

Nepal - Khumbu und Solu Khumbu - im März 2012 – 27 Tage

Ulrich Senff berichtet über sein Solo-Trekking von Jiri bis zum Everest Basecamp. Unterwegs war er nur mit seinem Führer und Freund Shankar.

Khumbu und Solu Khumbu im März 2012 – 27 Tage

Nach sechs Jahren, die ausgefüllt waren mit Trekkingtouren an Annapurna und im Langtang/Helambu, besuchte ich im März 2012 noch einmal die Everestregion. Damals musste ich aufgrund eines Schneeeinbruchs auf den Kala Pattar verzichten, diesmal sollte der Aufstieg zu diesem Aussichtspunkt, der den besten Blick auf den Everest bietet, endlich verwirklicht werden. Die Tour begann in Jiri und ich durchwanderte zunächst die Solo Khumbu - Region. Auch dieses weniger von Trekkern frequentierte Gebiet ist interessant, schön und zwar technisch einfach, aber anstrengend. Zahlreiche Pässe müssen überquert werden, und die gesamte Strecke ist ein ständiges Auf und Ab. Mit Sicherheit ist der Körper dann auf die Anforderungen der Khumbu – Region sehr gut vorbereitet.

Ich hätte während der gesamten Zeit herrliches Wetter mit überwiegend Sonnenschein und ausgezeichneten Sichtverhältnissen. Schnee fiel nur wenig, die Strecke war bis auf geringe Ausnahmen eisfrei und ich konnte trotz meines fortgeschrittenen Alters die gesteckten Ziele mit Kala Pattar und Everest Base Camp erreichen.

Meine Wegstrecke führte von Jiri über Phakding, Namche Bazar, Tengpoche, Pheriche, Dughla, Lobuche nach Gorak Shep mit Kala Pattar und Everest Base Camp. Zurück ging es über Lobuche, Dughla, Pheriche, Tengpoche, Khumjung, Namche Bazar, Phakding nach Lukla.

Die Tour machte ich wieder gemeinsam mit meinem langjährigen Guide und Freund Shankar. Wir kennen uns bereits seit sechs Jahren.

Erstmals fotografierte ich digital mit einer Nikon 7000. Die Umstellung von der Dias – Fotografie habe ich nicht bereut.

Von Kathmandu über Jiri, Deurali, Kinja bis Goyam

Kathmandu (1300m) – Jiri (1970m), 190km, 7 Stunden Fahrt

Unsere große Tour durch das Solo Khumbu und Khumbu beginnt mit der **Fahrt von Kathmandu nach Jiri**. 7 Stunden Fahrt.

Die Fahrt mit einem alten Toyota Corolla verläuft problemlos. Die Straße ist zumindest für nepalesische Verhältnisse akzeptabel. In Nepal hatte ich diesbezüglich schon ganz anderes erlebt. Auf zahlreichen Serpentinaugen geht die Fahrt unablässig auf und abwärts. Der tiefste Punkt liegt 670m ü. d. M., der höchste Punkt dagegen bei 2650m. Nach 7,5 Stunden nach mehreren Pausen Ankunft um 15.30 Uhr in Jiri. Jiri ist ein nettes, relativ sauberes Straßendorf in schöner Mittelgebirgslage.

Jiri (1970m) – Deurali (2750m), ca. 13km

Am folgenden Morgen beginnt mein wirklich erster Trekkingtag. Die Strecke beginnt locker, bald darauf geht es relativ steil auf 2400m nach oben zum ersten Pass dieser Tour, den **Patasha Danda (2400m)**. Dann folgt ein steiler Abstieg bis **Shivalaya** auf **1780m** Höhe. Erste Knieprobleme melden sich. Nach dem Lunch in dem netten kleinen Dorf geht es in steilen Kehren 1000m aufwärts nach **Deurali**. Trotz guter Vorbereitung hat mich dieser erste Trekkingtag mit seinem ständigen Auf und Ab kräftig gefordert.

Deurali (2750m) – Kinja (1620m), ca. 11km

Von Deurali führt die ca. 10km lange Strecke mehr als 1000m zwar recht steil, aber ohne Schwierigkeiten bis zur Talsohle abwärts. Nach fünf Stunden bei Sonnenschein und 25°C ist das nette Dorf **Kinja** mit seinen sehr freundlichen Bewohnern in **1620m** Höhe erreicht. Der Ort gefällt

uns so gut, dass wir auf das geplante Tagesziel Sete verzichten und beschließen, hier zu übernachten. Den späten Nachmittag verbringe ich im Dorf mit den netten und kontaktfreudigen Bewohnern.

