

Ein Königreich für Trailläufer

Der Great Himalaya Trail ist die höchstgelegene Trekking-Strecke der Welt. Ein Lauf über 1864 Kilometer ist nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch eine Begegnung mit Menschen, bedroht durch Klimawandel und Zivilisation



Oberhalb von Lo M
hang, der einstige
Hauptstadt Mustaj
die Trails sanft – ab
Ausblicke über das
auf das bis zu 7061
hohe Nilgiri-Massi
rauben dennoch d



Spektakuläres Erwachen nach heftigen Monsungewittern in der Nacht. Zum Frühstück in Laurebina kann der Gast zwischen diversen 6000er- und 8000er-Himalaja-Gipfeln wählen. Zur Auswahl stehen: Annapurna, Himalchuli, Ganesh Himal, Manaslu oder das Langtang-Gebirge

A

pa Sherpa steht in der Morgensonne vor seiner Summit Lodge in Thame, putzt sich die Zähne am Brunnen mit eiskaltem Bergwasser und schaut Richtung Osten, wo in der Ferne der Mount Everest den Himmel berührt. Apa kennt den Berg, denn 21-mal stand der kleine Mann auf dem großen Gipfel in 8848 Meter Höhe. Sein Geburtsdatum kennt der »Super Sherpa«, wie sie ihn hier ehrfurchtsvoll nennen, nicht. Es stört niemanden, in den Höhen Nepals ist das Leben so oder so zu kurz. Und die Berge sind wichtiger.

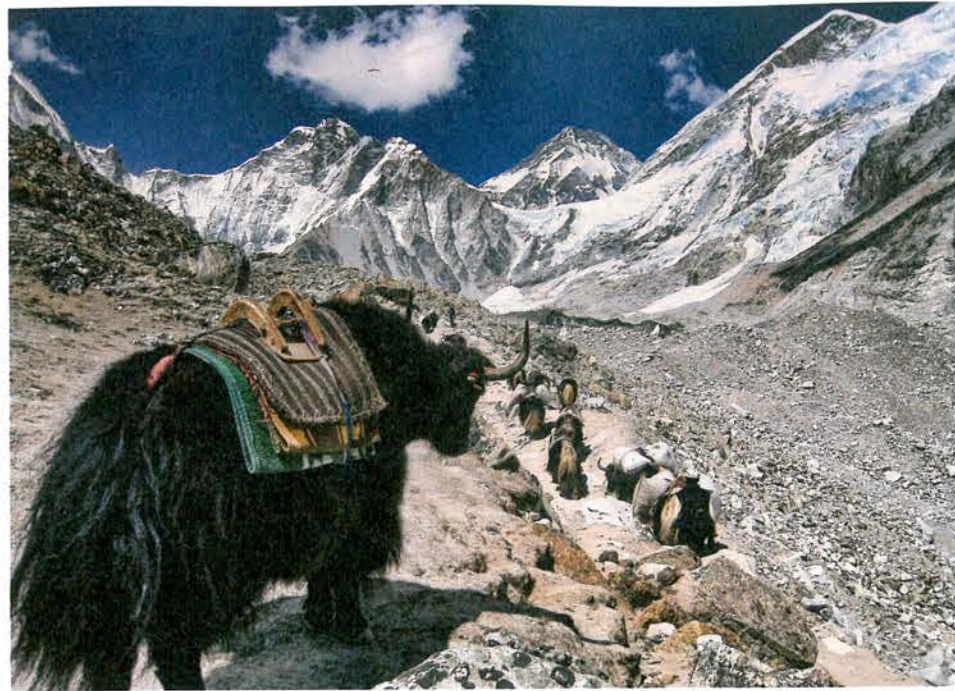
An diesem frühen Morgen könnte der »vielleicht 58-Jährige« vom Himalaja und seiner Heimat Solu-Khumbu schwärmen. Doch stattdessen sagt Apa mit ruhiger Stimme und voller Überzeugung: »Die wahre Schönheit Nepals sind nicht die Berge. Es sind die Menschen, die im Schatten der Berge leben.« Niemand widerspricht. Denn nach 580 Kilometer Trailrunning durch den nepalesischen Himalaja sind auch wir längst zur Erkenntnis gekommen: Unsere Bewunderung gehört den Bewohnern, die seit Generationen den harschen Lebensbedingungen trotzen – mal mit Erfolg, mal mit dramatischer Unterlegenheit. Aber immer bedroht vom Verlust ihrer Traditionen, ihrer Kultur und ihrer Identität. Wie unwirtlich und schwierig das Leben im Himalaja sein kann, hatten wir bereits vor 29 Tagen zu Beginn unseres Abenteuers auf dem Great Himalaya Trail (GHT) erleben müssen.

