

Am Bauchnabel des Mount Everest



Nach einer ersten Nepalreise vor zwei Jahren in die noch gemäßigten Höhen rund um den Annapurna sollte es nun, etliche Vorbereitungsreisen später, endlich zum großen Ziel gehen; dem Everest Base Camp.

Groß war unsere Freude, von Binod, unserem freundlichen und zuverlässigen Guide, wieder in Empfang genommen zu werden. Durch den gewöhnungsbedürftigen Verkehr Kathmandus, bei dem Verkehrsregeln durch Hupen ersetzt werden, kämpften wir uns durch ein Chaos an Rikshas, Taxen, Kühen, Fußgängern und Motorrädern zum Hotel durch. Im ruhigen Garten unseres Hotels besprechen wir die bevorstehende Reise und hoffen, dass wir uns damit dieses Mal nicht übernommen haben, geht es nun doch in Höhen, auf die man sich in unseren Breiten gar nicht vorbereiten kann.

Am nächsten Morgen um 7 Uhr beginnt das Abenteuer.

Binod holt uns ab und zu Dritt geht es voller Kribbeln im Bauch zum Inlandsflughafen. Hier herrscht ein, für unsere europäischen Augen, riesiges Chaos. Unmengen von Trekkern, Nepalis mit Kind und Kegel und natürlich Gepäck, Gepäck, Gepäck stehen herum und warten auf Abfertigung. Unser Flug, angesetzt für 8 Uhr, geht dann nach langem Warten doch endlich um 11 Uhr Richtung Lukla los, nachdem die Piloten, unter den staunenden Blicken von uns Trekkern, im Schatten des Flugzeugflügels ihr Frühstück genießen. Kurz vor der Landung in Lukla werden die Hälse der Mitreisenden lang, jeder will einen Blick auf die berühmt-berüchtigte kurze Landebahn werfen, Kameras werden gezückt und die Erleichterung nach geglückter Landung ist groß.

Nach der Landung organisiert Binod einen Träger für uns, der unsere 17 kg schwere Tasche für die nächsten Tage tragen wird. Noch einen letzten Tee und dann beginnt das eigentliche Abenteuer: unser Trek, der uns hoffentlich von nun 2.860 m bis zum Everest Base Camp auf 5360 m führen wird. Aufgrund der Verspätung führt uns die erste Etappe nicht so weit, wie ursprünglich geplant, hinab bis Phakding, einem Dorf auf 2.400 m Höhe. Der Himmel ist leicht bewölkt, als wir uns, vorbei an riesigen Mani-Mauern, über und über mit dem buddhistischen „O mani padme hum“ bedeckt, vorbei an kleinen Dörfern und durch sattes Grün langsam einwandern. Die Strecke ist gut begangen, sowohl von Trekkern, aber auch von vielen, vielen Trägern. Hier gibt es keine andere Möglichkeit, die benötigten Dinge zu transportieren, als sie zu tragen, sei es von Menschen oder aber von Eseln oder Dzos, einer Mischung aus Yak und Rind. Und so staunen wir am ersten Tag schon über die schweren und sperrigen Lasten, die die kleinen aber drahtigen Nepals hier den Berg herauf und herunter tragen; da werden 11 Paletten Everest-Dosenbier für durstige Touristen die Berge hochgeschleppt, aber auch 5-6 Spanplatten auf den Rücken geschnallt oder aber 2-3 zusammen geschnürte Reisetaschen von Trekkinggruppen. In Phakding angekommen, nach nur 2,5 Stunden Marsch, beziehen wir in der Namaste Lodge ein sauberes Zimmer, sogar mit eigenem Bad und einer Sitztoilette. Einem Luxus, den man, sobald man ihn nicht mehr hat, erst richtig zu schätzen weiß. Beim abendlichen Gang durch das Dorf kommen wir an einem Billard Cafe vorbei, aus dem laute Rockmusik dröhnt. Wer hat nur den Billard-Tisch hier hoch geschleppt?

Nach einer erholsamen Nacht stehen wir um 6 Uhr auf und um 8 Uhr machen wir uns auf die Etappe Richtung Namche Basar. Heute steht uns ein Aufstieg von 1000 Höhenmetern bevor. Auf und ab geht es, die Sonne scheint, und schnell sind Mütze, Handschuhe, Softshell und Fleecejacke ausgezogen. Im Vorfeld las man oft über diesen Trek als so genannten „Trekking Highway“, was das wirklich heißt, merken wir schnell. Tatsächlich stauen sich an engeren oder steileren Stellen Trekker, Porter und Tragetiere, so dass man teilweise geduldig anstehen muss, um weiter zu kommen. So stellt man sich das Trekking im Himalaya dann doch nicht vor. Nachdem wir uns am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark haben registrieren lassen, gilt es die erste ernsthafte Hängebrücke zu überstehen. Mit Höhenangst kein leichtes Unterfangen, aber konzentriert auf den Rucksack des Vordermanns blickend, dann doch zu bewältigen. Ab

