

Abenteuer Trekking

Bernhard Rudolf Banzhaf

Nepal

Herausgegeben
von Bruno Baumann

 Bruckmann

Eine Produktion des
Bruckmann-Teams, München

Umschlaggestaltung: Uwe Richter
Lektorat: Dr. Helmut Kremling, Dr. Gerhard Hirtreiter
Layout: Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Herstellung: Peter Schneider

Bildnachweis:
Umschlag-Vorderseite: Jürgen Winkler, Penzberg;
alle übrigen Fotos: Bernhard Rudolf Banzhaf, Saas Fee.

Die Kartenskizzen zu den Touren und die Übersichtskarte wurden vom Ingenieurbüro für Kartographie, Heidi Schmalfuß, München, erstellt.

Umschlag-Vorderseite:
Das ist Nepal! Spektakuläre Wege führen durch subtropische Landschaft zu den höchsten Bergen der Welt. Auf Tour 1: Blick aus der Kali-Gandaki-Schlucht zur Annapurna Dakshin (7219 m).

Umschlag-Rückseite:
Beschaulichkeit und Weite sind Merkmale der Hügeldörfer Nepals. Die Morgensonne erreicht Haku im Tal des Trisuli.

Alle Angaben dieses Werkes wurden vom Autor sorgfältig recherchiert und auf den aktuellen Stand gebracht sowie vom Verlag auf Stimmigkeit geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Für Hinweise und Anregungen sind wir jederzeit dankbar. Bitte richten Sie diese an die F. Bruckmann Produkt KG, Lektorat, Nymphenburger Straße 86, 80636 München.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Banzhaf, Bernhard Rudolf:
Nepal/ Bernhard Rudolf Banzhaf.
Hrsg. von Bruno Baumann. –
München: Bruckmann, 1999
(Abenteuer Trekking)
ISBN 3-7654-3433-7

© 1995, 1999 F. Bruckmann KG, München
Alle Rechte vorbehalten
Projektmanagement/Herstellung:
Bruckmann, München
Printed in Germany
ISBN 3-7654-3433-7

Inhalt

Vorwort des Herausgebers 10

Zu diesem Buch 11

Das Land

Ein topographischer Überflug 14
Im Anflug auf Nepal und den Himalaja 14
Über der Gangesebene 14
Das nepalesische Mittelland um
Kathmandu 16
Landung in Kathmandu 17

**Ein Rundgang
durch Kathmandus Basare 18**
Die ersten Eindrücke 18
Rundgang in der Altstadt 20
Ein Spaziergang durch den Basar 21

Die Volksgruppen und ihre Sprachen 21
Schematische Übersicht der Volksgruppen
und deren Sprache und Religion
(Tabelle) 20
Die Staatssprache Nepali 21
Völker und Kasten 22

Die Religionen 22
Staatseinigung unter dem Zeichen der
Religion 24
Pilgerziele des Lamaismus 25





Die Kultur

- Kunsthandwerk 26
- Literatur und profane Kunst 26
- Architektur 27

Politik und Wirtschaft 27

- Die Voraussetzungen der Geschichte 28
- Das Panchayat-System 28
- Schritte zur Demokratisierung 28
- Verwaltung und Wirtschaft 30
- Industrie und Gewerbe 30

Der Tourismus 32

- Verkehrs- und Transportwesen 32

Trekking in Nepal:

Wandern mit Inhalt 34

- Kontakte mit den Einheimischen 34
- Das Erlebnis der Natur 34
- Abstand gewinnen von der Hektik des Alltags 35

Klima und Wetter 36

- Globale Lage 36
- Die Perioden des Monsuns, der Sommermonsun 36
- Der Wintermonsun 38
- Der jährliche Wetterablauf am Himalajabogen 39
- Die beste Zeit für Trekking in Nepal 40

Die Trekkingarten 41

- Der Karawanen-Trek 41
- Der Karawanen-Trek schafft Arbeit 41
- Der Teehaus-Trek 41

Gefahren und Probleme 43

- Kontrast des sozialen Lebens zwischen Stadt und Land 43
- Probleme der Städte 43
- Auf Trekkingtour 44
- Planung der Tour 44
- Anforderung an den Trekker 45
- Die Gefahren unterwegs 46
- Umweltprobleme 46
- Soziale und politische Probleme 47

Die Trekkinglebiete 48

- Der Annapurna Himal 48
- Das Khumbu- oder Everestgebiet 50
- Langtang und Helambu 50
- Der ferne Westen 50
- Dolpo 50
- Der Dhaulagiri Himal 50
- Mustang 50
- Der Gurkha Himal 51
- Der Ganesh Himal 51
- Rolwaling 51
- Solu 51
- Das Fluß-System Arun-Barun 51
- Ostnepal 51
- Der Kangchenjunga Himal 51