Kinja (1620m) – Goyam (3220m), ca. 4km

Sofort nach dem Aufbruch geht es steil bergauf. Das Ganze ist zwar anstrengend aber technisch einfach. Ich bin in guter Form. Der Körper gewöhnt sich langsam an die Anstrengungen. In einem Gasthaus kurz vor **Sete auf 2500m** Höhe machen wir Lunch. Dann führt die Strecke weiter steil aufwärts, teilweise durch schönen Rhododendrenwald. Von der Hitze in Kinja ist jetzt nichts mehr zu spüren, es wird bald empfindlich kalt. Unser Gästehaus in **Goyam** auf immerhin **3220m** Höhe liegt in dichtem Nebel. Auf vier Kilometern stiegen wir immerhin **1600m Hm** nach oben, das war für mich ein persönlicher Rekord.

Von Goyam über den Lamjura La, Junbesi, Everest View Point, bis südlich von Manedingma

Goyam (3220m) – Junbesi (2670m), ca. 9,5km

Bei Sonnenschein und schönen Bergsichten u. a. auf den **Numbur (6969m)** führt die Strecke zunächst steil aufwärts auf 3400m, dann folgt noch ein leichter Anstieg durch Rhododendrenwald. Der Weg ist schmal und teilweise vereist. Volle Konzentration ist jetzt ganz wichtig. Wir passieren das aus ein paar Häusern bestehende Dörfchen **Lamjura**, sowie einen Stupa und machen bald darauf Teatime in einem kleinen Teehaus auf dem **Lamjura Pass** in **3530m** Höhe. Der Lamjura La ist der höchste Punkt im Solo Khumbu. Die Temperatur liegt um den Gefrierpunkt. An der höchsten Stelle des Passes steht ein Chörten. Danach führt der Weg steil abwärts durch Rhododendrenwald. Nach unserem Lunchort in **Taktor** auf **3100m** wandern wir auf einem einfachen Höhenweg bis **Selo**. Die Strecke ist einfach und bietet tolle Ausblicke auf eine schöne Mittelgebirgsregion und später auf das tief unter uns gelegene Tagesziel Junbesi.

Nach der Besichtigung der **Selo Gompa**, einem recht großen Kloster auf **2900m** Höhe geht es abwärts nach **Junbesi**. Der recht große Ort liegt auf **2670m** Höhe. Wir wohnen im komfortablem Apple Garden Guesthouse.

Nach einem kleinen Rundgang durch das Dorf ist unsere Unterkunft voll besetzt mit einer Gruppe von etwa 30 deutschen Geographiestudenten aus Hamburg. Natürlich kommen wir ins Gespräch und wir werden uns auch noch mehrmals treffen, zuletzt in Gorak Shep. Die Studenten feiern am Abend kräftig und laut.

Ich bekomme leider in der Nacht Magen- und Darmprobleme, verbringe einen großen Teil der Nacht auf der glücklicherweise europäischen Toilette und fühle mich am folgenden Morgen hundeelend. Erstmals in Nepal ereilt mich ein solches Mißgeschick.

Junbesi (2670m) – Everest View Point (3020m), ca. 2,5km

Trotzdem beschließe ich nach der Einnahme von Antibiotika, keinen Ruhetag einzulegen. Wir wandern auf einem herrlichen Höhenweg, bei 20°C und Sonnenschein. Für mich ist das Ganze jedoch eine echte Quälerei. Mein Guide wird energisch und wir beschließen mittags am in **3020m** Höhe gelegenen **View Point** im einzigen, recht einfachen Gästehaus zu übernachten. Nach ein paar Fotos von dem großartigen **Bergpanorama auf Everest, Thamserku und Mera Peak** lege ich mich schlafen und werde erst am Abend nach sechs Stunden wach. Eine erste Besserung tritt ein.

