

Wer im Angesicht der höchsten Berge der Welt eine Trekkingtour macht, taucht in ein faszinierendes Völkergemisch ein: In **Nepal** unterwegs zu sein ist wie eine Reise in eine längst vergangen geglaubte Zeit.

# Wandern

AM FUSS  
DES HIMALAJA



Mehr Fläche, weniger Erosion: Terrasierte Hänge wie im Tal des Modi-Khola-Flusses sind typisch für die Kulturlandschaft Nepals.

Text und Fotos **Peter P. Schneider**

**N**ach vier Stunden Warten hebt die Propellermaschine der Buddha Air ab. Im Kathmandu-Tal verzieht sich der Morgennebel. Links tauchen die ersten Schneeberge auf: die Kette des Himalaja mit den höchsten Gipfeln der Welt. 20 Minuten später kommt sie ins Blickfeld: Die Himmelsgöttin Sargamatha, wie die Nepali sagen. Chomolungma, die Mutter des Universums, wie ihn die Tibeter nennen. Der Mount Everest, wie wir ihn kennen. Am Aufstiegsgrat weht eine riesige Schneefahne.

Ein Mann an Bord freut sich besonders über diese bequeme Art, den Mount Everest zu besuchen: Schon zweimal ist Ang Kami Sherpa nämlich aus eigener Kraft zum Gipfel gestiegen. Er leitet auch unsere Trekkingequipe (siehe Porträt). Ang Kami zeigt auf den Cho Oyu: «Das ist mein liebster Achttausender. Im Frühling



Die Kinder am Wegrand spielen mit allerlei Krimskrams «Verkäuferlis».

besteige ich ihn mit einer Schweizer Expedition.»

Den Flug unternahmen wir im Dezember. Das ist nicht die Jahreszeit für Höhenbergsteiger – aber leichte Trekkings

im Vorgebirge sind noch möglich. Unser Ausgangspunkt fürs Trekking im Annapurna-Gebiet ist Pokhara – eine freundliche Stadt an einem romantischen See. Wir treffen unsere Mannschaft: Den Koch ►►



Romantisch: Der Phewasee liegt in der Nähe der Stadt Pokhara, die Ausgangspunkt für Trekkingtouren ins Annapurna-Gebiet ist.



Nach dem Regen hat der Himmel aufgerissen, Gebetsfahnen flattern im Wind. Der Blick auf die Annapurnakette ist atemberaubend.

Chandra, den Chef der Träger Dawadr, die Sherpa-Assistenten Ghita, Furi und Sum – insgesamt 22 Leute für unsere elfköpfige Gruppe.

Nach einem Begrüßungsmahl ziehen wir los. Über den Wäldern hängen schwarze Wolken – tatsächlich beginnt es zu donnern. Nur einen Tag regnets laut Statistik im Dezember – und genau den erwischen wir. Als es in Strömen giesst, hasten wir in eine Teestube. Flugs beschliessen wir, unsere Zelte nicht aufzustellen. Kein Problem, denn überall auf dem Annapurna-Treck gibt es «Teehäuser» mit einfachen, sauberen Zimmern. Eine Übernachtung kostet dreimal weniger als ein Bier – 1.50 Franken.

Ich krieche in den Schlafsack. Nepalesische Lieder und Trommeln aus der benachbarten Herberge geleiten mich in den Schlaf.

Auch am nächsten Morgen wieder als Erstes ein Lied: Ein Bauer geht singend



Zeltplatz mit Aussicht: Ausserhalb des Dorfes Landrung wird übernachtet.

über sein Feld. Der Himmel hat aufgerissen: Drei der vier Annapurna-Gipfel ragen vor uns auf, der Himachuli grüsst, und der Machhapuchre, auch Fischschwanz genannt, der Lieblingsberg der

Schweizer, weil er ans Matterhorn erinnert. «Er ist heilig und darf nicht bestiegen werden, wie der Kailash in Tibet», erklärt Ang Kami. Ich merke: Ich bin in Shangri La, einem spirituellen, von Sagen ▶▶



Wildes Gegacker: Das meiste wird in Nepal zu Fuss in die Täler transportiert.

