

## An der Mosel

In Traben-Trarbach kann man gut  
essen, wandern, entspannen

Seite m 12

VON  
KLAUS EICHMÜLLER

Die Trekkingtour beginnt – etwas ungewöhnlich – mit einer Jeepfahrt, bei der sich rasch ein Gefühl der Dankbarkeit dafür einstellt, dass in Nepal Linksverkehr herrscht. Denn rechts unterhalb der ungesicherten Schotterpiste schäumt der reißende Marsyangdi. Wie wild der Gebirgsfluss sein kann, hat er schon öfter bewiesen. „Durch das Monsunhochwasser sind im letzten Jahr mehrere Hängebrücken und Teile des Wanderwegs weggespült worden“, sagt Trekking-Guide Nabin Aryal.

Aus diesem Grund startet die Tour nicht in Besisahar, sondern erst nach 25 Kilometer Fahrt in Jagat. Nach drei Stunden Wanderung ist in Gherang die Mittagspause geplant. Doch im gebuchten Restaurant wird nicht gekocht, sondern renoviert. Fünf der acht Häuser im kleinen Ort sind durch die Flut beschädigt oder ganz zerstört. Nach der Rast geht es weiter über eine provisorische Brücke aus Treibholz. „Bistarai, bistarai“ – langsam, langsam. Jeweils nur eine Person darf die wacklige Konstruktion betreten. Immer wieder muss die Wandergruppe dort, wo der Weg weggespült ist, auf die Schotterpiste ausweichen. Jeeps und Lastwagen, die in dem 90 Kilometer langen Tal bis Manang die kleinen Weiler und Lodges versorgen, ziehen lästige Staubwolken hinter sich her. Nur gut, dass die Coronamasken als Atemschutz griffbereit sind.



# Im Schatten der Eisriesen

Nichts für Anfänger: die Trekkingtour um das Annapurna-Massiv zum höchsten See Nepals und über den 5416 Meter hohen Pass Thorung La.



Körperliche Fitness ist für eine Tour durch Nepal unabdingbar. Foto: Klaus Eichmüller

„Durch den Monsun sind Teile des Wanderwegs weggespült worden.“

NABIN ARYAL,  
TREKKING-GUIDE

Am dritten Wandertag ändert sich das Bild. Die nervigen Pistenabschnitte werden seltener. Der Weg führt durch Kiefernwälder und Terrassenkulturen. Vor allem aber schieben sich im Westen immer dominanter die Eisriesen des Annapurna-Massivs ins Bild. Die Aussicht auf die schneebedeckten Gipfel wird die Wanderer von nun an täglich begleiten. Immer wieder muss der Guide die Namen der Berge nennen: Annapurna 2 (7937 m), Annapurna 4 (7525 m), Annapurna 3 (7555 m), Gangapurna (7454 m) und schließlich Annapurna 1 (8091 m). Nur auf die Frage nach den Namen der kleineren Gipfel winkt Nabin ab. „Berge bis 5000 Meter haben in Nepal keine Namen.“

Nach dem schweren Erdbeben 2015, nach dem Rückschlag durch die Pandemie und nach der Monsunüberschwemmung erholt sich der Trekking-Tourismus im Marsyangdi-Tal langsam wieder. Einfache Lodges und Restaurants warten

in jedem Weiler auf die Gäste, überall wird bescheidene Landwirtschaft betrieben. Zottelige Yaks grasen, winzige Terrassen mit Weizen werden kultiviert, gepflügt wird wie eh und je mit dem Ochsen gespannt. Je höher man kommt, umso kleiner sind die Erträge. Über 3000 Meter werden Kartoffeln und Äpfel nicht viel größer als Walnüsse. Karg ist das Land, doch die Geschichte ist reich. Oberhalb von Braga, nahe Manang, schmiegte sich ein 800 Jahre altes Kloster an den Hang. Von dort ist der Blick auf die Eisriesen überwältigend.

Nach einem Erholungstag in Manang bricht die Gruppe zu einem dreitägigen Abstecher nach Westen in ein Seitental auf. Ziel ist Tilicho, mit 4920 m der höchste See Nepals. Steile Schutthänge müssen gequert werden. Wenn oberhalb des Wegs die seltenen Blauschafe einen Steinschlag lostreten, heißt es nicht „bistarai, bistarai“, sondern „chhito, chhito“ – schnell, schnell. Nach einem 50-Meter-Sprint in dieser Höhe rast der Puls. Die Lunge pfeift und fordert eine Verschnaufpause. Eisige Ruhe herrscht dann am zugefrorenen Tilicho-See, unterbrochen nur von den Lockerschneelawinen, die in sicherer Entfernung von der sonnenbeschienenen Flanke des Tilicho-Peaks (7134 m) abgehen.

