem, wir brechen um 8 Uhr zum Gipfel des unmittelbar neben dem Dorf gelegenen 4400 m hohen **Kyanjin Ri** auf. Die Temperaturen liegen knapp über dem Gefrierpunkt. Der Aufstieg ist recht steil, trotzdem macht er mir keine Probleme. Wir nehmen uns Zeit, steigen langsam aufwärts. Nach zwei Stunden ist es geschafft, wir stehen auf dem mit Gebetsfahnen geschmückten Gipfel. Kurz vor uns hatte ihn eine Gruppe Holländer erklommen, sie singen und sind richtig gut drauf. Einer fragt mich nach dem Alter und auf meine Antwort, 61 Jahre, erwidert er, „dann habe ich noch Zeit für weitere Touren, ich bin erst 57“. Wir fotografieren uns alle gegenseitig. Leider hat sich das Wetter nicht geändert, der Ausblick hält sich deshalb in Grenzen. Der Abstieg verlangt wieder volle Konzentration, bietet jedoch technisch keine Schwierigkeiten. Pünktlich zum Lunch sind wir wieder zurück in unserer Unterkunft.

Danach erneuter Aufbruch in Richtung **Lirung Gletscher**. Wir passieren die alte Gompa, lassen auf der rechten Seite den Kyanjing Ri liegen und wandern auf recht ordentlichem Weg eine Stunde nach Norden. Dann geht es 250 m steil bergauf über viel Geröll, eine echte Bewährungsprobe. Das Ganze ist anstrengend und ein Abrutschen dabei immer möglich. Von oben werden wir trotz des noch immer trübem Wetters mit einem grandiosen Blick auf den Gletscher belohnt. Ein Weitergehen ist auf Grund der fortgeschrittenen Zeit nicht mehr möglich. Auch den Abstieg meistere ich gut und 17 Uhr sind wir wieder in Kyanjin.

Der Abend im Gasträum um den bullernden Ofen ist nett und ausnahmsweise auch deutschsprachig. In unserer Lodge wohnen mit uns ein Pärchen aus Jena, ein Dresdner und mehrere Leute aus der Schweiz.

### **Kyanjin mit Langshisa**

Nach einer Nacht mit Schneefall blicke ich am frühen Morgen skeptisch hinauf zum wolkenverhangenen Himmel. Wir starten in aller Frühe um 7 Uhr und zur gleichen Zeit reißt plötzlich der Himmel auf. Damit bessert sich auch meine Laune. Unser Ziel ist das 11 km östlich, nahe der Grenze zu Tibet, gelegene Langshisa Kharka. Der Weg entlang des **Langtang Khola**,

vorbei an Yakweiden und Moränenkämmen ist einfach. Der Blick auf die das Langtang Tal umsäumenden Berge, auch wenn es keine spektakulären Riesen sind, ist großartig. Bald fällt der Blick auf den einzigen Achttausender der Region, den **Shisha Pangma** (8027 m). Nach vier ruhigen, immer wieder von Fotostopps unterbrochenen Stunden erreichen wir 11 Uhr die Alp **Langshisha Kharka**. Hier lebt niemand, nur ein paar verfallene Hütten dienen als Unterkunft für Yaktreiber, die hin und wieder von Tibet kommen. Wir steigen auf einen Hügel und genießen das **großartige Bergpanorama** bei herrlichem Sonnenschein. Auch der Rückweg ist problemlos, erscheint allerdings endlos lang. Um 15 Uhr geht ein großartiger Tag zu Ende. Diese Tour halte ich für ein unbedingtes „Muss“ für jeden Besucher von Kyanjin. Nur dann bekommt man einen wirklichen Eindruck vom Langtang Tal und seiner landschaftlichen Schönheit.

### **Kyanjin mit Aufstieg zum Tsergo Ri**

Der letzte Tag in Kyanjin mit dem **Aufstieg zum Tsergo Ri** wird zum Höhepunkt der Tour in jeder Hinsicht. Für seine Höhe existieren zwei Messungen, 5033 m und 4984 m. Ich glaube einfach an die erste. Dann wäre es für mich der dritte Fünftausender nach Gokyo Ri und Chukhung Ri im Khumbu.

