

Nepal

Helambu – Gosainkund – Langtang

Auszüge aus dem Reisetagebuch

- Die Nacht war ziemlich kalt, wohl etwas unter Null Grad. Lise, Frans und ich teilten uns einen Raum. Unsere Gastgeber schliefen im anderen Raum des Hauses. Dieser wurde sowohl als Schlafraum, als Küche wie auch als Aufenthaltsraum genutzt. Nach dem Abendbrot saßen wir mit der Familie vor dem Feuer und versuchten ein wenig zu kommunizieren.
- Anders als geplant sind wir heute nur bis Bhera Ghot gegangen. Von Ghopte bis Phedi ging es stetig bergauf und bergab, wunderschön am Hang entlang. Nun befinden wir uns auf 4100 m Höhe inmitten einer Geröllwüste. An den Osthängen der Berge liegt Schnee. Die Wolken kommen und gehen. Es ist sehr kalt, wenn die Sonne nicht scheint. Wir tragen alles, was wir mithaben: Lange Unterhose, lange Hose, Wollsocken, mehrere Schichten unter dem Fleece, Handschuhe, Schal, Mütze und die Regenjacke.
- Der Ruhetag bei der netten Familie im Red Panda Hotel in Sing Gompa hat mir sehr gut getan. Mit frischem Zitronensaft versorgt ging es mir und meiner Erkältung deutlich besser.

Allgemeine Informationen

- **Charakter:** Wanderung auf guten Dorfverbindungswegen, große Höhenunterschiede, zwischen 1300 und 4600 m gelegen
- **Wanderroute mit 18 Übernachtungen:** Ausgangspunkt Sundarial – Chisopani – Gul Bhangjyang – Magengoth – Tharepati – Ghopte – Bhera Ghot – Sing Gompa – Syabru – Ramche – Thangshyab – Langtang Village – Kyanjing Gompa – Ramche – Syabrubensi – Endpunkt Dhunche
- **Lodges:** Etwa alle 3 Stunden gibt es einfache Unterkünfte, wo man auch essen kann.
- **ÖPNV:** Nach Sundarial kommt man in etwa einer Stunden mit dem Stadtbus oder Taxi von Kathmandu aus. Zurück von Dunche fahren Überlandbusse. Für die Strecke benötigt man etwa einen Reisetag.
- **Besonderheiten:** Aufgrund der guten Infrastruktur kann die Wanderung problemlos ohne Guide und Träger unternommen werden. Ein guter Guide wiederum bietet die Möglichkeit, mehr über Flora, Fauna und das Leben der Bewohner/innen zu erfahren.

Reise- und Wanderführer – Land- und Wanderkarten

- Nepal-Abenteuer Trekking – Bruckmann
- Trekking in the Nepal Himalaya – Lonely Planet
- Nepal – Lonely Planet
- Wanderkarten Langtang Himal 1:50 000 Ost und West – Alpenvereinskarten

Ergänzende Literatur

- Birds of India and Nepal - New Holland
- Buddhismus Schnellkurs - Dumont
- Alice Gründfelder: Himalaya - Menschen und Mythen
- Jürgen Winkler: Himalaya und Karakorum - Bildband - Bruckmann
- GeoSpecial - Himalay
- Sir Edmund Hillary: View from the Summit
- Göran Kropp: Allein auf dem Everest
- Cathy O'Dowd: Aus Liebe zum Berg
- John Krakauer: Into thin Air
- Anatoli Boukreev: Der Gipfel
- Lene Gammelgaard: Die letzte Herausforderung
- James Scott: Solange ich atme, hoffe ich