Das Trekkingpermit 51

Die Trekkingtouren

► 1 Die Annapurna-Rundtour 54

Die klassische Trekkingtour – ein schöner Querschnitt durch ethnische und klimatische Stufen



- Durch subtropische Niederungen 55
- Durch die Marsyangdischlucht 56
- Der montane Teil beginnt 59
- Die ersten großen Berge und Klöster 60
- Der Weg zum Thorong La 62
- Der Abstieg nach Muktinath 63
- Die tiefste Schlucht der Erde 64
- Dramatische Veränderung 66

► **2 Ein Genußtrek bei Pokhara 68**

Durch Rhododendronwälder und über Panoramakuppen am Südfuß des Annapurna Himal



- Vom Phewa Tal zum Modi Khola 68
- Auf Maultierpfaden zum Ghorapanipaß 70
- Durch den Rhododendronwald 72
- Ghandrung und Landrung 73
- Stürmischer Ausklang 74

► **3 Der Hauptweg ins Khumbu 76**

Über drei wuchtige Pässe und durch die tiefe Schlucht des Dudh Kosi an den Fuß des Mt. Everest



- Von Jiri nach Shivalaya 77
- Deorali, die erste Hürde 77
- Lamjura, die zweite Hürde 80
- Die ersten Sherpadörfer 82
- Aufstieg durch das Tal des Dudh Kosi 84

► **4 Der Everest-Trek 86**

Vorbei an Sherpadörfern, Klöstern und traumhaften Gipfeln zum höchsten Berg der Welt



- Begegnungen in Luglha 87
- Die tragenden Säulen der Karawane 87
- Von Luglha nach Monjo 89
- Die steile Rampe nach Namche Bazar 91
- Zum Kloster Thame 92
- Der Ausflug ins Gokyotal 94
- Über Phortse nach Pangpoche 95
- Der Weg zum Mt. Everest 97
- Die Besteigung des Kala Pattar 98
- Visite im Imja-Tal 98
- Von Chhukhung nach Tengpoche 99
- Abstieg und Rückkehr 100
- Abschied 101

► **5 Helambu-Langtang 102**

Der Trek vor den Toren der Hauptstadt – über die Gosainkundseen in ein prächtiges Hochtal



- Aufstieg in die Hügel des Helambu 104
- Eintritt in den Nationalpark 106
- Über den Laurebina La 108
- Ein langer Abstieg in die Talsohle 108
- Bergsturz und Urwald 111
- Das Tal wird breiter 113
- Im Hochtal 114
- Der Abstieg nach Dhunche 115

► **6 Der Rarasee 116**

Ein Besuch bei den orthodoxen Hindus im bewaldeten Hügelland des Jumla-Korridors



- Die Wege nach Jumla 117
- Die Danpheko Lekh 119
- Durch das Land orthodoxer Hindus 120
- Im Rara-Nationalpark 121
- Der Rückweg nach Jumla 122

► **7 Sagenhaftes Dolpo 124**

Steile Schluchten, karge Wüsten, farbige Klöster – der Trek auf dem Dach Nepals



- In der Tarap-Schlucht nach Dho 126
- Über den Tshö La ins Innere Dolpo 128
- Zwischen Shimen und Saldang 131
- Der Weg zum Kristallkloster 132
- Über den schwierigen Kang La 134





► 8 Das Königreich Mustang 136

Ein Augenschein an den Pforten zu Tibet – in einer klimatisch interessanten Himalaja-Ecke



- Wir folgen dem Thak Khola nach Norden 138
- Tsehile und der Canyon 139
- Geborgenheit und Chaos 140
- In Tsarang 141
- Ankunft in Lho Manthang 142
- Begegnung mit dem Abt des Klosters 145
- Zurück zum Ausgangspunkt 145

► 9 Manaslu 146

Durch tiefe Schluchten und prächtige Hochtäler – die Umrundung des schönsten Achttausenders



- Der Vormonsun meldet sich 148
- Weiter durch die Schlucht des Buri Gandaki 148
- Zwischen Namru und Sama 150
- Der Hauptpaß dieser Tour: Larkya La 152
- Durch das Tal des Milchflusses 153

► 10 Quer durch den Ganesh Himal 154

In Herzland des Tamangvolkes – Begegnungen auf stillen Pfaden



- Von Trisuli zum Paldol Bhanjyang 155
- Über den Pangsing Bhanjyang nach Barang 157
- Wiedersehen mit dem Buri Gandaki 159
- Durch das Land der Gurung 161

► 11 Der Pipal-Trek 162

Auf alten Handelspfaden durch die subtropischen Hügel Zentralnepals



- Einkäufe in Trisuli und Aufbruch 164
- Eindrücke in der subtropischen Welt 165
- Der Kamm zum Gurkhaschloß 167
- Entwicklung ist nicht immer Fortschritt 168