Wir lassen uns bereits um 04.30 Uhr wecken und eine Stunde später ist Aufbruch bei klarem Sternenhimmel. Wir marschieren mit unseren Stirnlampen zunächst über 2 Kilometer auf der von gestern bekannten Strecke in Richtung Langshisa. Nach 45 Minuten ist der Fuß des Tsergo Ri erreicht. Vor uns liegt jetzt ein Aufstieg über 1200 Höhenmeter. Die ersten drei Stunden sind technisch einfach, trotzdem auf Grund der Höhe anstrengend. Wir gehen langsam, machen immer wieder Fotostopps und genießen das großartige Bergpanorama. Jenseits der 4600er Marke beginnt es jedoch haarig zu werden. Ein erster, teilweise von Schnee und Eis bedeckter Geröllstreifen wird zum schwierigen Hindernis. Hinzu kommt, dass die Steine oder besser Felsbrocken oftmals spiegelglatt sind. Jeder Schritt verlangt volle Konzentration. Dann folgt ein einfaches Stück, doch das letzte Ende zum Gipfel besteht wiederum aus riesigen, eisglatten Felsbrocken. Ich kämpfe mich langsam nach oben, mein Guide hilft mir immer wieder dabei. Auch für ihn scheint der Tsergo Ri Neuland zu sein.

Nach einem Sturz rückwärts auf einen Felsbrocken und leichter Rückenprellung erstmal Pause und Neuorientierung. Ich schlage einen Umweg nach links vor, dann kommen wir raus aus den Geröllmassen und auf dieser freilich längeren Strecke erreichen wir endlich um 12 Uhr, nach 6,5 Stunden den Gipfel. Wir fallen uns in die Arme, ich bin glücklich es geschafft zu haben. Das war ein hartes Stück Arbeit, nicht vergleichbar mit meinen bisherigen Fünftausendern. Der Ausblick bei strahlendem Sonnenschein und 10° C entschädigt für alle Mühen. Wir blicken auf **unzählige Gipfel wie Ganchenpo, Kibgyu Ri, Langtang Lirung, Naya Kang, Kinshung und Shisha Pangma**. Nach 80 Minuten wird es Zeit zum Abstieg. Vor uns liegt noch ein langer Weg. Wir wählen eine andere, allerdings weitaus längere Variante nach Südosten. Die erste Stunde bis auf 4600 m verläuft einfach, dann geht es steil abwärts auf glitschigem Boden. Jeder Schritt verlangt erneut vollste Konzentration. Tief unter uns rauscht der Langtang Khola. Endlich treffen wir auf einen schmalen Höhenweg. Jetzt wird es einfach, doch noch liegt eine endlos lange Strecke vor uns. Dann ein letzter Geröllgürtel im Dunkeln und ziemlich kaputt erreichen wir nach 13 Stunden unsere Lodge.

Es war ein denkwürdiger, harter, alle Reserven fordernder, aber trotzdem großartiger Tag den ich wohl nicht so bald vergessen werde.

### **Von Kyanjin über Thomna bis Thulo Syabru**

Heute verlassen wir nach vier Nächten Kyanjin und wandern auf altbekannter Strecke zurück nach Westen. Als Tagesziel ist das 17 km entfernte Lama Hotel geplant. Wir nehmen uns Zeit, starten schließlich um 08.30 Uhr bei erneut herrlichem Sonnenschein. Nach zwei beschaulichen Stunden ist das Dörfchen **Mundo** (3450 m) erreicht. Wir trinken in einem Teehaus Tee, benötigen dann nur wenig Zeit bis nach **Langtang** (3400 m). Beim Durchqueren der engen Gassen des großen Dorfes nehme ich noch einmal das Flair und die beeindruckende Berglandschaft in mir auf. Zum Lunch ist es allerdings noch etwas früh, wir wandern weiter bis **Thyangsyapu** (3200 m). Danach nimmt die Vegetation zu, die Strecke wird auch wieder schwieriger und wir beschließen bereits in **Thomna**, nach 14 km auf 2800 m Höhe zu

übernachten. Die Unterkunft ist zwar einfach doch ausreichend. Der Tsergo Ri steckt noch immer in den Knochen.

