

Bitte beachten! Alle Informationen stammen aus dem Jahr 2005.  
Preise, Wege, Lodges etc. haben sich mittlerweile sicherlich  
geändert!

Seite 1

Nach meiner ersten Reise in das faszinierende Himalayaland Nepal stand meine Entscheidung schon in Nepal fest! Ich komme wieder! Na ja, die Umsetzung war dann doch nicht ganz so einfach.

Als 4-facher Vater und Ehemann hab ich ja nun auch noch andere Pflichten. Familie geht vor! Immer! Auch was Nepal angeht.

Wie dem auch sei, die Entscheidung ist schon mal "die halbe Miete" und mit der gefallenen Entscheidung fing auch schon - kaum hatte ich wieder deutschen Boden unter den Füßen - die Vorfreude an.

Mit den allerersten Planungen konnte sofort begonnen werden - vor allen Dingen musste ich aber erst einmal das Geld für eine weitere Nepalreise verdienen.

Was die Familie dazu sagt will die geneigte Leserin / der geneigte Leser wissen - das "Familienoberhaupt" fährt alleine nach Nepal und lässt die Lieben zuhause allein? Ja, das mache ich. In Absprache und mit "Erlaubnis" meiner besseren Hälfte und der Kinder.

Ende 2004 / Anfang 2005 wurden dann die Planungen konkret. Das Ziel war klar, es sollte wieder in das Khumbu Gebiet gehen.

Am 14.10.2005 startete die Maschine der Gulf-Air vom Frankfurter Flughafen. Via Bahrain, via Abu Dhabi landete ich am 15.10. um 15.45 Uhr auf dem Tribhuvan International Airport in Kathmandu.

Prasanta und Govinda holte mich am Flughafen ab.  
Ich war endlich wieder in Kathmandu.

Da übliche Programm lief an. Ab ins Hotel (Vaishali / Thamel).

Eine kleine Erfrischungsdusche musste sein und dann ab ins Getümmel von Thamel. Boudhanath wollte ich unbedingt wieder sehen, auch Patan und Pashupatinath. Und so saß ich dann am 16.10. gemütlich, zufrieden und glücklich auf der Dachterrasse des "Stupa-View" genoss die Nachmittagssonne und den den Ausblick auf Buddhas Augen. Die Wettergötter waren mir wohlgestimmt. Oberhalb der Dunstglocke von Kathmandu strecken die Himalaya-Riesen ihre weißen Häupter kraftstrotzend in den Himmel. Was für ein Anblick!

Am 18.10. - Klaus und Dorlis waren mittlerweile aus Lumbini eingetroffen, flogen Klaus und ich nach Lukla. Dorlis, Klaus Frau flog weiter nach Pokhara und genoss dort ein paar Tage. Von nun an war ich also mit Klaus Töpfer unterwegs. Wir kannten uns schon aus Deutschland (er wohnt in Gelsenkirchen, ich in Essen) und so wussten wir, dass wir uns auf den anderen verlassen konnten. 40 Minuten brauchte die Maschine der Shangri-La Airlines um uns nach Lukla zu bringen. Ich war endlich wieder im Khumbu!

#### **Die Trekkingstationen:**

**Lukla - Phakding: 2840m - 2610m**

Die Kalar Pathar Lodge in Phakding ist ok. Gutes Essen, gute Zimmer. Es empfiehlt sich ein Aufstieg zum Kloster, gelegen oberhalb von Phakding. 285 HM. Gehzeit von Lukla 3,75

Stunden, davon 0,75 Std. Pause. Die neue Hängebrücke ist endlich fertig.  
Den mühsamen Umweg durch den Rhododendren-Wald kann man sich nun sparen.

### **Phakding - Namche 2610m - 3440m**

Gehzeit 8 Stunden, davon 2 Stunden Pause  
Teepause in Jorsale.

Die Lodge "Hotel" Norling ist sehr neu und unbedingt zu empfehlen. Freundliche Leute, tibetischen Ursprungs, sehr sauber, sehr schön. 3 etagig. 3 geflieste (!! ) Toilettenräume, davon einer mit Dusche. Etwas oberhalb links der „Einkaufsmeile“ von Namche gelegen. Man befindet sich also nicht mitten im Getümmel. In Namche selbst Telefon und Internet möglich.

Ansonsten ist Namche ja immer Reise wert. Der übliche Handel, die üblichen Yaks und Dschogpas die nicht dahin wollen wo der Treiber sie haben will. Ein lustiges und buntes Durcheinander. Ach ja, auch Wäsche waschen lassen (Laundry – Service) ist in Namche möglich. Einzig die am Ortsrand Handel treibenden Tibeter (Khampas) schienen unzufrieden zu sein. Auf mich machten sie einen relativ gleichgültigen Eindruck. Ich spreche hier bewusst nicht von „Verwahrlosung“. Meiner Beobachtung nach, fehlt aber nicht viel....  
Um so trauriger, wenn man die stolze Vergangenheit der „tibetischen Krieger“ der Khampas bedenkt.