Everest View Point (3020m) – südlich Manedingma (1850m), ca. 14km

Am folgenden Morgen geht es mir recht gut, und ich beginne mit einem leichten Frühstück. Wir wandern zunächst weiter auf unserem schönen Höhenweg und genießen die Ausblicke auch auf den Everest bei wiederum strahlendem Sonnenschein. Nach **Salung** führt die Strecke ohne Schwierigkeiten 300 m abwärts bis **Ringmu** auf **2720m** Höhe. Im Anschluss geht es wieder problemlos aufwärts zum **Taksindu Pass (3040 m)**. Hinter dem Dörfchen **Taksindu (2930 m)** geht es recht schwierig über viel Geröll 700m abwärts bis **Manedingma**, einem langgezogenem

Dorf mit zahlreichen Unterkunftsmöglichkeiten. Ich bin gut drauf und wir beschließen weiter zu gehen. Die Strecke führt weiter steil und auch nicht ganz einfach abwärts. Dabei sehen wir immer wieder die **Gipfel von Shorong Yul Lha, oder Numbur (6958m) und Karyolung (6530m)**. Nach nochmals 500 m Abstieg, die Knie lassen grüßen, übernachten wir in einem einfachen Teehaus zwischen Manedingma und Jubhing in 1850 m Höhe.

Von südlich Manedingma (Nunthala) über Paiya bis Thado Koshigaon Ab hier Traversierung ins Khumbu

südlich Manedingma (Nunthala) (1850m) – Paiya (2740m), ca. 14km

Der Abstieg über viel Geröll vom Tag zuvor setzt sich fort. Wir erreichen bald den **tiefsten Punkt der gesamten Tour mit 1488m Höhe** und überqueren auf einer langen Hängebrücke den **Deku Khola**. Danach geht es steil durch Waldgebiet aufwärts bis **Jubhing (1650m)**. Auch der weitere Weg führt beständig, bisweilen recht steil bergauf. Wir durchqueren **Karikhola** in **2040m** Höhe, ein Dorf mit vielen Unterkünften, dass sich ca. 1,5 km hinzieht. Lunch erfolgt im kleinen Dörfchen **Bupsa (2150m)**. Über Serpentinaen geht es zum höchsten Punkt des Tages, dem **Kari La** auf immerhin **2940m** Höhe. Trotz beginnender Dämmerung wandern wir weiter, wollen das Dorf Paiya erreichen. Der Weg ist weitaus länger als gedacht, aber glücklicherweise problemlos. Mit Stirnlampen und bei völliger Dunkelheit endlich um 19.30 Uhr nach 14 Kilometern Ankunft in **Paiya**. Ich bin völlig down.

Paiya (2740m) – Thado Koshigaon (2540m), ca. 9,5km

Die Nacht war kalt, die Nähe der Berge des Himalaya sind zu spüren. Ich habe sehr gut geschlafen, fühle mich aber nicht so optimal. Die Anstrengungen vom Tag zuvor wirken noch nach. Hinzu kommen Schmerzen im Unterbauch. Der Morgen ist wunderbar klar und man hat einen schönen **Ausblick zum Karyolung (6530m)**. Auf meist schwieriger Strecke über viel Geröll geht es zunächst aufwärts bis zum **Chutok La auf 2945m**, dann 700m steil abwärts bis **Surke (2250m)**. Hier machen wir Lunch. Das Dörfchen Surke liegt **600 m unter Lukla**. Wir verzichten auf den steilen Aufstieg nach Lukla, gehen weiter bis **Chaurikharka (2500m)**. Der Weg ist einfach, erscheint jedoch endlos lang. Nach zwei Stunden steigen wir endlich von Chaurikharka nach **Cheplung** auf und sind jetzt auf der **altbekannten Wegstrecke von Lukla nach Phakding**. Bald setzt die Dämmerung ein, ich bin ziemlich am Ende und in **Thado Koshigaon (2580m)** in der View Lodge ist endgültig Schluss. Die Saison im Everest – Gebiet hat noch nicht richtig begonnen und wir sind die einzigen Gäste.

Von Thado Koshigaon bis Namche Bazar

Thado Koshigaon (2540m) – Namche Basar (3400m), ca. 12km

In guter Form und ohne Magenprobleme Start um 9 Uhr bei wieder einmal Sonnenschein von Thado Koshigaon. Nach gut einer Stunde erreichen wir **Phakding (2600m)**, dieses bedeutendste und touristisch stark frequentierte Sherpadorf zwischen Lukla und Namche Bazar. In der bereits von 2006 bekannten Friendship Lodge ist Teatime angesagt. Der Besitzer ist jedoch neu, ein junger Mann um die 18 Jahre.