Die folgende Etappe wird wieder lang und anstrengend werden. Wir brechen recht früh um 07.30 Uhr auf, erreichen nach 1,5 Stunden unsere altbekannte Lodge im **Lama Hotel** auf nur noch 2400 m Höhe und trinken dort mein Lieblingsgetränk in Nepal, Milch-Tee. Dann müssen immer wieder schwierige Passagen überwunden werden und ich frage mich manchmal, wie wir das wohl auf der Hin-Tour gemacht haben. Durch oftmals unwegsames Waldgelände geht es abwärts auf 1700 m. Dort verlassen wir die altbekannte Strecke, sowie das Langtang Tal in **südliche Richtung**, steigen auf leichter Wegstrecke in den folgenden 1,5 Stunden 500 Meter nach oben, wandern weiter über einen Höhenweg am Rande des tiefen **Bhote-Khosi-Tals**. Auf der anderen Seite des Tals ist unser Tagesziel, das Tamangdorf Thulo Syabru zu sehen. Bald blicken wir 100 m unter uns auf eine lange Hängebrücke, die zur anderen Seite des Tals führt. Wieder steiler Abstieg bis zur Brücke und auch auf der anderen Seite geht es zunächst weiter abwärts, dann endgültig bergauf. Bald tauche die ersten Häuser von **Thulo Syabru** (Großes Syabru) auf. Das Dorf ist terrassenförmig angelegt und wir müssen bis ganz nach oben. Jetzt bin ich doch ziemlich kaputt und werde immer langsamer. Um 17 Uhr endlich Ankunft im „Hotel Langtang View“ auf 2250 m Höhe, einem sehr ordentlichem Haus, das auch eine heiße Dusche bietet. Wir genießen den Abend und ich genehmige mir gemeinsam mit Shankar ein wenig Rakshi, diesen überall im Lande beliebten Reisschnaps, der in dieser Gegend besonders gut schmecken soll. Außer uns sind nur noch ein paar Franzosen hier.

### **Von Thulo Syabru über Sing Gompa bis Gosainkund**

Kurz nach 8 Uhr verlassen wir Thulo Syabru in Richtung Süden. Die Strecke führt sofort bergauf, der Weg ist jedoch einfach und das Ganze macht richtig Spaß. Ab der 2850er Marke wandern wir durch einen dichten Bergwald. Unser Lunchrestaurant hat eine herrliche Lage in 3200 m Höhe. Wir lassen uns viel Zeit, relaxen bei 25° C, tanken Sonne auf und blicken auf das **grandiose Bergpanorama mit dem Langtang Lirung** (7227 m) im Mittelpunkt. Dann folgt noch einmal eine gemütliche Wanderung von 1,5 Stunden und unser Tagesziel, das „Hotel Sherpa“ in **Sing Gompa** (3300 m) ist erreicht. Zu meinem Zimmer gehören Dusche und Toilette. Das Wasser ist dazu auch noch richtig heiß, diese Wohltat nutze ich gleich nach unserer Ankunft. Am Spätnachmittag machen wir noch einen Rundgang durch das schön gelegene Dorf und besuchen das kleine Bergkloster, das dem Ort seinen Namen gab. Sing Gompa besteht vor allem aus mehreren Gästehäusern. Den Abend verbringen wir in gemütlicher Runde im Gastraum bei Bier und ein wenig Rakshi.