Annapurna – Tatopani Loop

Auszüge aus dem Reisetagebuch

- Der Aufstieg nach Dampus war steil und ging durch einen wunderschönen Wald mit Bambus, Farn und Rhododendren. Wir sind durch Dörfer gewandert, deren Umgebung terrassenartig angelegt ist. Üppige Bananenbäume trugen noch unreife Früchte. Beim Wandern konnten wir immer die Eisspitzen des Annapurna-Massivs bewundern, insbesondere den Macchapuchare. Er ist der markanteste Gipfel der gesamten Region und hat große Ähnlichkeiten mit dem Matterhorn.
- Um 5:00 Uhr ging es los. Mit der Taschenlampe in der Hand wanderten wir mit vielen anderen Leuten in Richtung Poon Hill, dem trotz seiner geringen Höhe von gerade mal 3210 m berühmten Aussichtspunkt. Nur durch ein tiefes Tal getrennt steht der Achttausender Dhaulagiri in voller Pracht vor uns. Ein besonderes Ereignis ist es, auf dem Poon Hill den Sonnenaufgang zu erleben. Zur Belohnung für die frühmorgendliche Mühe werden von Einheimischen auf dem Gipfel Tee und Kaffee verkauft sowie Schokoladenriegel.

Allgemeine Informationen

- **Charakter:** Wanderung auf guten Dorfverbindungswegen, große Höhenunterschiede, zwischen 1100 und 3200 m gelegen
- **Wanderroute mit sieben Übernachtungen:** Ausgangspunkt Phedi – Tolka – Ghandrug – Tadapani – Ghorepani – Tatopani – Endpunkt Beni
- **Lodges:** Etwa alle 3 Stunden gibt es einfache Unterkünfte, wo man auch essen kann.
- **ÖPNV:** Von Katmandu nach Pokhara fahren Überlandbusse sowie Mini-Busse. Für die Strecke benötigt man einen Reisetag. Zum Ausgangs- sowie Endpunkt der Wanderung fahren Busse oder Taxis.
- **Besonderheiten:** Tatopani liegt im Khali Gandaki Tal auf knapp über 1000 m. Eingerahmt wird das Tal von den beiden Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri. Das Tal ist berühmt für seine heißen Quellen. Auch wachsen Zitronen, Orangen und Weihnachtssterne. Ein paar Tage extra lohnen in jedem Fall.
- Aufgrund der guten Infrastruktur kann die Wanderung problemlos ohne Guide und Träger unternommen werden. Ein guter Guide wiederum bietet die Möglichkeit, mehr über Flora, Fauna und das Leben der Bevölkerung zu erfahren.

Reise- und Wanderführer – Wanderkarten

- Nepal-Abenteuer Trekking – Bruckmann
- Trekking in the Nepal Himalaya – Lonely Planet
- Nepal – Lonely Planet
- Wanderkarten Trekking Around Annapurna 1: 125 000 – Nepal Maps

Ergänzende Literatur

- Birds of India and Nepal - New Holland
- Buddhismus Schnellkurs - Dumont
- Alice Grünfelder: Himalaya - Menschen und Mythen
- Jürgen Winkler: Himalaya und Karakorum - Bildband - Bruckmann
- GeoSpecial - Himalaya
- Sir Edmund Hillary: View from the Summit
- Göran Kropp: Allein auf dem Everest
- Cathy O'Dowd: Aus Liebe zum Berg
- John Krakauer: Into thin Air
- Anatoli Boukreev: Der Gipfel
- Lene Gammelgaard: Die letzte Herausforderung
- James Scott: Solange ich atme, hoffe ich

Reise- und Wanderführer

- India - Rough Guides
- Trekking in the Indian Himalaya - Lonely Planet
- Reiseführer Natur - Nepal, Sikkim und Bhutan - BLV-Verlag

Ergänzende Literatur

- Birds of India and Nepal - New Holland
- Buddhismus Schnellkurs - Dumont
- Arundhati Roy: Der Gott der kleinen Dinge
- Alice Grünfelder: Himalaya - Menschen und Mythen
- Jürgen Winkler: Himalaya und Karakorum - Bildband - Bruckmann
- GeoSpecial - Himalaya
- Sir Edmund Hillary: View from the Summit
- Göran Kropp: Allein auf dem Everest
- Cathy O'Dowd: Aus Liebe zum Berg
- John Krakauer: Into thin Air
- Anatoli Boukreev: Der Gipfel
- Lene Gammelgaard: Die letzte Herausforderung
- James Scott: Solange ich atme, hoffe ich

Stand: Dezember 1999