Der Weiterweg ist größtenteils problemlos, mehrfach wechseln wir dabei die Seiten des **Dudh Khosi** auf insgesamt fünf langen Hängebrücken. Am Ortsende von **Monjo** muss das **Trekkingpermit** vorgezeigt werden. Hier beginnt der **Sagarmatha Nationalpark** und damit auch die **Khumbu-Region**. In **Jorsale**, dem letzten Ort vor dem Aufstieg nach Namche Bazar, auf **2740m** Höhe, machen wir Lunch. Nach dem Weiterweg, auch mal im Flussbett des Dudh Khosi, überqueren wir mit der **Hillary Bridge** die letzte Hängebrücke. Endlich wieder in meiner altbekannten Region. Hier beginnt die steile Rampe über 700 m nach oben. Die Strecke ist nicht schwierig, ich bin in guter Form und aufgrund unseres bisherigen langen Weges von Jiri auch sehr gut akklimatisiert. Gegen 17 Uhr passieren wir den bekannten **Aussichtspunkt in 3200m Höhe**. Alle in Lukla gestarteten Trekker sehen hier zum ersten Mal den **Everest**.

Es riecht brenzlich, dichter Rauch steigt auf, zahlreiche Bäume brennen. Von Namche Bazar kommen Scharen von Helfern und Soldaten herunter, versuchen das Feuer zu ersticken. Das gelingt ihnen dann auch bald.

Gut eine Stunde später erreichen wir unsere Unterkunft in **Namche Bazar**. Shankar hat die noble Himalayan Lodge ausgesucht, mit großartigem Blick über Namche, europäischer Innentoilette und Dusche, einem Niveau beinahe wie in Deutschland. Nach ausgiebigem Dinner im großen Gasträum telefoniere ich mit meiner Frau. Alles ist o. k.

Namche Bazar (3400m) ist mit 3000 Einwohnern aufgrund seiner zentralen Lage der Hauptort und das Verwaltungszentrum im Khumbu. Westlich von Namche Bazar liegt der **Kongde Ri (6187m)** und im Osten der **Thamserku (6608m)**. In Namche herrscht reges Leben, es gibt viele Geschäfte in denen nahezu alles gekauft werden kann, sowie Bäckereien wie Hermann Helmers Bakery, Internetcafes und Unterkünfte. Der Ort ist sehr stark auf den Tourismus ausgerichtet.

Der folgende Tag dient der Akklimatisation und aktiven Erholung. Wir steigen 100m nach oben auf **3500m**, genießen sehr **schöne Ausblicke auf die Gipfel von Ama Dablam, Everest und Lhotse** und machen am Nachmittag einen Rundgang durch den Ort.

Von Namche Bazar über Tengpoche, Pheriche bis Dughla

Namche Bazar (3400m) – Tengpoche (3860m), ca. 7,5km

Erstmals auf der Tour empfängt uns der Morgen mit leichtem Schneefall und dichtem Nebel. Gleich hinter Namche Bazar beginnt ein schöner Höhenweg. Leider ist die Sicht aufgrund des Wetters eingeschränkt. Vor dem Dörfchen **Kyangjuma (3550m)** passieren wir den **Abzweig nach Khumjung**. In **Phunki Drangka**, dem mit **3250m** Höhe tiefsten Punkt im Khumbu ist Zeit zum Lunch. Jetzt beginnt auch noch ein richtig heftiger Schneeregen. Was hilft's, es geht weiter, zunächst auf einer Hängebrücke über den **Phunki Khol**a, dann 600m steil aufwärts nach **Tengpoche**. Der Weg ist einfach, aber natürlich anstrengend. Ich habe jedoch keine Schwierigkeiten. Irgendwann hört auch der Niederschlag auf und Klärchen lässt sich ein wenig blicken. Am Nachmittag erreichen wir die berühmte **Monastery von Tengpoche in 3860m** Höhe. Übernachtung wieder im von vor sechs Jahren bekannten Tengpoche Guesthouse. Leider sind alle Zimmer besetzt, ich muss mit einem sehr einfachen Raum im Nebengebäude vorlieb nehmen. Tengpoche liegt **am Südhang des Thamserku (6608m)** und bietet großartige **Ausblicke auf Everest, Lhotse und Ama Dablam**. Das buddhistische Kloster ist das wichtigste religiöse Zentrum im Khumbu. Es wurde 1923 erbaut, 1989 durch einen Brand zerstört und zwei Jahre später wieder aufgebaut. Im Umfeld des Klosters entstanden mehrere Unterkünfte.