Mit dem folgenden elften Tag steht uns eine schwierigere Etappe bevor. Wieder geht es unablässig bergauf und nach nicht ganz zwei Stunden machen wir in **Cholang Paty** auf 3584 m Höhe eine Teepause. Das „Hotel Langtang Lerong View“ ist ein malerischer Ort mit schönen Ausblicken. Danach steigen wir weiter bergauf bis zu dem kleinen Dorf **Laurebina** in 3900 m Höhe, das eigentlich nur aus ein paar weit verstreut liegenden einfachen Gästehäusern besteht. Besonders der letzte Teil des Weges ist noch einmal steil und kräftezehrend. Wir machen in einem kleinen Teehaus mit ganz besonders großartiger Bergsicht Lunch und halten uns dort 1,5 Stunden auf. Dann heißt es aufraffen und es geht weiter aufwärts über Geröll. Nach dem Passieren einer Stupa in 4200 m Höhe wird die Strecke flacher. Wir wandern auf einem schmalen Weg, vorbei an steilen Abgründen in einer **pittoresken Berglandschaft, die ihrgleichen sucht**. Hin und wieder müssen dabei auch schwierige Passagen überwunden werden. Bald liegt ca. 300 m unter uns ein erster See. Hier beginnen die zahlreichen, wie an einer Perlenschnur aufgereihten **Gosainkund-Seen**. Ein weiterer Höhepunkt der Tour ist erreicht. Wir sind völlig allein in dieser **faszinierenden Landschaft**. Immer wieder bleibe ich stehen, mache zahllose Fotostopps. Entsprechend langsam kommen wir voran. Nach dem Passieren zweier weiterer Seen – einer schöner als der andere gelegen – erreichen wir endlich, auf Grund meiner Bummelerei erst nach Einbruch der Dunkelheit, den kleinen, direkt am lang gestreckten Hauptsee gelegenen Ort **Gosainkund** in 4380 m Höhe. Wir schlafen in einer einfachen, aber gemütlichen Lodge.



### Von Gosainkund über Phedi bis Tharepati

Um 8 Uhr machen wir einen kurzen Besuch zum für uns dritten See. Gestern war auf Grund der Dunkelheit davon nicht mehr viel zu sehen und Fotografieren ebenfalls nicht möglich. Eine halbe Stunde später dann endgültiger Aufbruch. Wir wandern zunächst entlang des für uns vierten und mit Abstand größten Sees, dem **Bhairab Kunda**. Er gilt als heiliger See und ist Bhairav, einer kriegerischen Inkarnation von Shiva geweiht. Alljährlich zum Vollmond zwischen Mitte Juli und Mitte August jedes Jahres findet hier ein Festival mit Tausenden von gläubigen Hindus statt. Sie nehmen im kalten Wasser des Sees ein rituelles Bad. Auch jetzt mache ich immer wieder Fotostopps. Am Ende des Sees geht es recht steil bergauf. Wir gehen langsam, der Aufstieg ist zwar einfach, aber auf Grund der Höhe anstrengend. Bald bietet sich uns ein **großartiger Blick über Gosainkund und die mächtigen Berggipfel in der Ferne**.

Zwei Stunden nach unserem Aufbruch erreichen wir bei optimaler Sicht und Superwetter den höchsten Punkt des **Laurebina La** in 4609 m Höhe. Der Pass bildet auch die **Grenze zwischen Langtang und Helambu**. Auch hier ein **großartiges Bergpanorama**. Der weitere Weg, jetzt in der **Helambu-Region**, führt abwärts über viel Geröll. Er kommt mir nahezu endlos vor. 15.30 Uhr endlich Ankunft in unserer Lodge in **Phedi** auf 3790 m Höhe. Phedi besteht nur aus unserer Unterkunft und einem etwas tiefer gelegenen einfachen Teehaus. Alles ist ausgebucht, ich bekomme den letzten freien Raum. Entsprechend laut und hektisch geht es hier zu. Vor kurzem wurden alle Zimmertüren erneuert, meine passt jedoch nicht und lässt sich auch nicht mit dem meist üblichen Holzkeil von innen verschließen. Ich informiere die Wirtin, bald erscheint auch der „Haushandwerker“ mit einem Hammer bewaffnet. Aber auch alles klopfen nutzt nichts, schließlich schleppt er einen riesigen Stein ins Zimmer. Den lege ich dann vor die Tür. Gemeinsam freuen wir uns über seine glorreiche Idee.