Der Tag nach dem recht anstrengenden Aufstieg von Phakding nach Namche empfiehlt sich als Ausruh – und Akklimatisationstag – wie der Nepalreisende weiß.  
Ein Ausflug zum Everest – View Point tut Not. Es sind zwei Wege möglich: Der anstrengende rechts herum, steiler Anstieg, vorbei am Sherpa – Museum. Oder der nicht ganz so anstrengende, vorbei am Kloster und dann in kleinen Serpentinaen hinauf zur Landebahn von Syangboche. Von dort aus mehr oder weniger weiter geradeaus bis zum Everest View Point.

Ob man in das Everest View Hotel hinein muss oder nicht, muss jeder für sich selbst entscheiden. Ich habe mich überreden lassen und es bereut. Es fehlt nicht viel und es geht dort zu wie auf der Plattform der Zugspitze. Au weia. Die neuesten und besten Sonnenbrillen werden zur Schau getragen, das "Everest" – Bier fließt in Strömen, die Fotoapparate klicken und, und, und... Na ja, wie gesagt – jeder muss es selbst wissen. Ein paar Meter weiter kann man sich mitten in die Natur setzen, hat alle Ruhe der Welt und kann den Sagarmatha, den Lhotse und die Ama Dablam in Ruhe bewundern. Wer mag, dankt seinem Gott, dass er hier sein darf.

Dann- nach der Rückkehr von unserem Akklimatisationsspaziergang (das ist mal ein gutes Wort für Scrabble...)) Regen, Regen, Regen!! Verdutzt schauen wir aus der Lodge. Es regnete so sehr, dass wir die Befürchtung hatten am nächsten Morgen nicht nach Tengboche aufbrechen zu können. Hat dann aber doch geklappt.

### **Namche - Tengboche 3440m - 3860m**

Wegstrecke: ca. 7 Stunden; Teepause in Sanasa  
Rara – Noodlesoup in Phunki Tenga.

Es ist ein wunderschöner Höhenweg der von Namche – der "Hauptstadt" der Sherpas zum "Naturmandala" Tengboche führt. Unterwegs gleiten die Blicke immer wieder hinauf zu den Eisriesen: Thamserku, Ama Dablam und in die Südwand des Lhotse. Auch kann man den einen oder anderen Blick auf den Sagarmatha (tibetisch: Chomolongma) erhaschen – so es denn die Wettergötter erlauben.

Telefonieren ist in Tengboche möglich – aber teuer (300 Rps. / Minute). Die Zimmer der Gompa – Lodge sind ok. Das Essen ließ sehr zu wünschen übrig. Das mag an der Vielzahl

der Besucher gelegen haben. Der Kanonenofen ballerte abends wie verrückt – ich schätze mal die Temperatur im Dining – Room auf 30 Grad. Dafür stand man dann draußen abends bei nahezu 0 Grad in den Wolken. Die Temperatur am nächsten Morgen im Zimmer betrug ca. 9 Grad – das lässt sich ertragen.

Als die Sonne aufging hatte es ca. 5 Grad draußen.

Das nächste Etappenziel war Pheriche.

#### **Tengboche - Pheriche 3860m - 4240m**

Gestartet sind wir in Tengboche um 8.20 Uhr. Bis Pangboche (Superblick auf die Ama Dablam) braucht es ca. 1,75 Stunden. Um 12.10 Uhr dann Teepause in Shomare (4040m). Ankunft in Pheriche um 14.45 Uhr (4240m).

Neben dem Superblick auf die Ama Dablam (Mutter des Amuletts) gelingen immer wieder gute Aufnahmen vom Taboche. Heute wird unser Weg von vielen Mani – Steinen und ebenso vielen Mani – Mauern gesäumt.

Dann in Pheriche – Station in der Pumori – Lodge.

Auch diese Lodge ist ok. Hier werden wir – aus akklimatisationstechnischen Gründen – für zwei Tage sein. Ein Besuch im Krankenhaus von Pheriche ist obligatorisch. Sehr lobenswert der Einsatz der (z.Zt.) amerikanischen Ärzte, die jeden Abend die Lodges in Pheriche aufsuchen und Reisende nach Problemen mit der Höhenkrankheit fragen. Dann abends in Pheriche! Klaus hat von zuhause Schinkenspeck mitgebracht! Was für ein Fest!! Glückliche und zufriedene sitzen wir im Dining – Room und verspeisen genüsslich die Delikatesse aus Deutschland.

Die Temperatur im Zimmer am Morgen: 2 Grad. Gefroren habe ich nicht – mein Schlafsack hat mir schon bei wesentlich niedrigeren Temperaturen sehr gute Dienste geleistet. Nur das „rauspellen“ aus der warmen Hülle fällt dann doch ein wenig schwer.