Es hatte über Nacht geschneit. Nicht nur draußen auf knapp 5000 Meter Höhe. Stundenlang wehten kleine Schneekristalle auch durch das löchrige Dach des Lhonak Guesthouse. So war an einen Aufstieg zum Basecamp, dem eigentlichen Ziel des GHT, nicht zu denken. Wie so oft in den nächsten Wochen waren alle unsere Planungen plötzlich Makulatur. Gefangen in einer Landschaft aus Schnee, Wolken und Felsen, aber ohne erkennbaren Trail traten wir fast fluchtartig den mühsamen Weg ins Tal an.

Es war Robin Boustead, der vor gut zehn Jahren den GHT konzipierte. »Abgelegene Gebiete erschließen, damit nicht immer nur Solukhumbu und Annapurna vom Tourismus profitieren«, beschreibt der Australier seine Idee, die er im Auftrag einer NGO ins Leben rief. Heute folgt der GHT alten Handelsrouten, traditionellen Bergpässen, belebten Trekkingrouten und immer häufiger neu gebauten Straßen. »Keine Tour gleicht der anderen, denn den einen Trail gibt es nicht«, sagt Boustead. Mal zwingt eine Gerölllawine zum Umweg, mal ein Schneeleopard, mal schwere Monsungewitter und manchmal auch ein Schneesturm. So sucht sich jeder Abenteurer seinen eigenen Trail auf dem Weg von der indischen Grenze im Osten Nepals zur Grenze ganz im Westen.

Ich hatte mir ein Team mit drei guten, einheimischen Trailläufern zusammengestellt. Jeder von ihnen trug maximal dreizehn Kilo, denn für einige Streckenabschnitte brauchten wir Zelte, Schlafsäcke, Kochgeschirr und Notfallverpflegung. Wir wollten zügig unterwegs sein. Knapp zweieinhalb Trekkingtage legten wir pro Lauftag zurück. Je nach Höhe schafften wir 25 bis 45 Kilometer mit gut 3500 Höhenmetern im Auf- und Abstieg. Wir starteten am frühen Morgen, nicht immer wie geplant gegen sieben, und suchten am Nachmittag ab 16 Uhr zumeist nach einem Bauernhaus, manchmal auch nach einer einfachen Lodge oder schlugen unsere Zelte an einem geschützten Platz auf. Nicht einmal 150 Menschen haben den GHT bisher in seiner ganzen Länge bewältigt. Ich plante zwei Abschnitte, unterbrochen durch eine Pause in den Monsunmonaten Juni bis September, denn mein Ziel war nicht ein neuer Rekord, sondern den Menschen entlang des GHT zu begegnen. Zuhören statt weiterlaufen, so lautete unsere Maxime. Knapp sieben Stunden nach unserem plötzlichen Aufbruch in Lhonak hocken wir in Ghunsa in einer rauchigen Küche ganz nah am Feuer und hören den Klagen von Himali Chungdak zu, der über Nacht zwei Yaks aus seiner Herde verloren hat. »Jetzt >

OBEN: Unterhalb des Mount-Everest-Basislagers werden Yaks als wichtiges Transportmittel gebraucht. Doch der Klimawandel raubt den Tieren immer mehr Lebensraum



UNTEN: Der fliegende Händler Raj Tamang versorgt abgelegene Gehöfte und Dörfer in der Annapurna-Region mit häuslichem Kleinkram. Seine Arbeit wird bald nicht mehr gebraucht, weil es immer mehr Straßen gibt

RECHTS: Eine Frau der indigenen Volksgruppe der Lhomi legt auf dem Weg zur Feldarbeit eine Pause ein, um einem der selten vorbeikommenden Fremden ihren Schmuck aus alten Münzen zu zeigen