hier geht es nun wirklich steil bergauf. Wir kämpfen uns hoch, überholen lahme Hasen und werden wiederum selber als lahme Hasen von schnelleren Hasen überholt. Das Herz klopft, wir trinken viel und werden für die Anstrengung am Everest View Point bei blauem Himmel und klarer Sicht durch den ersten Blick auf Mount Everest und Lhotse entschädigt. Gut 1,5 Stunden später, wir pfeifen aus dem letzten Loch, stehen wir am Fuße von Namche, das wie ein Amphitheater aufsteigend an die Hänge eines Halbrunds gebaut wurde. Nachdem wir unser fast schon luxuriöses Zimmer bezogen haben, sind die Strapazen bei Cappuccino und einem warmen Apfelkuchen in der German Bakery schnell vergessen. Namche ist voll auf die Bedürfnisse von Trekkern eingestellt und so gibt es hier von besagter Bäckerei über viele, viele Läden mit Souvenirs und Trekkingbekleidung bis zur Massage geschundener Muskeln alles, was das Herz begehren könnte.

Nach einer Nacht, bei der es mit 5 Grad Zimmertemperatur in unseren Daunenschlafsäcken viel zu warm war, erwartet uns am nächsten Tag eine kleine Wanderung. Zur besseren

Akklimatisation steigen wir weiter auf bis zum Everest View Hotel, dem auf 3880 m höchst gelegenen 5-Sterne Hotel der Welt. Von dessen Terrasse hat man einen umwerfenden Blick auf den ca. 20 km entfernten Mt. Everest, Lhotse und dem Matterhorn des Khumbu, dem Ama Dablam. Ein unglaublicher Anblick bei strahlendem



Sonnenschein und blauem Himmel vor sich diese 8- und 7000er zu sehen. Die Höhe fordert beim Gehen ihren Tribut, das Herz pumpt bergauf ganz schön, man kommt schnell ins Schnaufen, aber ganz langsam und mit vielen kleinen Pausen erkämpft man sich seinen Weg. In Kumbung, einem Dorf bei Namche sehen wir unsere ersten, richtigen Yaks. Riesige, stämmige, behaarte Tiere, die den Nepali als Lastentiere dienen, aber eben auch Wolle, Milch, Fleisch und mit ihrem getrockneten Dung auch Brennstoff liefern.

Trotz der Anstrengung in diesen Höhen zu Wandern geht uns das Grinsen nicht aus dem Gesicht und wir freuen uns über all die Eindrücke, die wir heute genießen durften.

Der nächste Tag führt uns nach Tengboche. Auf einem schmalen Pfad, der auch in den Alpen so anzutreffen ist, wären da nicht die Stupas und Gebetsfahnen am Wegesrand, geht es erst täuschend einfach eben voran, bis wir in ein Tal absteigen, um anschließend wieder 1,5 Stunden mühselig mit vielen, vielen Pausen nach Tengboche aufzusteigen. Binod eilt voraus, um eine gute Lodge aufzutreiben. Bei nur 4 Lodges im beliebten Tengboche kann es eng werden. Aber wie immer macht Binod das Beste möglich und als wir verschwitzt auf 3.860 m ankommen, erwartet uns schon ein sauberes kleines Zimmer. Tengboche ist ein unbeschreiblich schöner und beeindruckender Ort. Auf einem Plateau steht das Kloster, das hier im Khumbu ein kulturelles und religiöses Zentrum ist. Rechterhand ragt der Ama Dablam auf, vor uns wiederum Lhotse und Mount Everest. Nachdem wir an der abendlichen Pujazeremonie im Kloster teilnehmen, die mit den Gebeten der Mönche, den Trommeln, Hörnern und Zimbeln so fremd aber auch so eindrücklich ist, erwartet uns auf dem Weg zur Lodge ein Anblick, der sich uns immer ins Gehirn eingraben wird. Über uns funkeln tausende Sterne, vor uns, vom fast vollen Mond beschienen, ragen Everest und Lhotse auf. Ein Anblick, dessen Erinnerung noch heute Gänsehaut bei uns auslöst und für den alleine sich all die Strapazen schon gelohnt haben.