## Mit einem Blinden auf den Mount Everest

### In sicheren Händen

**Ang Kami Sherpa (34)** war im Team, das im Mai 2001 den blinden Bergsteiger Erik Weihenmayer auf den Mount Everest begleitete. Diese Expedition brach vier Rekorde: Zum ersten Mal stand ein Blinder auf dem höchsten Berg; noch nie zuvor hatte eine Gruppe von 18 Teilnehmern den Gipfel erreicht; noch nie stand ein 64-jähriger Berggänger oben; und noch nie hatte ein Vater zusammen mit seinem Sohn den Gipfel erreicht. «Wahrscheinlich schuf ich einen fünften Rekord», lacht Ang Kami. «Ich schleppte eine 15 Kilogramm schwere Imax-Kamera auf den Gipfel.»

**Ang Kami geht** aber nicht in die Berge, weil er Rekorde sucht: «Meine Eltern waren arm. Ich musste als Kind arbeiten gehen und begann als 13-Jähriger, Lasten zu tragen. Bis 14 hatte ich keine Schuhe, auch im Winter nicht.» Aufgewachsen ist er in Gumela auf 2650 Meter im Kumbu-Tal, wo das Volk der Sherpa lebt. Die Leute pflanzen Kartoffeln, Gemüse, Getreide, Früchte an, leben von Transportdiensten vom und zum Flughafen von Lukla.

**Immer wieder** unterbrach er den Schulbesuch: «10 Tage Schule, 14 Tage trekken. Ich ging nur bis zur 4. Klasse in den Unterricht.» Ang Kami diente sich hoch: zwei Jahre Träger, dann Assistent in der Küche, später Assistent des Bergführers. Unglaublich, welche Gewichte Sherpas tragen. «35 Kilos sind das Minimum», sagt Ang Kami, «normalerweise trage ich 40 bis 45 Kilo, aber ich musste



Trekkingführer Ang Kami.

schon 65 Kilos schleppen.» Einmal hat er auch einen schlecht ausgerüsteten slowenischen Bergsteiger mit Erfrierungen ins Tal getragen, vier Stunden bis zu einem Yak. «Der war 85 Kilo schwer. Jetzt habe ich ein Loch im Kopf», sagt er witzelnd und zeigt auf die Stelle, wo das Stirnband drückt.

#### Sieben Geschwister

waren sie – vier sind gestorben. «Kein Spital, keine Medikamente.» 1992 zog Ang Kami nach Kathmandu. Hier lebt er mit seiner Frau Yangdi und den Töchtern Doma (12) und Ningma (6). Ang Kami absolvierte Ausbildungen als Trekking- und Bergführer und holte die verpasste Bildung nach, besuchte Englisch- und Deutschkurse, arbeitete für Trekkings und Expeditionen und führt heute ein eigenes Unternehmen für Trekkings und Höhenbergsteigen. Seit 2002 reist er jeweils im Sommer in die Schweiz – hier trifft man ihn auf der Bündner Keschhütte an. Einen vertrauenswürdigeren Guide kann ich mir nicht vorstellen als jemanden, der einen Blinden geführt hat.

**INFO: Ang Kami Sherpa, Matterhorn Treks and Expeditions P. Ltd., P.O. Box 2473, Kathmandu, Nepal.**

**Tel. 977 1 207 03 61, Mobile 977 98 41 38 67 88**

**E-Mail kami@matterhornnepal.com**

**www.matterhornnepal.com**



Wo es der Weg erlaubt, kommen Maultiere zum Einsatz. Im Hintergrund ist der Machhapuchre zu sehen, der dem Matterhorn ähnelt.



Gluschtige Wegzehrung: Die Orangen, welche die beiden Frauen in Birethanti an die Trekker verkaufen, schmecken köstlich.

umwobenen Land angekommen. Allerdings müssen wir noch Eintritt bezahlen.