In Thudam, dem »einsamsten Dorf« Nepals, sitzen zwei Walung-Frauen am nächtlichen Feuer in ihrer Küche. Nicht einmal tausend Menschen sprechen noch den lokalen Dialekt. Am Abend wird gemeinsam Tongba getrunken, ein alkoholisches Getränk aus Hirse

bekomme ich 8000 Rupien von der Regierung Schadensersatz. Aber ein Yak kostet mich bis zu 100 000 Rupien. Warum sollte ich, wie ihr im Westen, also ein Herz für die Schneeleoparden haben?«, fragt der Bauer. Artenschutz ist ihm egal, es geht um sein nacktes Überleben. Und der Tourismus als Einnahmequelle? Nicht einmal 2000 Fremde kommen im Jahr in Nepals Osten. Ich verstand Himali, den Bauern.

Die nächsten Tage prägt das schneereichste Frühjahr seit Jahrzehnten. Wir kommen langsam, sehr langsam voran. Erst in Thudam, dem nicht nur angeblich einsamsten Dorf Nepals, haben wir wieder festen Boden unter den Füßen – und ein massives Verständigungsproblem: Nur noch rund tausend Menschen sprechen den Dialekt Walungge der beiden alten Frauen, die nüchtern ihr Schicksal schildern: »Wenn wir sterben, dann stirbt auch bald unsere Sprache und unsere Kultur«, sagt die vielleicht 80-jährige Bhotik Bhot. Hoffnung hört sich anders an.

Wir lassen das Makalu-Massiv im Norden rechts liegen, der Schnee zwingt uns hinunter ins Tal, wo wir kurz vor Hathiya einer Gruppe von Bäuerinnen begegnen, die singend Richtung Acker ziehen. Die Frauen gehören der bedrohten Minderheit der Lhomi an, eine von mehr als 120 ethnischen Gruppen im Land. Es ist einer der Momente, wo Feldarbeit und Laufen warten können. Auch die Zeit steht scheinbar still. Vier Tage später – wir überqueren gegen Mittag bei

weit über dreißig Grad eine Brücke über den Arun Nadi – zeigt mein Navigationsgerät nur eine Höhe von knapp 350 Metern an. Es wird der Tiefpunkt unserer Reise bleiben. Am Abend, die Hitze ist weiter unerträglich und die schneebedeckten Berge fern, erzählt Dhankumar Rai von seinem Glück als Rudraksha-Sammler. Bis zu 30 000 Rupien (circa 250 Euro) beträgt der Preis für ein Kilo der heiligen Früchte, die er von 150 Bäumen pflückt. »Nur ich weiß, wo die Bäume stehen. Das ist mein Betriebsgeheimnis!«, lächelt der 42-Jährige. Endlich steigt der Trail wieder an, bis wir Namche Bazar erreichen. Von nun an können wir die Blicke nicht mehr vom Mount Everest abwenden, den wir von Gokyo Ri, einem 5483 Meter Aussichtsberg, an einem klaren, kalten Morgen bestaunen, ehe uns die Bergwelt selbst ans Limit und das Abenteuer gewaltig ins Stocken bringt.

Der Start zum Tashi-Labsta-Pass beginnt früh gegen 4.30 Uhr. Schon gegen 9.30 Uhr gehen kleinere Lawinen ab. In den vergangenen Tagen hat es geschneit, und die Sonne brennt nun vom klaren Himmel. Die ersten Wolken ziehen knapp zwei Stunden später auf – und gegen Mittag beginnt das Chaos: Direkt auf der 5755 Meter hohen Passhöhe bricht aus fast heiterem Himmel ein Schneesturm über uns los. Der gut vierstündige Abstieg über gewaltige Eismassen Richtung Westen sei wegen der vielen Gletscherspalten viel zu gefährlich, meinen unsere einheimischen Führer. Es bleibt keine Wahl, wir treten den Rückweg nach Thame an, wo wir am nächsten Morgen mit Apa



Tenjin Bista ist einer der letzten traditionellen tibetischen Ärzte (Amchi) in Mustang. Er produziert mehr als 400 Pillen nach jahrhundertealter Rezeptur. Doch seine Arbeit trägt ein Verfallsdatum: Der Klimawandel beeinträchtigt das Wachstum der Pflanzen massiv. Es fehlt an Nachwuchs