Tengpoche (3860m) – Pheriche (4200m), ca. 12km

Am folgenden Morgen mache ich bei wieder schönem Sonnenschein ein paar Fotos, dann Start. Der Weg führt zunächst durch Waldgebiet 200m abwärts bis **Deboche (3626m)**. Dann wandern wir auf einem schönen Höhenweg leicht aufwärts bis **Pangpoche ((3900m)**. Nach einer Teepause führt wiederum ein problemloser Weg bis zum kleinen Dorf **Shomare**. Tief unter uns fließt der **Imja Khol**a. Nach Lunch in einem der zahlreichen Gästehäuser gehen wir weiter auf einem Plateau langsam bergauf. Die Vegetation lässt spürbar nach, der Wind weht kräftig und es wird anstrengend. Nach 1,5 Stunden ist mit dem **Pheriche Pass auf 4270 m Höhe** der höchste Punkt des Tages erreicht. Drei Chörten, die an ums Leben gekommene Bergsteiger erinnern, stehen hier. Erstmals erblicken wir unser Tagesziel Pheriche. Auf schmalen Weg geht es hinunter nach **Pheriche (4200m)**. Unsere Übernachtungsstelle, das Hotel Nagarkot liegt am südlichen Rand des Sherpadorfes Pheriche. Die Etappe hatte es in sich und ich spüre auch meine Knochen. Am Abend im Gasträum lernen wir drei nette Amerikaner kennen, Vater, 65 Jahre, seine Frau und der Sohn.

Pheriche (4200m) – Dughla (4620m), ca. 5km

Nach einer kalten Nacht mit am Morgen $-3,7^{\circ}\text{C}$ im Raum bei wiederum Traumwetter mit besten Sichtverhältnissen ist der Weg anfangs einfach und leicht ansteigend. Wir haben **großartige Blicke auf die Gipfel von Lobuche Peak, Cholatse (6440m), Taboche (6501m) und Ama Dablam (6814m)**. Ein Stück hinter **Phalung Kharpo**, einer Yakweide mit Unterküften für die Yaktreiber geht es wiederum problemlos nach oben. Nach drei Stunden Ankunft in **Dughla**, einem Dörfchen bestehend nur aus einem Lodgekomplex auf **4620m** Höhe. Mein Guide schlägt vor, die Nacht zur Akklimatisation hier zu verbringen. Ich bin einverstanden, wir haben genügend Zeit. Auch unsere amerikanische Familie bleibt hier. Für den Nachmittag ist ein kleiner Ausflug zum einen Kilometer westlich gelegenen **Chola-See** geplant. Plötzlich beginnt jedoch dichter Schneefall und Nebel. Schade. So bleibt uns nichts anderes übrig, als den Nachmittag im Gasträum am Ofen zu verbringen.

Von Dughla über Lobuche bis Gorak Shep

Dughla (4620m) – Lobuche (4970m)

Es hatte die ganze Nacht über geschneit, doch am Morgen wird es glücklicherweise wieder sonnig. Dafür liegen die Temperaturen unter -10°C . Ich bin nicht allzu gut drauf, habe wenig Lust auf Trekking. Meine Gedanken weilen zu Hause, heute ist unser Hochzeitstag. Sofort nach dem Start geht es recht steil in vielen Kehren 250m bergauf. Dieser Weg hatte mir bereits vor sechs Jahren mächtig zugesetzt, heute ist es nicht anders. Luftprobleme aufgrund der Höhe machen mir zu schaffen. Nach mehreren Pausen endlich oben auf einem riesigen Plateau. Viele Chörten stehen im Moränenschutt, darunter auch Mahnmale für ums Leben gekommene Sherpas. Darüberhinaus wird **der Blick auf Pumori, Nuptse und Khumbutse** frei. Ich bleibe lange hier oben, es ist für mich ein Ort der Besinnung. Dann wandern wir weiter auf einem schmalen Yakpfad langsam bis **Lobuche** auf **4970m** Höhe. Lobuche war früher eine reine Sommerweide, heute ist der kleine Ort am Ende der Welt aufgrund des Tourismus ständig besiedelt. Am Nachmittag machen wir einen kleinen Bergausflug nach Westen, steigen 100 m höher auf einen **Wall mit mehreren Chörten**. Von dort bietet sich uns ein **großartiger Blick auf Khumbu- und Nuptse Gletscher, sowie zum Nuptse**.