Bereits um 5 Uhr beginnt wieder der Lärm. Wir lassen uns jedoch Zeit und verlassen das Haus um 08.30 Uhr, wie meistens als letzte. Sofort führt der Weg steil abwärts über Geröll und auch schwierige Abschnitte. Hinzu kommen Knieprobleme, Meniskus und Arthrose lassen grüßen. Diese Schmerzen werden mir auch bis zum Tourende erhalten bleiben. In **Ghopte** (3430 m) machen wir Lunch. Im Anschluss folgt ein weiterer Abstieg um 100 m, dann ein steiler Aufstieg. Erst der letzte Teil wird zur einfachen Wanderung. Unser Tagesziel, die von Wald umsäumte Alp **Tharepati** liegt in 3600 m Höhe auf einem Bergrücken. Auch von hier oben bietet sich ein schönes Bergpanorama und wir bewundern am Abend einen bilderbuchhaften Sonnenuntergang. Hier muss man sich einfach wohl fühlen, zumal unser „Yak Yeti Hotel“ ruhig und gemütlich ist, kein Vergleich zur letzten Übernachtungsstätte.

### Von Tharepati über Melamchigaon bis Tharkeghyang

In der Hoffnung, einen schönen Sonnenaufgang zu erleben, stelle ich mir den Wecker für 6 Uhr morgens. Er wird dann doch nicht so großartig wie erwartet, trotzdem entstehen einige ordentliche Fotos.

Nach einem ausgiebigen Frühstück mit Milchtee, Kartoffelbrot – eine Art Kartoffelpuffer, Eier, Butter und Jam starten wir um 08.30 Uhr. Nach wenigen hundert Metern auf dem Bergrücken folgt ein steiler Abstieg von 1000 Metern. Der Weg ist teilweise schwierig, führt auch über Geröll. Hinzu kommt mein mehr und mehr schmerzendes Knie. Entschädigt werden wir von einem herrlichen Rhododendronwald. Wir machen immer wieder Pausen, benötigen deshalb für die recht kurze Strecke bis zum Tagesziel **Melamchigaon** auf nur noch 2600 m Höhe vier Stunden. Den Nachmittag nutze ich zu einer kleinen Entdeckungstour durch das in herrlicher Mittelgebirgsregion gelegene weitverzweigte Dorf. Wir wandern zunächst zu einer **alten Gompa ganz nach oben**. Von hier aus hat man einen **schönen Blick über den Ort**. Danach laufen wir zum unteren Teil des Dorfes, auch dort steht eine Gompa.

Wir sind die einzigen Gäste im „Wild View Hotel“, einem recht großem und komfortablen Haus. Das Personal ist dagegen unfreundlich. Glücklicherweise sind solche Dinge die ganz seltene Ausnahme.

Bei 20° C und gewohntem Sonnenschein erfolgt der Start nach dem Frühstück, dessen Zubereitung uns auf eine lange Geduldsprobe stellte, endlich um 09.30 Uhr. Wieder geht es steil 700 m bergab ins Tal des **Melamchi Khola**. Im Gegensatz zu gestern ist der Weg jedoch

einfach. Auf der anderen Seite des Tals steigen wir wiederum 750 m nach oben. Auch das macht mir keine Schwierigkeiten.

Nach einer schönen und relativ leichten Trekkingetappe erreichen wir am frühen Nachmittag unseren Übernachtungsort **Tharkeghyang** auf 2650 m Höhe. Später erkunden wir das faszinierende Dorf mit seinen alten, allerdings zum Teil unbewohnten Häusern, und engen Gassen. Täglich um **17 Uhr öffnet** eine alte Frau für 30 Minuten die **Gompa** zur Gebetsstunde. Auch wir dürfen rein und ich mache mehrere Fotos.