Am nächsten Morgen heißt das Ziel Dingboche, gelegen auf 4500 m Höhe. Die Landschaft ändert sich, das Grün weicht und es wird grauer, steiniger und karger. Auch lichten sich endlich die Scharen der Trekker je höher man kommt. Wieder geht es stetig auf und ab, vorbei an Dörfern, Stupas, Mani Mauern, spielenden Kindern, weidenden Yaks, Gebetsfahnen, die im Wind flattern. Zum Lunch gibt es die mittlerweile obligatorische vegetarische Nudelsuppe, die einem immer wieder neue Kraft gibt. Bei nächtlichen Temperaturen unter Null ist es tagsüber,



sobald die Sonne scheint, warm genug, um nur in einer Softshelljacke zu wandern. In Dingboche, einem langgezogenen Dorf in einem Tal zu Füßen des Island Peak, beziehen wir Quartier. Die Höhe macht sich nun doch sehr bemerkbar. Das Herz rast, jede zu schnelle Bewegung wird mit Atemlosigkeit „belohnt“, erste Kopfschmerzen machen sich breit. Nach etwas Schlaf und viel Tee geht es uns wieder besser und wir genießen, in der Sonne sitzend, den wunderbaren Ausblick auf das karge Land, die Berge und dem Dorf zu unseren Füßen. Die Nacht wird jedoch unsere erste schlimme Nacht. Dank der Höhe wachen wir immer wieder auf, haben das Gefühl nicht genug Luft zu bekommen. Aufrecht, an den Rucksack gelehnt, versuchen wir Schlaf zu finden. Das aufrechte Schlafen erleichtert das Atmen ein wenig, aber wirklich erholsam wird die Nacht nicht. Die Akklimatisationswanderung am nächsten Tag brechen wir schon nach einer Stunde ab. Zu sehr setzt uns die Höhe zu. Mehr als Tee trinkend in der Sonne zu sitzen ist heute nicht drin.

Dennoch wagen wir nach einer geringfügig besseren Nacht den weiteren Aufstieg nach Lobuche auf 4.940 m. Im nun hochalpinen Gelände geht es wiederum bei tiefblauem Himmel und Bilderbuchwetter über die Seitenmoräne des Khumbu Gletschers, steil bergauf über Steine und Geröll. Große Gedenksteine erinnern an die Bergsteiger, die vom Everest nicht zurück gekehrt sind. Auch heute eilt Binod wieder voraus, um im kleinen Lobuche ein Zimmer für uns zu finden. Der Ort wird von den meisten Trekkern als letzte Übernachtungsstätte vorm Everest Base Camp genutzt, weshalb die Übernachtungsplätze meist nicht ausreichen. Und so ergattert Binod für uns auch nur noch ein, man kann es nicht anders bezeichnen, Loch, in dem wir übernachten werden. Drei Pritschen u-förmig aufgestellt, der Boden festgetretener Lehm, ein Fenster gibt es nicht. Der Abend im Aufenthaltsraum der Lodge ist bitter kalt, zum ersten Mal bleiben wir in unserer Wanderbekleidung und sitzen mit Mütze und Handschuhen zu Tisch. Selbst in unseren Daunenschlafsäcken ist es nicht wirklich warm. Am nächsten Morgen sind die Kopfschmerzen groß, selbst die Entscheidung Rührei oder Toast zum Frühstück zu bestellen, geschweige denn die Entscheidung weiter auf oder ab zu steigen, ist ein nahezu unüberbrückbares Hindernis. Und so entscheiden wir, der Vernunft folgend, nicht wie geplant zum ersehnten Ziel, dem EBC aufzusteigen, sondern steigen wieder ab. Und mit jedem Höhenmeter, den wir absteigen, kehrt auch das Wohlbefinden zurück. Das Schöne an einer Tour in kleiner Gruppe ist, dass man spontan entscheiden kann und uns bleibt noch genug Zeit für einen zweiten Versuch. Und so steigen wir wieder ab nach Dingboche, lecken unsere Wunden, trinken Tee, lassen den lieben Gott einen guten Mann sein und hoffen auf unsere zweite Chance. Am nächsten Tag geht es dieses Mal nur bis Thukla, also lediglich 200 Höhenmeter höher, bevor wir dann, wieder halbwegs fit, den Aufstieg zum Everest Base Camp wagen. Früh am Morgen kämpfen wir uns den schon bekannten steilen Aufstieg hoch zu den Gedenksteinen hinauf, vorbei an dem ungestaltlichen Lobuche und immer weiter hinauf entlang des Khumbu Gletschers. Ein weiterer steiler Aufstieg auf den Lobuche Pass steht an, das Herz rast, jeder Schritt strengt an. Dennoch erfreut einen immer wieder der Anblick schneebedeckter Bergriesen, der Himmel ist so tiefblau wie man es selten sieht und die Aussicht, noch heute endlich, endlich im Everest Base Camp zu stehen, beflügelt die Schritte. Nach vier Stunden Aufstieg ist das Übernachtungsziel Gorak Shep, die letzte Ansiedlung vorm EBC auf 5100 m Höhe, erreicht. Eine vegetarische Nudelsuppe und ein Mars, dazu viel warmer Tee wecken die Lebensgeister erneut. Und so wagen wir am frühen Nachmittag den weiteren Aufstieg. Nur noch etwa 250 Höhenmeter sind zu bewältigen, jedoch in dieser Höhe und bei ständigem Auf- und