► 12 Rolwaling 170

Eine Tour für Alpinisten – über den schwierigen Gletscherpaß Trashi Labtsa ins Everestgebiet



- Die Verwechslung 171
- Schlechte Wege bis Beding 172
- Im Hochgebirge 174
- Aufbruch zum schwierigen Paß 175
- Der Trashi Labtsa 177

► 13 Der Royal-Trek 178

Im Angesicht von Everest, Lhotse, Makalu und Kangchenjunga



- Auf den Aussichtshügeln 178

► 14 Makalu – Ice Col 182

Der Extremtrek – eine Herausforderung für Alpinisten, die genügend Zeit haben



- Sherpani Col 183 – Amphu Labtsa 187

► 15 Der Kangchenjunga-Trek 188

Auf der Grenze zu Sikkim in Tuchfühlung mit dem dritthöchsten Berg der Welt



- Von Suketar ins Tal des Khabeli Khola 189
- Das Yalung-Tal 190
- Zum Südwall des Kangchenjunga 192
- Ghunsa und sein herrliches Tal 194
- Kambachen und Lhonak 196
- Kangchenjunga-Basislager und Rückweg 196



Weitere Trekkingtouren

► **16 Durch Westnepal 198**



Surkhet – Dungisor – Dhandhimandhi – Kalikot – Nangmo – Jumla

► **17 Entlang dem Sisne- und Kanjiroba Himal 200**



Jumla – Hurikot – Kagmara La – Phoksumdo Tsho – Dunai – Jupal

► **18 Durch das Land der Kham-Magar 203**



Jumla – Chakure Langa – Dalli – Jalja La – Bagua – Baglung

► **19 Pokhara - Dolpo 205**



Baglung – Beni – Dhorpatan – Jang La – Tarakot – Dunai – Jupal

► **20 Die Dhaulagiri-Rundtour 208**



Baglung – Beni – Muri – Dhaulagiri Base Camp – French Col – Dhampus Col – Marpha – Tatopani – Birethanti

► **21 Tansen - Dhorpatan - Pokhara 210**



Tansen – Riri Bazar – Burtibang – Dhorpatan – Jalja La – Sibang – Beni – Baglung

► **22 Annapurna - Lamjung 212**



Birethanti – Ghorapani – Tatopani – Jomosome – Thorong La – Manang – Thangja – Namun Bhanjyang – Telbrung – Ghanpokhara – Begnas Tal

► **23 Südlich der Gurkhaberge 214**



Gurkha – Jagat – Rupina La – Dudh Pokhari – Phalesangu

► **24 Seitenwege im Khumbu 216**



A) Luglha – Ghat – Seongma – Lumding – Phakdingma – Luglha



B) Luglha – Zatravala – Hinku – Tangnag – Mera La – Hunku – Amphu Labtsa – Chhukung – Luglha

► **25 Zauberhaftes Solu 218**



Rumjatar – Lamje – Bhandar – Jiri

► **26 Von Süd nach Nord 220**



Katari – Okhaldhunga – Chhayathan – Salleri – Tragsindo La – Luglha

► **27 Auf und Ab 222**



Tumlingtar – Salpa Phedi – Sanam – Bung – Shibuche – Pangkongma – Luglha

► **28 Mayam Danda 224**



Tumlingtar – Dingla – Kimalung – Mayam Danda – Bhojpur – Chatra

► **29 Unbekannter Lumbasumba Himal 226**



Taplejung – Lungthung – Topke Gola – Thudam – Sempung – Munche – Tumlingtar

► **30 Rund um Kathmandu 228**



Nagarkot – Banepa – Panauti – Pulchoki – Pharping – Pharkhel – Thankot – Jamachok – Shivapuri – Nagarkot

Serviceteil

Wer geht auf welchen Trek? 232

Wie verhalte ich mich richtig? 232

Vorbereitung und Einkauf 232 – Verpackung 233 – Personal und Lodgebesitzer 233 – Unterwegs 234 – Schutz der Landschaft 235

Wie bleibe ich gesund? 236

Impfungen 236 – Wasser 236 – Fleisch 237 – Früchte 237 – Kleine Unpäßlichkeiten 238 – Die kleinen Tierchen 238 – Trocken ist gesund 239 – Die Sonne 239 – Die Höhenkrankheit 240 – Vorbeugung gegen die Höhenkrankheit 241

Materialcheckliste 242

Geld – in welcher Form? 243

Tariftabelle für Trekkingpermits 245

Visumgebühren 245 – Trekkingbewilligungen 245 – Eintrittsgebühren für Nationalpark und ACAP 246 – Gebühren für Trekkinggipfel 246

Statistik und Vergleiche 247

Einige Wirtschaftsdaten Nepals 247

Bibliographie 248

Internet-Adressen 249

Karten 249

Glossar 250

Register 253