Lobuche (4970m) – Gorak Shep (5140m)

Die Nacht ist wiederum kalt, meine Trekkinguhr zeigt $-4,8^{\circ}\text{C}$ im Raum. Der Weg nach Gorak Shep bei Sonnenschein ist zunächst einfach, steigt nur unmerklich an. Trotzdem habe ich zu kämpfen. Der Luftdruck liegt bei 600mbar. Der Aufstieg zum **Changri-Gletscher**, der von links in den **Khumbu-Gletscher** einmündet, wird noch einmal richtig mühsam. Beim Überqueren des Changri-Gletschers muss eine riesige Geröllmasse überwunden werden. Endlich tauchen unter uns die Lodges von **Gorak Shep (5140m)** auf. Gut zu sehen ist auch der **Kala Pattar (5545m)**, unser Ziel für den nächsten Morgen. Ein kurzer Abstieg, dann Ankunft in der Yeti-Lodge. Ich bin müde, schlafe beinahe beim Dinner ein. Trotzdem machen wir am Nachmittag einen kleinen Rundgang in Gorak Shep. Es beginnt zu schneien.

Gorak Shep (5140m) mit Kala Pattar und Everest Base Camp

Kala Pattar (5545m)

Bereits um 04:30Uhr klingelt der Wecker. Kurz nach 5 Uhr Start bei Sternenhimmel und Eiseskälte. Sofort geht es auf einem steilen, etwas verschneiten Pfad 100m aufwärts. Die weiteren ca. 800m steigen nur leicht an, dann beginnt der eigentliche Aufstieg. Schwierig ist das Ganze nicht, doch die Anstrengung aufgrund der Höhe ist enorm. Ich bewege mich im Zeitlupentempo und die Einsicht reift, dass mit 63 Jahren langsam das Ende für solche Höhen da ist. Die **Bergsichten** bereits in der Dämmerung sind phänomenal, der **Nuptse** beherrscht die Szene, hinzu kommen natürlich der **Everest** und über uns der **Pumori**. Ich mache viele Fotos, genieße das Ganze jedoch erst richtig zu Hause beim Betrachten und Bearbeiten der Bilder. Oben halten wir uns nur kurz auf, mein Guide fühlt sich nicht so wohl. Der Abstieg ist

problemlos, 10 Uhr erreichen wir unsere Lodge in **Gorak Shep** und endlich bekommt der Magen etwas zu essen.

Everest Base Camp (5350m)

Nach ausgiebiger Pause starten wir um 12:45 Uhr zum Everest Base Camp. Die Strecke verläuft über viel Geröll entlang des **Khumbu-Gletschers**. Ich bin gut drauf und es wird bei Sonnenschein und Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt eine schöne Tour. Immer wieder blicken wir auf **Nuptse und Pumori**. Ich muss aber auch feststellen, dass die Eis- und Schneemenge im Khumbu Gletscher im Vergleich von vor sechs Jahren stark abgenommen hat, eine Folge des Klimawandels. Der anfänglich kräftige Wind wird bald zum Sturm und wir beschließen oberhalb des Areals vom Basislager umzukehren. Hier stehen auch noch keine Zelte, die Saison am Everest beginnt erst zwei Monate später. Der Rückweg ist einfach. Mir gelingen noch einmal schöne Fotos. 16:15 Uhr hat uns **Gorak Shep** wieder. Obwohl jetzt ziemlich fertig, bin ich doch stolz, in meinem Alter diese beiden Höhepunkte der Khumbu - Tour an einem Tag gepackt zu haben.

Von Gorak Shep über Dughla, Tengpoche bis Khumjung

Gorak Shep (5140m) – Dughla (4620m), ca. 9,5km

Beim Frühstück erfahre ich, dass gestern ein deutscher Trekker in Lobuche an der Höhenkrankheit AMS verstorben ist. Er soll wohl ein Ausfliegen mit dem Hubschrauber vorher abgelehnt haben. Leider kommen solche Dinge immer wieder vor. Manche Trekker gehen zu schnell nach oben, überschätzen ihre Kräfte oder ignorieren die ersten Anzeichen der Krankheit. Immer noch haben wir traumhaftes Wetter. Der erste Teil des Weges über **den Changri Gletscher** ist etwas anstrengend, dann geht es problemlos in 3,5 Stunden bis **Lobuche**. Ich habe allerdings ein wenig zu kämpfen, die Anstrengungen des Vortages stecken in den Knochen. Nach 3,5 Stunden Lunch in Lobuche, dann bin ich besser drauf. Nach weiteren gemütlichen drei Stunden ist das Tagesziel **Dughla** erreicht.