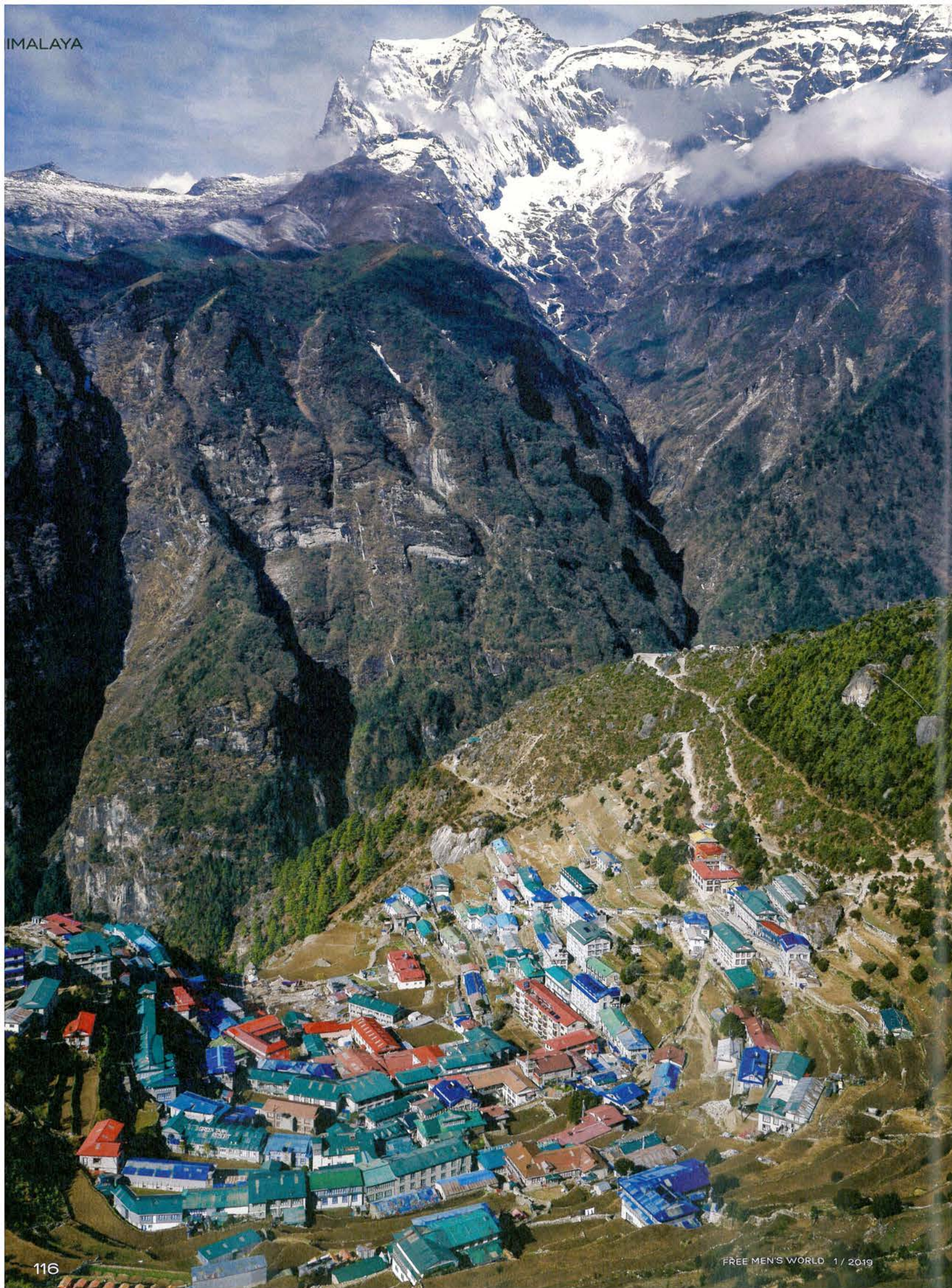
Sherpa am Brunnen stehen. »Die Berge wollen keinen Wettbewerb. Es war die richtige Entscheidung«, sagt Apa. Mehr als 100 Kilometer Umweg müssen wir nun trotzdem laufen. Das Scheitern setzt uns körperlich und mental weit mehr zu, als wir wahrhaben wollen.

