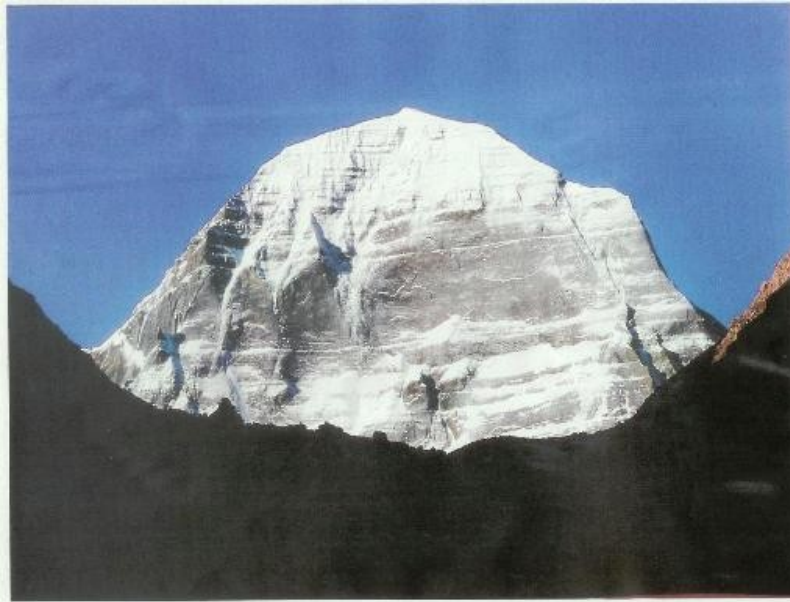


Otto Kaufmann Vortrag Rotary Brixen am 15.09.09

Trekking – Expedition

Höhenwanderung in Tibet/Nepal



Kailash 6714m

Autor: Otto Kaufmann

Die Vorgeschichte:

- Im Dezember 2007 sehen Roswitha und ich einen tollen Bericht über das Pilgern rund um den Heiligen Berg „Kailash“
- Entscheidung mit einer Trekkingorganisation dies zu machen
- Einreiseprobleme nach Tibet durch die Unruhen vor der Olympiade in Peking
- Neuer Vorschlag: Trekking/Expedition ins Ex-Königreich Mustang und ev. Besteigung des Gaugiri an der chinesischen Grenze (6111m)

Reise nach Nepal und Trekking/Expedition im Ex-Königreich Mustang:

- **Physische Vorbereitung:** Viele Höhenwanderungen in den Alpen, Übernachtungen auf den Hütten, gesundes Essen – Trinken, Ausdauertraining,
- **Reisevorbereitung:** Gesundheits- Check, Ausrüstung, mentale Vorbereitung, lesen und studieren verschiedener Unterlagen über Höhenkrankheiten und dem Trekking selbst
- **Klares Ziel:** meine Höhentauglichkeit, ein Berg über 6000m, Zeltlager, 17 Tage – jeden tag wandern: rauf und runter!

Tibet:

- Seit 1959 unter Chinesischer Herrschaft
- Das Land erstreckt sich im Norden von Nepal, eine Hochebene – zwischen 3000 und 4500m Seehöhe – mit karger Landwirtschaft aber großem Reichtum an **Uran**.
- Der 14. Dalai Lama seit 1959 im Exil
- Viele Klöster und Buddhistische Schulen sind seit der Einnahme durch China zerstört und geschlossen worden
- Seit der „friedlichen Befreiung Tibets“ , sind über 1,2 Mio Tibeter in Gefängnisse verschleppt oder getötet worden.
- Kurz vor den Olympischen Spielen 2008 sind die Grenzen nach Tibet für Besucher wieder gesperrt worden. **Leider!**

Nepal auf einem Blick:

- Fläche 147.181 qkm
- Einwohner ca.25 Mio
- Hauptstadt: Kathmandu mit ca. 600.000 Einwohner
- Zentren : Pokhara, Nepalganj, Butwal, Birganj, Janakpur,
- Hauptsprache Nepali
- Schrift Devanagari
- Nebensprachen ca. 30 verschiedene Stammessprachen
- Handelssprache Englisch, Hindi,
- Analphabeten ca. 70%



- Besonderheiten: 8 der höchsten 8000er der Welt, fruchtbare Landschaft im Süden, ein Mittelgebirge mit angenehmen Klima, das Hochgebirge – rau, kalt, Schnee und Gletscher, karge Hochebene nördlich des Himalaya, diese Berge sind wohl Wetterscheide aber nicht Wasserscheide.
- Hohes Bevölkerungswachstum, hohe Armut,
- Auch nach dem Königreich nun als Rep., keine Politische Stabilität und Führung,
- Hohe Arbeitslosenquote,
- Umweltprobleme nicht nur wegen des Tourismus, etc.