Am Ausgang des Dorfes erwartet uns ein Posten der Maoisten. Diese haben zwar 2006 nach zehn Jahren Krieg die Waffen niedergelegt und beteiligen sich am Friedensprozess. Aber viele arbeitslose Jugendliche verschaffen sich ein Einkom-

men, indem sie von Treckern zwei Franken pro Person und Tag einfordern. Auf der Quittung werden diese als «freiwillige Spenden» bezeichnet. Als unser Reiseleiter auf der Freiwilligkeit beharrt und nicht bezahlen will, entspinnt sich eine heftige Diskussion. Wir entrichten schliesslich die Hälfte des geforderten Betrags. Allein-

reisenden Treckern kann man aber nicht raten, sich gegen die Wegelagerer zu wehren – sie sind nicht zimperlich.

#### Eintritt ins Paradies

Sanft gehts bergan, immer wieder den Fischschwanz vor Augen. Im Dorf Pothana wiegt eine Frau ihr Kind in den Schlaf. Es liegt in einem aufgehängten Korb – sie sitzt in einem Stuhl und bringt die Wiege mit einer Schnur ins Pendeln. Ein Träger macht neben uns Rast. Er ist mit 60 Kilogramm ins Basislager am Annapurna unterwegs. Unsere Leute tragen die Hälfte, handeln aber unter sich die Gewichte aus. Ein Grossvater und sein sechsjähriger Enkel kommen uns entgegen: Auch er trägt schon eine kleine Last am Stirnband. Und dann kreuzt uns ein Mann, der eine alte Frau geschultert hat – er bringt sie zu einem medizinischen Hilfsposten. Hier sind wirklich alle zu Fuss unterwegs. Strassen gibts nicht. Allenfalls kommen Maultiere zum Einsatz, wenn es der Weg erlaubt.

### Nepal – Trekkingtouren für jedes Budget

**Land und Leute:** Auf 200 Kilometern Breite steigt das Land von 70 Metern über Meer bis zum Mt. Everest auf 8850 Metern an. Fläche: 147 000 km<sup>2</sup>, Einwohner: 29 Millionen. Die sogenannte nepalesische Volksgruppe besteht aus Minderheiten, von denen keine mehr als 4 Prozent der Bevölkerung ausmacht. Ihnen stehen 45 Prozent Hindus gegenüber. Amts- und Unterrichtssprache ist Nepali, obwohl nur die Hälfte der Bevölkerung diese Sprache spricht. Staatsreligion ist der Hinduismus, aber auch der Buddhismus ist verbreitet.

**Klima/Reisezeit:** Beste Reisezeit: Anfang Oktober bis Ende April. Ideale Zeit für Trekkings, je nach Region: Oktober/November und Februar bis Mai. Blütenpracht ab März. Mitte Dezember bis Mitte Februar ist es kalt – dann sind Reisen ins

tropische Terai im Süden angezeigt.

**Einreise:** Visum erhältlich am Flughafen, 30 US \$, 2 Passfotos mitbringen. Geld: 100 Rupien = 1.80 Fr.

**Gesundheit:** Übliche Impfungen, Typhus empfohlen. Malaria nur im Terai im Süden. Mehr unter: [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

**Trekking:** 38 000 Trecker waren 2006 am Annapurna-Massiv zwischen Pokhara, Manang und Jomsom, dem Eingangstor zum Königreich Mustang, unterwegs. In den Tälern beim Everest zählte man 21 000, in allen andern Trekkinggebieten jeweils nicht mehr als ein paar hundert Bergwanderer.

Wir waren mit dem erfahreneren Trekking-Anbieter der Schweiz unterwegs: Globotrek,

Bern, hat alles von der leichten fünf-tägigen Tour bis zur anspruchsvollen 28-tägigen Expedition im Angebot. Beispiele: 24 Tage «Durchs verborgene Königreich Mustang», 6650 Fr.; 28 Tage «Dolpo – Auf den Spuren des Schneeleoparden», 7350 Fr.; 20 Tage «Umrundung des Annapurna-Massivs», 4150 Fr.; 20 Tage «Teahouse-Trekking zum Mount Everest», 4530 Fr. Und ab Kathmandu: «Teahouse-Trekking zum Annapurna-Base-Camp, 13 Tage, 1340 Fr.»; 8 Tage durch kleine Dörfer bei Pokhara, 1680 Fr.; fünf-tägiges Kurztrekking im Kathmandu-Tal, 980 Fr. Für sehr gut trainierte Berggänger den



Island Peak, 6169 Meter: 25 Tage «Khumbu-Trekking mit optionaler Gipfelbesteigung», 5980 Fr.