Der erste Teil des GHT endet so bereits nach 37 Tagen und knapp 700 Kilometern im Touristenort Last Resort. Ende September schultere ich an gleicher Stelle erneut meinen Laufrucksack. Zum Glück ist auch Dafuri Sherpa wieder dabei. Wir haben den gleichen Laufrhythmus, und so kann ich stundenlang hinter dem 29-Jährigen herlaufen. Das von den Erdbeben im Jahr 2015 noch immer schwer gezeichnete Langtang durchqueren wir nur mit Mühe. Wir verlaufen uns häufig, es regnet, und Tausende Blutegel zwingen ständig zu Pausen. Nachts läuft das Blut an meinen Beinen herunter, ehe ich mich in den feuchten Schlafsack verkröche.

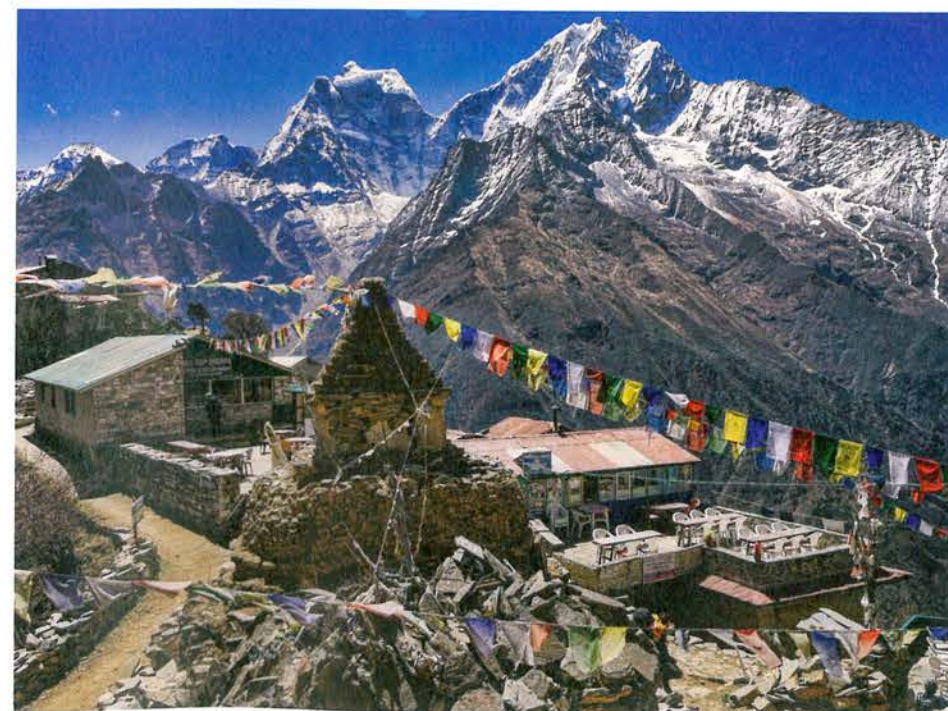
Hinter Syabru Besi bessert sich das Wetter. Und unsere Stimmung. Wir kommen nun gut voran. Hirten erzählen uns, dass sie keine Pflanzen mehr zum Färben ihrer Wolle finden und jetzt chemische Produkte aus China in Kathmandu kaufen müssen. In Tipling sitzen wir mit Father Arun Selvam über dem Dorf an einem Berghang und schauen in die Ferne, wo ein Bauer vielleicht um sein Leben kämpft: »Er kam gestern sehr schwach in unsere kleine Krankenstation. Alles, was ich ihm geben konnte, war eine Aspirin und eine Massage. Jetzt ist er hoffentlich bald zu Hause«, hofft der Jesuitenpater,

Hinter Tipling folgt die traditionell geprägte Region Manaslu. Dann stehen wir im Schatten des Annapurna, wo die Menschen gar offensichtlich weniger auf Gott als auf das schnelle Geld durch den Tourismus setzen. Die Annapurna-Runde gehört zu den beliebtesten Trekkingtouren im Land. Motto: »Ein 5000-Meter-Pass für jedermann!« Und so zeigt sich dann auch der Thorong-La-Pass fast wie eine Autobahn. Allein die Höhe von 5415 Metern fordert Wanderer wie Läufer. Doch der leichte Trail gibt mir Zeit, meinen Gedanken nach zuhängen: Unten im Tal hatten wir den fliegenden Händler Raj Tamang getroffen. Mit allerhand Kleinkram versorgt Raj seit über 30 Jahren abgelegene Gehöfte. »Meine Tour dauert eine gute Woche. Am Start habe ich 35 Kilo auf dem Rücken«, erzählte er stolz und muss sich dann Tränen aus dem Gesicht wischen: »Es ist eine meiner letzten Touren, weil es jetzt eine Straße gibt, die fast um das ganze Annapurna-Massiv führt. Meine Arbeit wird nicht mehr gebraucht.«