Am Abend vor dem Aufstieg zum Pass Thorung La gilt es in der Hütte Thorung

## Hecheln in dünner Luft

Phedi Kalorien zu bunkern. Wie die Träger bestellen auch die Wanderer Daal Bhaat, gewürzte Linsensoße mit Currygemüse und Reis, dazu Nachschlag in beliebiger Menge. „Daal Bhaat power, 24 hour“, sagt Guide Nabin. „And a hot shower“, verspricht er für den nächsten Tag. Auf dieses Vergnügen müssen die Wanderer bereits seit Tagen verzichten. So motiviert geht es morgens um 4 Uhr im Neuschnee los. In steilen Serpentina führt der Pfad bergauf. Hecheln in dünner Luft. Bald taucht die aufgehende Sonne die Schneefelder in gleißendes Licht. Dann wird der Weg flacher – und irgendwann ist der höchste Punkt auf 5416 Metern erreicht. Kein Gipfel, nur ein Pass, ein bisschen unspektakulär. Gebetsfahnen flattern im kalten Wind. Nach einem Schluck Tee und einem Energieriegel geht es talwärts. Das Ziel liegt in der einst verbotenen Provinz Mustang und heißt Muktiath. Der für Hindus und Buddhisten heilige Pilgerort wird nach insgesamt acht Stunden Wanderung erreicht. Die versprochene heiße Dusche ist nur lau.

Tags darauf steht eine 60-Kilometer-Schotterfahrt zu den heißen Quellen von Tatopani auf dem Programm. Heiß wird es den Wanderern im Kleinbus bereits vorher. Denn zwischen den nur 30 Kilometer voneinander entfernten 8000ern Annapurna 1 und Dhaulagiri (8167 m) hat der Kali Gandaki das angeblich tiefste Tal

## ▼ NEPAL

### Anreise

Von Frankfurt oder München über die Emirate oder Istanbul nach Kathmandu, z. B. mit Turkish Airlines oder Qatar Airlines. ([www.turkishairlines.com](http://www.turkishairlines.com), [www.qatarairlines.com](http://www.qatarairlines.com)).

### Beste Reisezeit für Trekking

Oktober und November sowie von Februar bis April.

### Annapurna-Runde

Diese Wanderung gilt als eine der schönsten Trekking-Touren weltweit. Sie verläuft auf einer Strecke von etwa 220 Kilometern im Gegenuhrzeigersinn um das Annapurna-Massiv und dauert in der Regel 16 Tage. Sie lässt sich abschnittsweise mit dem Jeep auf Schotterpisten verkürzen. Die Tour erfordert körperliche Fitness, die vier Übernachtungen auf über 4000 Metern sind belastend. Die beschriebene Tour dauerte inklusive dreitägigem Abstecher zum Gletschensee Tilicho 14 Trekkingtage. Veranstaltet wurde die dreiwöchige Nepal-Reise mit Übernachtungen in Kathmandu, Bhaktapur und Pokhara, einem Inlandsflug, Trägerservice, Vollpension und Zweibettzimmer während des Trekkings von Weltweitwandern GmbH Graz ([www.weltweitwandern.at](http://www.weltweitwandern.at)) für 1990 Euro. Hinzu kommen Kosten für den Flug nach Kathmandu. Weltweitwandern unterstützt ein Waisenhaus und eine Dorfschule in Nepal. Auch Wikinger-Reisen bietet die Runde an: [www.wikinger-reisen.de](http://www.wikinger-reisen.de).

### Aktivitäten

Die alte Königsstadt Bhaktapur 25 Kilometer östlich von Kathmandu besticht durch eine Vielzahl alter Häuser und Paläste mit filigranen Schnitzereien.

### Allgemeine Informationen

Nepalesische Tourismus-Organisation: <https://ntb.gov.np> EIM



der Welt eingeschnitten. Das Gefühl der Dankbarkeit, dass in Nepal Linksverkehr gilt, will sich diesmal nicht einstellen. Im Gegenteil. Denn links der Piste gähnt immer wieder der Abgrund. Spektakuläre Videoaufnahmen aus dem Busfenster sorgen sogar zu Hause für Entsetzen.

Den Abschluss der Tour bilden drei entspannte Trekkingtage bergauf und bergab durch Wälder aus Bambus und blühenden Rhododendron-Bäumen. Höhepunkt ist ein nächtlicher Aufstieg, der bei Sonnenaufgang mit einem spektakulären Bergpanorama belohnt wird. Der Blick reicht vom heiligen Berg Machhapuchhre mit seinem Fischschwanzgipfel bis zum Annapurna 1. Im Norden ist im Dunst sogar der Dhaulagiri zu erahnen. Der Aussichtsgipfel trägt einen Namen, obwohl er nur 3193 Meter misst: Poon Hill. Für einen Hügel macht man in Nepal schon mal eine Ausnahme.