Dughla (4620m) – Tengpoche (3860m), ca. 17km

Auch diesen Tag meistern wir problemlos. Ich bin wieder in guter Form und das Wetter ist nach wie vor ausgezeichnet. Nach zwei Stunden ist bereits **Pheriche** erreicht und nach kurzer Teepause geht es weiter. In **Shomare** machen wir in der altbekannten Lodge Lunch. Ab 14Uhr, wir sind auf dem Weg von Shomare nach **Pangpoche**, kommt Nebel auf. Der recht steile Aufstieg von **Deboche** nach **Tengpoche** über 200m am Ende der Tagesetappe fordert noch einmal alle Reserven. Heute bekomme ich in unserer alten Lodge ein Zimmer im Hauptgebäude.

Den folgenden Tag verbringen wir notgedrungen ebenfalls in Tengpoche, ich habe wieder einmal Probleme mit dem Verdauungstrakt.

Tengpoche (3860m) – Khumjung (3780m), ca. 7km

Wieder zeigt sich das Wetter von seiner besten Seite. Ich bin ebenfalls o. k. Es geht abwärts auf altbekanntem Weg bis **Phunki Drangka**. Nach einer Teepause führt die Strecke wieder aufwärts durch schönes Waldgebiet bis zum **Abzweig nach Khumjung**. Danach geht es relativ steil aber problemlos bis **Khumjung**, dem nach Namche Bazar zweitgrößten Ort im Khumbu. Immer wieder haben wir **Traumsichten auf Ama Dablam und Thamserku**. Im Zentrum liegt unsere Übernachtungsstelle, die Tashi Dele Lodge. Der Besitzer, ein ganz bescheidener freundlicher, Mann stand bereits viermal auf dem Gipfel des Everest.

Das uralte Sherpadorf Khumjung liegt zusammen mit dem kleineren **Khunde** in einer riesigen Mulde **unterhalb des Khumbui Yul Lha (5761m)**, des Schutzgottes des Khumbu. Der Berg ist immer schneefrei und darf nicht bestiegen werden. Die Bewohner leben hauptsächlich vom Kartoffelanbau. Attraktion ist ein in der alten Gompa gelagerter angeblicher Yeti-Skalp. Khumjung liegt abseits der Hauptroute im Khumbu, deshalb kommen, völlig zu Unrecht, relativ wenige Trekker in diesen wunderschönen Ort mit seinen ungemein freundlichen Menschen. Auch wir sind die einzigen Gäste in der Lodge.

Den Nachmittag nutze ich für einen Rundgang durch Khumjung, sehe mir auch den angeblichen Yeti-Skalp an.

Zum Dinner gibt es Pellkartoffeln mit selbstgemachter scharfer Soße. Abends im Gasträum erklärt uns der Besitzer an Hand eines Videofilms den Weg zum Gipfel des Everest.

Am Vormittag des folgenden Tages besuchen wir zunächst die Hillary School, benannt nach dem 2008 verstorbenen größten Wohltäter der Khumbu – Region, des Everest – Erstbesteigers, Sir Edmund Hillary. Ein gemütlicher Spaziergang führt uns weiter ins benachbarte, 3840m hoch gelegene kleinere Sherpadorf **Khunde**. Der Ort mit seiner ebenfalls herrlichen Lage erscheint mir im Vergleich zu Khumjung noch ruhiger. Bekannt wurde Khunde durch das Khunde – Hospital, die einzige wirkliche Krankenstation im Khumbu. Die Behandlung ist für Sherpas kostenlos, Trekker müssen jedoch etwas bezahlen.

Nach unserer Rückkehr Lunch in der Lodge und kleine Fotosession mit dem Besitzer.

Von Khumjung über Namche Bazar, Phakding, Lukla bis Kathmandu

Khumjung (3780m) – Namche Bazar (3400m), ca. 4km

Nach freundlicher Verabschiedung vom Besitzer unserer Lodge und seiner Frau starten wir endlich um 14 Uhr nach Namche Bazar. Unsere Wegstrecke soll über das **Everest View Hotel** verlaufen. Hinter Khumjung geht es 100m steil nach oben, dann ein Stück geradeaus zu dieser teuren **Luxusherberge in 3880m** Höhe. Hier wohnt kaum jemand, doch **von der Terrasse hat man einen phantastischen Blick über die wichtigsten Berggipfel des Himalaya, angefangen vom Cholatse über Taboche, Everest, Lhotse, Ama Dablam, Kangtega bis hin zum Thamserku**. Wir genießen den Blick bei ausgezeichneter Sicht und dazu noch erschwinglichen Kaffee. Bald wird es ein wenig dunstig und wir wandern gemütlich weiter auf herrlichem Höhenweg zu einem der höchsten Flugplätze der Welt, **Syampoche** in 3720m Höhe. Ein planmäßiger Flugverkehr findet hier jedoch nicht statt, es dürfen nur Helikopter und spezielle Kleinflugzeuge starten und landen. Danach geht es 400m steil aber problemlos abwärts. Ein großartiger Blick, tief unter uns liegt das Amphitheater von **Namche Bazar**. Schnell werden die Häuser größer. Gut zu erkennen sind auch die Vorbereitungen für den morgen stattfindenden Samstagsmarkt.