**INFOS: Globotrek**  
 Neugasse 30, 3001 Bern,  
 031 313 00 10  
[www.globotrek.ch](http://www.globotrek.ch)  
[www.welcomenepal.com](http://www.welcomenepal.com)

ANZEIGE

Silberregion Karwendel, Tirol

**4-STERN-DE LUXE FAMILIENURLAUB ALL-INCLUSIVE**

**- 10% Frühbucher-Bonus**

- Gratis Kinder-Abenteuerprogramm (9h-22h Uhr)
- Wellness und Fitness der Btraklasse auf 2.150 m<sup>2</sup>
- Genuss-Kultur und Getränke – all-inclusiv!

Info und Buchung unter:  
[www.schwarzbrunn.at/family](http://www.schwarzbrunn.at/family)

Wellnesshotel Schwarzbrunn \*\*\*+de lux  
 A-6135 Stams/Tirol, Tel. +43 5242 6909

Ich habe viele Bilder aus Nepal gesehen, bevor ich hingefahren bin – aber ich habe nicht gewusst, wie friedlich es einen stimmt, wenn man selbst zwischen den Terrassen unterwegs ist, auf denen Reis und Raps und Getreide gedeihen. Unmittelbarer als zu Fuss kann man einem Land nicht begegnen.

Alle paar Minuten grüssen wir Bewohner. Kinder steigen eine Stunde steil zum Kindergarten auf; Schüler hüpfen trittsicher bergab, eilen furchtlos über Hängebrücken und spielen mit Murmeln auf dem Heimweg. Ein Lehrer sammelt Geld für seine Schule. Eine Frau drescht Hirse, eine andere spinnt Wolle zu Garn. Auf einem runden Platz dreschen acht nebeneinander gehende Ochsener. Eine Müllerin schliesst mir die Tür auf: Wasser treibt Steine an, zwischen denen Maiskör-



Magisches Kathmandu: Mönche umrunden mit ihren Trommeln eine Kultstätte.

ner zu Mehl zerrieben werden. Ein Mann zeigt mir stolz seine wunderschönen Bücher aus handgeschöpftem Papier. Ausserhalb eines Dorfes turnen Kinder auf einem

Spielplatz, auf dem alles aus Holz, Bambus und Naturseilen gefertigt ist. Eine Karawane Maultiere kommt des Wegs. Friedfertige Hirtenhunde dösen, Wasserbüffel



Die charakteristische Schneefahne am Mount Everest wird durch Stürme verursacht.

recken den Hals nach Blättern. Alles in dieser Terrassenlandschaft vor den Schneebergen wirkt so unglaublich sanft und lieblich.

Für die Bewohner ist indes keine Idylle, sie fristen ein äusserst karges Berglerleben. Viele Männer müssen in der Fremde arbeiten, gehen in die Hauptstadt Kath-

mandu oder in die Golfstaaten und nach Malaysia.

#### Das «Buurebüebli» sorgt für Lacher

Am letzten Abend bereitet uns Chandras Küchenmannschaft ein Festessen. Und dann ruft uns die Bevölkerung des Dorfes zu sich: Über 50 Leute singen und spielen und tanzen. Und sie amüsieren sich, als wir das «Burebüebli» samt «ufe und abe und links und rechts» beisteuern. Noch lange gehts, bis das Rauschen des Flusses wieder zu hören ist.