Ab ist das beileibe kein Spaziergang. Der Weg zieht sich wie Kaugummi und auch wenn das EBC schon von Weitem zu sehen ist, scheint es nicht näher zu kommen. Aber schlussendlich sind wir am lang ersehnten Ziel! Wir stehen am Everest Base Camp, am Bauchnabel des Mount



Everest, den man von hier jedoch nicht sehen kann. Vor uns der berühmte Icefall, das Western Cwm – wie viel haben wir hierüber gelesen und nun sehen wir es tatsächlich mit eigenen Augen. Unbeschreiblich. Da die Saison schon beendet ist, stehen leider keine Zelte von Everest-Expeditionen hier, so dass die Vorstellung, wie es hier aussehen mag, wenn Bergsteiger den Gletscher bevölkern, schwer fällt. Viele Beweisfotos später, mit eiskalten Händen aber dem Stolz im Gesicht, es geschafft zu haben, machen wir uns an den Abstieg zu unserer Lodge in Gorak Shep.

Der nächste Tag soll ein weiteres Highlight bereit halten, bevor wir uns an den Abstieg machen werden; noch vor Sonnenaufgang soll es auf den Kala Patthar gehen, dem 5675 m hohen „Aussichtshügel“ am Fuße des Pumori. Viele Internetberichte haben wir gelesen, alle berichten von einem Traumausblick. Welche Schinderei einen jedoch vorher erwartet, erwähnt niemand. Und so stehen wir nach einer weiteren, höhenbedingt unruhigen Nacht warm angezogen bei -17 Grad am Fuße des Kala Patthar. Gut 500 Höhenmeter sind zu bewältigen. Es ist einsam, außer uns mag wohl keiner mitten in der Nacht aufsteigen und so beleuchten nur die Sterne und unsere Stirnlampen den Weg. Mit jedem Meter den es höher geht, wird der Kampf größer. Es ist unglaublich kalt. Unsere Trinksysteme sind trotz Neoprenschutz eingefroren, die Hände und Füße sind eiskalt, das Atmen fällt schwer. Jeder Schritt ist ein Kampf. Und irgendwann ist nicht mehr unser Ziel, auf dem Gipfel zu stehen, sondern das Ziel ist es, die nächsten 10 Schritte zu machen, bis man wieder Pause machen darf. Während wir uns so langsam hoch quälen und dabei einen Kampf mit unserem inneren Schweinehund austragen, geht langsam die Sonne auf und beleuchtet die umliegenden Berge. Nachdem noch die letzten 50 Höhenmeter mit Händen und Füßen über große Steine zu klettern sind stehen wir nach gut 2 Stunden so hoch, wie noch nie in unserem Leben. Mitten im Himalaya, mit einem 360° Rundumblick, der Everest steigt vor uns zum Greifen nah noch weitere 3000 m an, haben wir uns an die Grenze dessen gebracht, was für uns machbar ist. Die Erschöpfung und der Kampf ist den Gipfelfotos anzusehen und in dem Moment, in dem man stolz und froh sein sollte, kommt erst mal keine Freude auf. Die stellt sich erst später ein. Und so machen wir die Beweisfotos und sehen dann zu, möglichst schnell wieder runter zu kommen. Beim Abstieg kommen uns viele, viele Menschen entgegen. Ob es für sie im Hellen und bei Wärme ein geringerer Kampf sein wird?

Doch schon zurück in Gorak Shep verblassen die Strapazen und langsam erwacht der Stolz auf das Geleistete. Nach einem ausgiebigen Frühstück machen wir uns auf den Weg zurück. Die nächsten 3 Tage geht es immer weiter hinunter und sobald wir unter 4000 m Höhe sind,

schlafen wir auch die Nächte wieder gut durch, ohne immer wieder nach Luft schnappen zu müssen. Die Landschaft wird grüner und wieder abwechslungsreicher, die Temperaturen steigen, die Lodges werden wieder komfortabler, aber auch die Anzahl der Trekker nimmt zu. Nach 14 Tagen im Himalaya bringt uns der Flieger wieder zurück nach Kathmandu, zurück in die Zivilisation, zurück zu einer heißen, ausgiebigen Dusche.



Und hier, bei einem wohl verdienten Everest Bier, nachdem die Eindrücke der letzten zwei Wochen gesackt sind, huscht immer wieder ein zufriedenes und stolzes Grinsen über unser Gesicht und wir freuen uns über eine Reise, die wir unser Leben nicht vergessen werden.

Kolja und Katharina Maßenberg