Diesen Hauch von Abschied spürt man auch im Kloster von Ghyaru, wo Dolmar Gurung zweimal täglich Opfer für die Götter in einem uralten Tempel darbringt. »Im Dorf leben nur noch zwanzig Menschen. Alle ziehen weg«, klagt unser Lodge-Besitzer, während unten im Tal Scharen von Touristen Richtung Manang ziehen. Arm und Reichtum, Tradition und vermeintlicher Fortschritt können in Nepal sehr nah beieinanderliegen. In Ghyaru nur getrennt durch weniger als 250 Höhenmeter.



OBEN: Ein Schneesturm macht die Überquerung des Tashi-Labsta-Passes auf knapp 5800 Meter Höhe zu einem gefährlichen und aussichtslosen Unterfangen. Eine Umkehr und ein Umweg von fast 100 Kilometern sind die Folge



UNTEN: Kurz vor Mong La trennen sich die Wege: Die Mehrzahl der Touristen geht weiter in Richtung Everest-Basislager. Der Great Himalaya Trail führt, nach einer Rast mit Aussicht auf die Gipfel Kantega und Thamserku, hinauf nach Gokyo

LINKS: Für den Stamm der Sherpas ist Namche Bazar das wirtschaftliche Zentrum unterhalb des Mount Everest. Für Wandertouristen ist es immer mehr ein Bergdorf mit westlichem Lebensgefühl und Komfort



In den Reisfeldern von Ghadidanda ist Schnee niemals ein Thema. Hier muss Wasser fließen

Apa Sherpa stand 21-mal auf dem Mount Everest – und heute trotzdem mit beiden Beinen im richtigen Leben. Er sammelt Spenden für den Erhalt der Sherpa-Kultur

Auch wenn Mustang nicht zum klassischen Great Himalaya Trail gehört, hatte ich den Abstecher ins ehemalige Königreich fest eingeplant. Bereits wenige Kilometer hinter Kagbeni, wir waren auf dem Weg in die einstige Hauptstadt Lo Manthang, stellt sich heraus, dass es die richtige Wahl ist: perfektes Trailrunning mit sanften Trails, mittelalterliche Dörfer und Mustangis, die uns herzlich willkommen heißen und von ihrem harten Alltag erzählen. So wie Tenjin Bista, einer der letzten traditionellen Ärzte, also ein Amchi. »Immer mehr Pflanzen verschwinden. Ackerland wird durch zu heftige Regenschauer zerstört. Und die Chinesen errichten eine bewachte Grenze, die den Himalaja zwischen Nepal und China erstmals in zwei Teile trennt. Unsere Kultur droht zu verschwinden«, klagt Tenjin, und in der vom Rauch geschwärzten Küche seines Hauses herrscht diese beängstigende Stille, die ich schon oft erlebt habe. Ich merke, die Angst vor der Zukunft ist hier längst Gegenwart.

Über Surkhang, Tange und Chuksang laufen wir zurück nach Kagbeni und empfangen den Segen von Etun Gurung, die eine Gompa, eine kleine Kapelle, im Hotel The Red House Lodge, der schönsten Unterkunft der ganzen Strecke, beaufsichtigt. Kagbeni ist der perfekte Ort für zwei Ruhetage, bevor es nach Upper Dolpo, einer der einsamsten und ärmsten Gebiete Nepals, weitergeht. »Wie viele Ausländer sind in diesem Monat bereits dorthin aufgebrochen?«, frage ich den Sicherheitsbeamten im örtlichen Kontrollposten. Seine

Antwort kommt schnell: »Keine Sorge, du bist der Erste!« Das Kalenderblatt an der Wand hinter ihm zeigt den 30. Oktober.