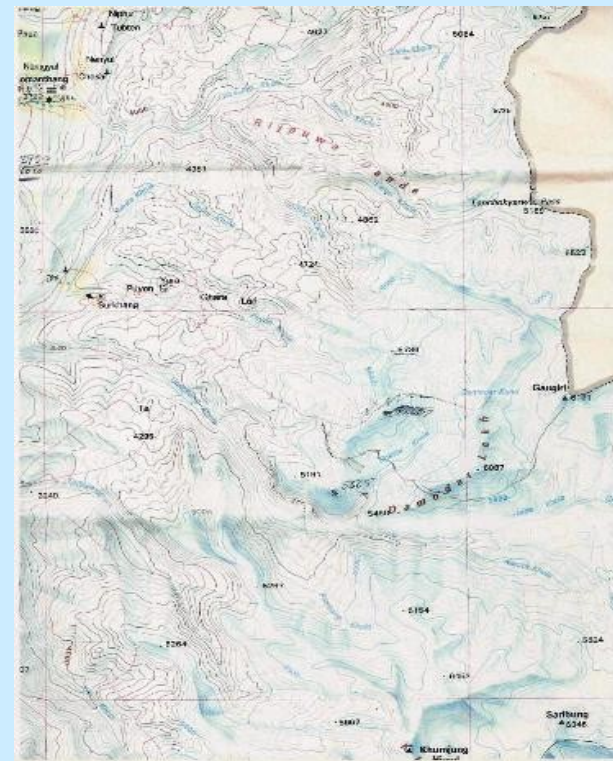
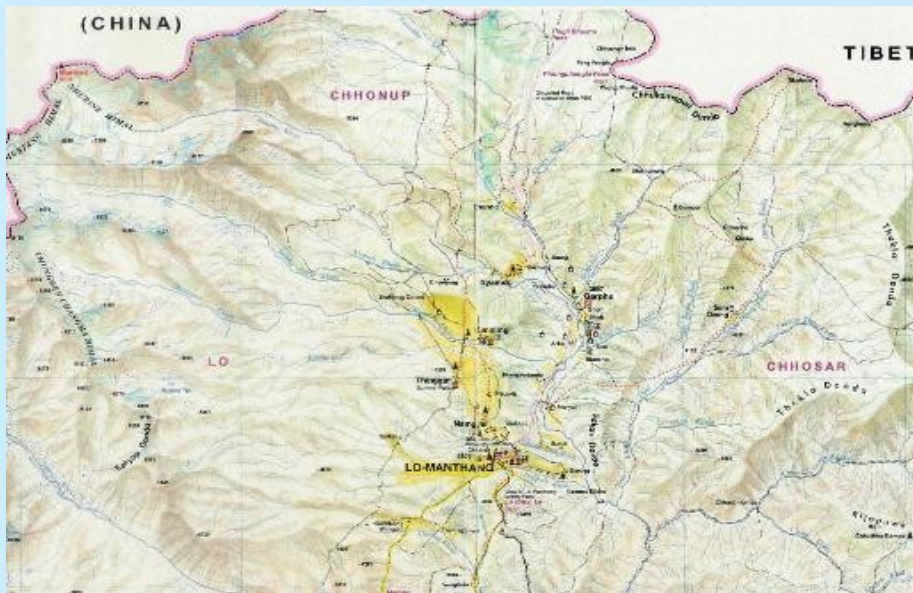
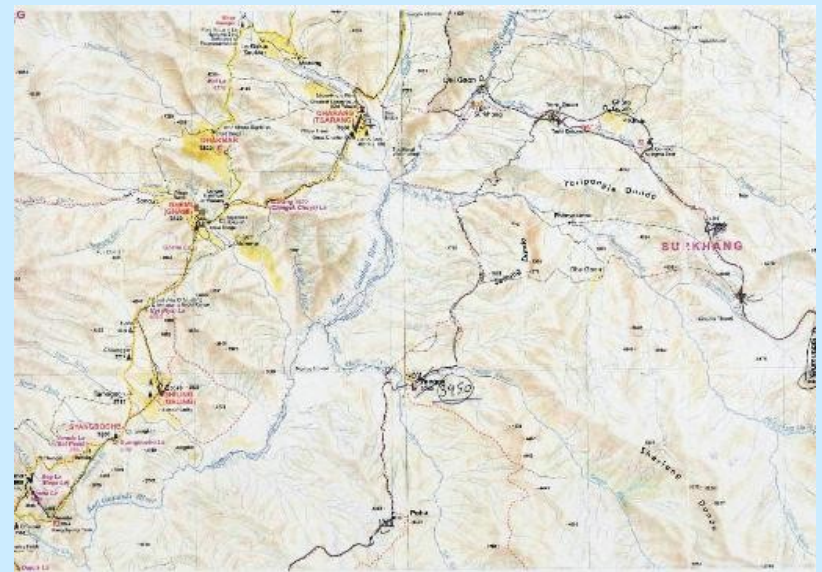
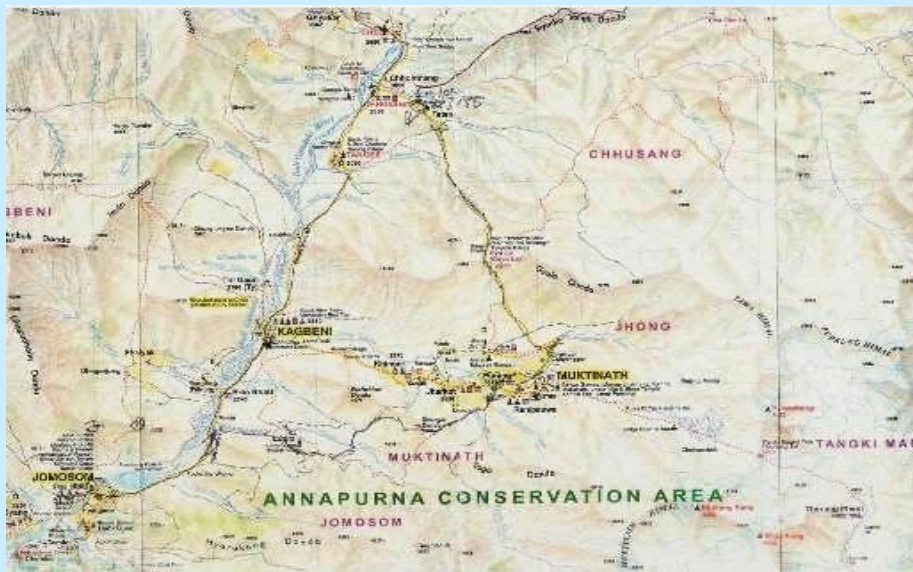