Den Abend verbringen wir am Lagerfeuer auf dem Gelände unserer Lodge. Hier ist es richtig schön, die Betreiber sind nett und die Atmosphäre super.

### **Von Tharkeghyang über Kakani, Melamchi Bazar bis Kathmandu**

Wir brechen kurz nach 8 Uhr auf, wandern auf leichter Wegstrecke, kommen schnell voran und ich bin gut drauf. Immer wieder bieten sich uns schöne Bergsichten. Nach zwei Stunden ist das Dorf **Ghan Yul** (2750 m) erreicht. Wir machen einen Teestopp. Am späten Vormittag wird es unangenehm warm. Die Temperatur klettert auf mehr als 25° C. Gegen 12 Uhr ziehen Wolken auf und es wird sofort kühler.

Bereits um 13 Uhr ist das schöne und bemerkenswert saubere Dorf **Sermathang** (2600 m) erreicht. Geplant war, bereits hier zu übernachten. Wir beschließen jedoch, nur Lunch zu machen, den Ort ein wenig zu erkunden und dann weiter bis Kakani zu gehen.

Der weitere Weg führt zunächst zirka vier Kilometer auf unbefestigter Straße. Dann folgt ein leichter Abstieg über Abkürzungen, die nur mein Freund Shankar kennt. In der ersten Dämmerung erreichen wir nach stolzen 20 km das Dörfchen **Kakani** in 2000 m Höhe.

Unser letzter und 16. Trekkingtag wird nur noch eine kurze Wanderung werden. Nach dem Frühstück erkunde ich ein wenig den kleinen, aus zwei Hotels, einer Stupa und ein paar Bauernhäusern bestehenden Ort.

Wir lassen uns viel Zeit, starten erst gegen 9 Uhr bei leichter Bewölkung. Auf einfacher, dafür ziemlich staubiger Strecke durchqueren wir mehrere Tamangdörfer. Die Bewohner leben vor allem von der Landwirtschaft.

Am Ende führt die Strecke noch einmal recht steil abwärts. Unser Ziel, Melamchi Bazar, liegt auf nur noch 870 m Höhe. Dementsprechend ist es jetzt feuchtwarm, ein typisch subtropisches Klima.

Nach dem Erreichen der ersten Häuser von **Melamchi Bazar** überqueren wir den **Indrawati-Fluß** auf einer langen Hängebrücke und laufen entlang des Flusses auf der Hauptstraße bis zu unserer Unterkunft, dem Melamchi Guesthouse. Die Zimmer des Hauptgebäudes sind bereits von einer größeren Reisegruppe belegt. Ich werde in einem Nebengebäude schlafen.

Nach dem Lunch mache ich einen Rundgang durch den lebhaften, aber sehr schmutzigen Marktflecken. Auf der einzigen wirklichen Straße reiht sich Geschäft an Geschäft. Hier lebt anscheinend jeder vom Handel. Das Leben in Melamchi Bazar ist anders als in den Bergen, hektisch, laut, mit Autoverkehr und Smog.

An unserem letzten Tag liegt noch einmal eine Autostrecke von 80 km vor uns.

Wir starten 08.15 Uhr mit einem uralten Toyota Landcruiser. Während der ersten 1,5 Stunden werden wir auf extrem schlechtem Weg völlig durchgeschüttelt, dann wird es endlich besser. Auch das Auto kann das nicht vertragen, die Treibstoffleitung geht kaputt. In 20 Minuten flickt sie der Fahrer notdürftig und wir schaffen es, über den **Aussichtspunkt Dhulikel** und **Bhaktapur** nach vier Stunden mein „Hotel Encounter“, ein ganz ordentliches und empfehlenswertes Mittelklassehotel in Thamel, dem Travellerzentrum von Kathmandu, zu erreichen.

**Ulrich Senff (61) aus Rostock:** <http://www.nepalweb.de/>