



Abenteuer Trekking

Bernhard Rudolf Banzhaf

Nepal

Herausgegeben
von Bruno Baumann

 Bruckmann

Eine Produktion des
Bruckmann-Teams, München

Umschlaggestaltung: Uwe Richter
Lektorat: Dr. Helmut Kremling
Layout-Entwurf: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger
& Karl Schaumann GmbH
Layout: Verlagservice G. Pfeifer, Germering
Herstellung: Peter Schneider

Bildnachweis: Umschlag-Vorderseite:
Bruno Baumann, München;
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:
Der Weg nach Mustang führt durch die Kali-Gandaki-Schlucht, dem tiefsten Canyon der Erde, der die Himalayakette zwischen den beiden Achtausendern Annapurna und Dhaulagiri durchbricht. Der weiße Gipfel im Hintergrund ist der formschöne Nilgiri.

Umschlag-Rückseite:
Beschaulichkeit und Weltferne 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 85, 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, 1995
(Abenteuer Trekking)
ISBN 3-7654-2733-0

© 1995 F. Bruckmann KG, München
Alle Rechte vorbehalten
Gesamtherstellung: Bruckmann, München
Printed in Germany
ISBN 3-7654-2733-0

Inhalt

Vorwort des Herausgebers 10

Zu diesem Buch 11

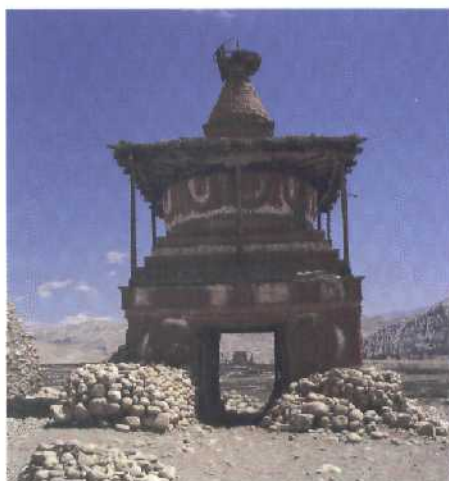
Das Land

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 Trekkinggebiete 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 wichtige 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 Hügelnd des Jumla-Korridors



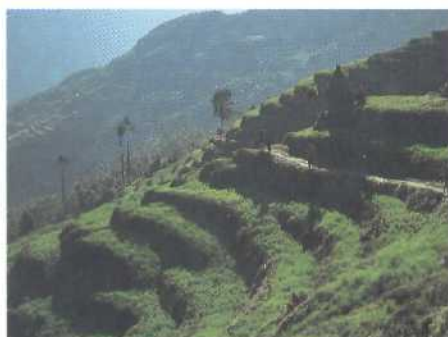
Die Wege nach Jumla 117
Die Danpheko Lekh 119
Durch das Land orthodoxer Hindus 120
Im Rara-Nationalpark 121
Der Rückweg nach Jumla 122

► 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



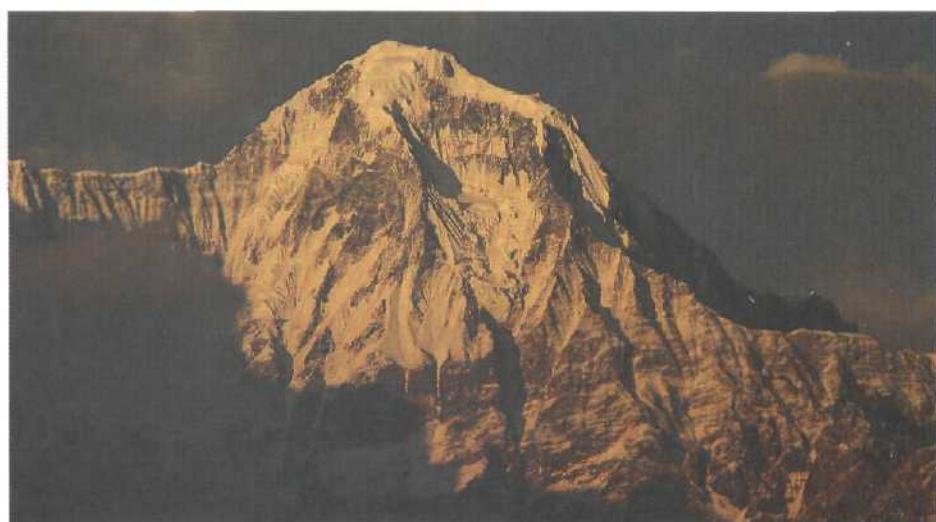
- Sherpani Col 183 – Amphu Labtsa 187

► 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 – Juphal

► 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 – Juphal

► 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 – Jomo-
som – 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) Lugha – Ghat – Seongma – Lumding – Phakdingma – Lugha



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

► 25 Zauberhaftes Solu 218



Rumjatar – Lamje – Bhandar – Jiri

► 26 Von Süd nach Nord 220



Katari – Okhaldhunga – Chhayathan – Salleri – Tragsindo La – Lugha

► 27 Auf und Ab 222



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

► 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 Unpaßlichkeiten 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

Karten 249

Glossar 250

Register 253