In unserer altbekannten Lodge lasse ich es mir gut gehen, endlich eine heiße Dusche und zum Dinner gibt es Yak-Steak mit einem Bierchen. Ist das Leben nicht schön!

Am Samstag verdienter Ruhetag. Am Vormittag halte ich mich auf dem bekannten Samstagsmarkt, dem wichtigsten Ereignis in Namche auf. Bereits vor sechs Jahren habe ich dieses farbenfrohe Schauspiel erlebt und nichts hat sich seitdem verändert. Hier gibt es nahezu alles zu kaufen, von Zigaretten und Feuerzeugen über Kerosin, Schuhe, Eier, Fleisch, Gemüse, bis hin zu allen möglichen Haushaltsgegenständen und Kleidung auf engstem Raum.

Den weiteren Tag verbringe ich mit einem kleinen Rundgang durch den Ort, Kaffeetrinken und Kuchen essen in der Bakery Hermann Helmers und Relaxing.

Namche Bazar (3400m) – Phakding (2600m), ca. 8km

Die vorletzte Etappe fordert noch einmal etwas Kondition. Am Vormittag scheint die Sonne und wir gehen gemütlich die steile Rampe nach unten. Nach einer Stunde fällt mit etwas Wehmut ein letzter Blick auf den Everest. Nach dem Überqueren der Hillary-Bridge verschwindet die Sonne und hin und wieder fällt ein wenig Nieselregen. Nach ruhiger Wanderung erreichen wir am Nachmittag **Phakding**.

Den Abend beschließen wir mit **Tongba trinken** im Gasträum. Auf vergorene Hirse wird immer wieder heißes Wasser gegossen und dann getrunken. Das Ganze ist schön süffig und mein Guide Shankar, er trinkt sonst so gut wie keinen Alkohol, wird immer lustiger.

Phakding (2600m) – Lukla (2800m), ca. 7km

Wir haben heute viel Zeit. Nach dem Frühstück mache ich noch einen Rundgang durch Phakding. 11 Uhr ist Aufbruch nach Lukla auf größtenteils einfacher Wegstrecke. In **Cheplung**

beim Lunch noch einmal ein besonderer Höhepunkt. Es hat doch geklappt, Freunde aus dem 20km entfernten Bad Doberan kommen uns entgegen, haben noch alles vor sich. Natürlich ein großes Hallo. Zu Hause sieht man sich aus Zeitgründen kaum, hier oben klappt es dann.

Nach vier ruhigen Stunden ist unsere letzte Unterkunft, das noble North Face Hotel in der Nähe des Flugplatzes erreicht.

Den Spätnachmittag mache ich wieder einen Rundgang durch **Lukla** und zum Flugplatz. Gegen Abend beginnt es recht heftig zu regnen.

Lukla (2800m) – Kathmandu (1300m)

Mein Wecker klingelt um 5 Uhr. Draußen ist Sternenhimmel, also wird es sicher mit dem Rückflug klappen. Nach dem Frühstück warten wir auf Order. Bald landet der erste Flieger. Ich mache noch ein paar Fotos. Endlich der Anruf, zum Flugplatz zu gehen. Jetzt geht es Schlag auf Schlag. Die Maschinen landen wie am Fließband und starten wenige Minuten später, rollen die 400m lange Bahn hinunter und heben, kurz bevor sie ins Nichts führt, ab. Ein beeindruckendes Schauspiel.

Nach recht langer Wartezeit sind auch wir dran, kurz vor 9 Uhr startet unsere Dornier 228 der privaten Fluggesellschaft Agni Air. 35 Minuten später ist nach noch einmal beeindruckenden Bergbildern alles vorbei. Wir landen auf dem Domestic Airport in **Kathmandu** und eine großartige Trekking-Tour geht damit zu Ende.

Vor mir liegen noch ein paar erholsame Tage und wie in den Jahren zuvor der Besuch von Shankars Dorf in Bungkot bei Gorkha. Doch das ist eine andere Geschichte.

Ulrich Senff (63) aus Rostock: <http://www.nepalweb.de/>