Am Morgen wecken mich Ghita und Sum mit Tee im Zelt. Ghita stammt aus dem Volk der Newar und ist Hindu; Ang Kami gehört zum Volk der Sherpa im Khumbu-Tal am Everest und ist Buddhist. Zu den verschiedenen Religionen im Land kommt die Vielfalt der Völker: 60 Stämme leben in ►►

Foto: Getty Images

ANZEIGE

ANZEIGE



Die beliebtesten Plätzli der Schweiz machen wir mit Innerschweizer Bergkäse und Emmentaler, Champignons, bestem Hackfleisch, Spinat und frischem Teig.



Natürlich gut.  
Ohne Geschmacksverstärker und Farbstoffe. In sechs leckeren Sorten.



Das Rezept  
heisst Findus



Die reich verzierten Pagoden Patans sind beliebte Treffpunkte.

Foto: Getty Images

Nepal und sprechen verschiedene Sprachen. In Kathmandu gerate ich in einen wahren Bildertaumel. Bei einer sakralen buddhistischen Stätte – der Svayambhuna-

th-Stupa – bringen rot gekleidete, also verheiratete Pilgerinnen Opfer in Form von Blüten und Esswaren dar. In Pashupatinath feiern Anhänger des Gottes Krishna ein far-

benfrohes Fest, wenige Schritte weiter werden am Fluss Bagmati Tote verbrannt. Daneben harren exotisch wirkende Asketen, die ihr Leben Gott widmen, der Dinge, die der Tag bringt. Beim Durbar-Square, dem Palast-Platz, warte ich vergeblich darauf, dass sich die Kumari, die einzige lebende Göttin der Welt, am Fenster zeigt. In der benachbarten Königsstadt Patan sitzen die Menschen plaudernd an ihrem freien Tag auf den Stufen prächtiger hinduistischer Tempel. Und in Bodhnath umrunden die Mönche, Tibeter und Sherpas die Stupa im Uhrzeigersinn mit schnellem Schritt und halten die Gebetsmühlen in Schwung.

Ich bin ganz benommen von der feierlichen Stimmung. Dann geht die Sonne unter, und die Fahnen mit aufgedruckten Gebeten flattern im Wind. Er trägt die Segnungen in alle Himmelsrichtungen. ■

## Schweizer Familie LESER-ANGEBOT plus

**Euro-Tickets zu gewinnen**

EXKLUSIVER WETTBEWERB

# Euro-08-Tickets für die schönsten Fans

Die «Schweizer Familie» und Hyundai, der offizielle Hauptsponsor der Euro 08, suchen die grössten und **originellsten Fans.**

**Ob Ihr Herz** für die Schweizer Nati schlägt oder doch eher für die italienische Squadra azzura – Sie können Tickets für die Euro 08 gewinnen. Verwandeln Sie sich in einen Fan mit allem Drum und Dran, und schicken Sie uns das Foto. Die besten Einsendungen werden in der «Schweizer Familie» vom 24. April vorgestellt. Unsere Leserschaft entscheidet, wer der Superfan ist.

**Und so gehts:** Senden Sie Ihr Bild bis 10. April ein. In der «Schweizer Familie» vom 24. April werden die besten Bilder veröffentlicht für folgende Kategorien: Einzelfans männlich; Einzelfans weiblich; Paare; Familien und Gruppen (jeweils 3 bis 5 Personen). Die Leserschaft wählt in diesem Finale die Superfans, die Euro-Tickets gewinnen. Die Finalisten haben am Hyundai-Euro-FanTastic-Wettbewerb eine weitere Chance auf Tickets.



Foto: Reuters/Ina Fassbender

**DAS GIBTS ZU GEWINNEN:** Die Sieger jeder Kategorie erhalten von Hyundai je ein Adidas-Fan-Set im Wert von 150 Fr. Die originellsten Fans gewinnen Tickets für ein Spiel der Schweizer Nati.

**UND SO KÖNNEN SIE MITMACHEN:** Per E-Mail: Bild an [verlag@schweizerfamilie.ch](mailto:verlag@schweizerfamilie.ch). Per Post: Bild an «Schweizer Familie», Fan, Postfach, 8021 Zürich. Absender nicht vergessen. Teilnahmeschluss: Donnerstag, 10. April 2008.

[www.schweizerfamilie.ch/fan](http://www.schweizerfamilie.ch/fan)