Tatsächlich wird Upper Dolpo zur befürchteten Herausforderung. Schier endlose Einsamkeit, überspannt von einem gigantischen Sternenhimmel, den wir mit Yakhirten teilen. Wir haben eigene Verpflegung dabei, denn die Dolpo-Panis können sich nur zu knapp dreißig Prozent mit eigenen Vorräten versorgen. Der Großteil muss mühsam und kostspielig aus tieferen Regionen heraufgebracht werden. Am 69. Tag warten zwei Pässe mit über 5000 Metern auf uns. Der niedrigste Punkt liegt auf 4312 Metern, und trotzdem schaffen wir 37 Kilometer. Wir sind erschöpft, wir sind zufrieden, wir waren fast zwölf Stunden unterwegs. Aber wir spüren den Flow. Es läuft jetzt einfach. Dolpo ist großartig.

Wann wir den letzten Ausländer gesehen haben, daran kann sich niemand genau erinnern. Dafür treffen wir Einheimische wie den Tischler Tenzin Lama, der zwei Tische ins nächste Tal bringt. Wir teilen getrockneten Yak-Käse, Wasser und unvergessliche Momente – auf über 5000 Metern. Der Phoksundo-See verbirgt sich zwei Tage später zunächst hinter der dichten Staubwolke einer Yak-Karawane. Der Trail führt nun weiter Richtung Süden, die schneebedeckten Berge liegen schnell in der Ferne. Zwölf 5000er-Pässe sind bezwungen, gut vierzigmal zeigte der Höhenmesser mindestens 4000 Meter an. Jetzt umgibt die letzten knapp 400 Kilometer ein Hauch von Allgäu.



The Far West kennt so gut wie keine Touristen. In den Dörfern folgt das Leben den ländlichen Traditionen und dem Takt der Jahreszeiten. Der Herbst kündigt sich an. In Pandusain übersetzt ein Schulmädchen, ihr Großvater freut sich sehr, dass ich den alten Mann für mein Foto ausgewählt habe, schließlich sei er »noch nie im Leben fotografiert worden«. Wenig später sitzen wir am staubigen Straßenrand und ziehen verbrannte Fladenbrote, Chapatis, aus der Asche eines Lagerfeuers. Währenddessen berichtet der Clan-Chef, seine Familie käme mit ihrer Ziegen-Karawane gerade aus Tibet zurück und bringe nun das Salz hinunter nach Indien. »Es wird eine unserer letzten Touren sein, denn es gibt jetzt Straßen Richtung Norden«, resigniert der Mann und nimmt einen tiefen Schluck ranzigen Milchtees. Ich kannte diese Abschiedsworte schon vom Annapurna.

Nach 87 Tagen, 1864 Kilometern, 95 551 Höhenmetern und fünf Paar verschlissenen Trailshuhen stehen wir an der nepalesischen Westgrenze in Darchula. Ich habe 130 Gebetsfahnen gehisst und elf Kilo abgenommen, aber keine einzige Blase an den Füßen bekommen. »Woher kommt ihr?«, fragt die Grenzbeamtin. »Kanchenjunga«, antworte ich. Die Frau berät sich kurz mit ihren Kollegen und sagt: »Keinem von uns ist jemals jemand begegnet, der behauptete, er käme aus Kanchenjunga. Das glauben wir nicht!« Die Frau und ich haben in diesem Moment etwas gemeinsam: Auch ich kann es nicht glauben, dass ich einmal durch den Himalaja gelaufen bin.

ÜBER DAS DACH DER WELT

Der Great Himalaya Trail ist einer der längsten und schwierigsten Trails weltweit mit Höhen von fast 6000 Metern



Der Journalist und Ultramarathon-Läufer Peter Hinze ist die Strecke von 1864 Kilometern in insgesamt 87 Tagen gelaufen. Start war in Kanchenjunga im Osten. Ziel in Darchula. Für Wanderer werden rund 160 Tage veranschlagt. Umfangreiche Informationen zur Planung finden sich unter greathimalaya.com. Von Peter Hinze ist kürzlich »The Great Himalaya Trail, 1864 Kilometer Trailrunning durch eine bedrohte Welt in Nepal« erschienen, Knesebeck Verlag, 288 S., 35 Euro.

ILLUSTRATION: Silke Werzinger