Wir nähern uns nun der tibetischen Hochebene. Die Ausläufer haben wir ja schon vor unserer Haustür. Die Farben braun und grau überwiegen nun. Und natürlich das gleißende Weiß der Gipfel. Am Vormittag des zweiten Tages unternehmen wir dann noch einen ausgedehnten Spaziergang rüber nach Dingboche. An der kleinen Stupa oben am Kamm habe ich 2002 schon einmal gestanden. Mit der Bitte an Buddha um Gesundheit und Glück lege ich für jedes meiner Familienmitglieder einen Stein auf einen Felsblock. Es ist schön wieder hier zu sein!

#### **Pheriche - Dingboche 4240m - 4360m - über Dugla 4.600m**

„Hotel“ Family. Eine ganz neue und superschöne Lodge. Sehr große Zimmer (mit eigener Toilette!!). Auf der anderen Talseite strotzt uns die Wand der Ama Dablam (diesmal von der anderen Seite) entgegen. Auf der großzügigen Terrasse sitzen wir in der Sonne und warten auf unseren Ginger – Tee. Ja und dann ist noch ein kleiner, persönlicher Traum in Erfüllung gegangen. Ich sitze im Khumbu, unterhalb der Eisriesen und höre über meinen MP3 Krishna Das. Davon habe ich zuhause geträumt.

Es ist nicht wichtig wie hoch oder wie weit du in Nepal kommst!! Das **DASEIN** ist wichtig! Morgen steigen wir weiter ab nach Phortse.

#### **Dingboche - Phortse 4360m - 3810m**

Die heutige Etappe war die anstrengendste. Schmalere Wege, viele Steine und dann das Wetter – Nebel, Nebel, Nebel. Teilweise konnten wir gerade mal 20 – 30 m sehen. Von den

Bergen keine Spur. Ich war froh, als wir dann in der „Namaste – Lodge“ ankamen. Hier wieder das Glücksgefühl. Du bist da. Warmer Kanonenofen, schöne Zimmer.

### **Phortse - Namche Bazaar 3810m - 3440m**

Wir steigen weiter ab. Namche ist das Ziel. Unterwegs besuchen wir noch die Stupa in Mong. Hier ist der Geburtsort eines reinkarnierten Lamas aus dem Rongbug Kloster in Tibet. Ich spanne meine letzten Gebetsfahnen um die Stupa. Nach mehreren Tassen Tee geht es dann weiter hinunter – unser Ziel ist wiederum die Norling Lodge in Namche.

In Namche bleiben wir 3 volle Tage. Relaxen, handeln, wieder relaxen, die Umgebung genießen, Hermans Kaffeeshop besuchen und warmen Apfelstrudel essen – all das gefällt mir überaus gut!

Irgendwann muss natürlich auch das Faulenzen mal ein Ende haben.

Wir steigen weiter ab. Eine weitere Nacht in Phakding – dann geht es weiter nach Lukla. Bhai Govinda zaubert ein wenig und organisiert uns noch am gleichen Tag einen Flug nach Kathmandu. Ich erkläre daraufhin Govinda zum „Man of the Year“.

### **30.10. - wir sind zurück in Kathmandu**

Wie schon erwähnt, wegen des defekten Generators der Klimaanlage im "Vaishali" – beziehen wir im Gangjong Hotel in Lazimpat unser Quartier. Noch haben wir 4 Tage Zeit bis zum Rückflug. Swayambunath und Baktapur sowie ein Besuch des Hindu – Tempels im Dorf Changu Narayan gehören mit zu den Highlights der letzten Tage in Nepal.

### **4.11. Rückflug mit der Gulf - Air via Abu Dhabi - via Bahrain nach Frankfurt**

Abflug vom Tribhuvan Airport, am 4.11. morgens um 9.30 Uhr. Mir stehen 12 Stunden Aufenthalt in Abu Dhabi bevor. Das Tages - Hotelzimmer, welches die Gulf - Air zur Verfügung stellt nutze ich nicht. Was soll ich dort auch alleine? Im Transitbereich des Flughafens in Abu Dhabi ist natürlich geschäftliches Treiben. Für meine Frau besorge ich noch ein arabisches Parfüm im Duty-Free Shop. Das eine oder andere Gespräch ergibt sich immer im Flughafen und so wird die Warterei nicht ganz so schlimm wie befürchtet. Trotzdem hat es mir nach 12 Stunden gereicht! (Ankunft in Abu Dhabi um 12.45 Uhr; Weiterflug nach Bahrain um 0.30 Uhr)

Am 5.11., morgens um 9.40 schließe ich meine Frau Britt und meinen jüngsten Sohn Simeon (die anderen liegen noch zu Hause in den Betten) müde und um viele schöne neue Erfahrungen reicher glücklich in die Arme.

### **Namastè Nepal - ich komme wieder!**

**Bitte beachten!** Alle Informationen stammen aus dem Jahr 2005.  
Preise, Wege, Lodges etc. haben sich mittlerweile sicherlich geändert!