- Nepal liegt zwischen den $26^{\circ}15'$ und $30^{\circ}30'$ Brei­tegrad, und den $80^{\circ}00'$ und $88^{\circ}15'$ Längsgrad, also Kathmandu liegt auf der Ebene von Sharm el Sheik und der nördlichste Punkt auf der Ebene von Kairo der südlichste auf der Ebene von Dubai.
- Klima reicht daher von sehr warmen Equator ähnlichen Temperaturen bis extrem niedrigen Temperaturen im Himalaya Gebirge.
- Das von Ost nach West gestreckte Rechteck wird von Indien, Pakistan (Korakorum), China und Bhutan umrahmt.

Unserer Trekking/Expeditionstour

- Das Ex-Königreich Mustang, seit kurzem für Besucher offen
- Max 12 Tage Aufenthalt daher zusätzliches Ziel:
Erstbesteigung des Gaugiri 6111m an der chinesischen Grenze.

- Abflug München über Doha nach Kathmandu, mit dem Bus nach Pokhara und mit einem Kleinflugzeug nach Jomosom auf 2743m. Nördlich des Dhaulagiri und Annapurna Massivs.
- Die Tour: zwischen 4 u 8 Stunden pro Tag, Auf und Abstieg zwischen 400m und 1500m, gesamte Strecke 240 km ca., und 16 Übernachtungen im Zelt, höchste Wegstelle 5565m, höchstes Lager auf 4800m
- Teilnehmer: Mit dem Leiter 17, Begleitpersonen 17 und 28 Maultiere.



•Die Tour

•Besondere Erlebnisse

•Meine Erfahrung

•Eine Besondere Bergwelt in Bilder

Trekking/Expedition in Nepal 19/09/2008 bis 11/10/2008

Tag	Datum	Hm	Am	km	Zeit	Bemerkungen	Höhe ab	Höhe an
1	19.09.2008					Abflug von München		
2	20.09.2008					Ankunft Kathmandu		
3	21.09.2008					Erledigen von Formalien in Kath.		
4	22.09.2008				h min	Fahrt mit Bus nach Pokhara		
5	23.09.2008	290	200	11	3 36	Jomosom nach Kagbeni	2720	2810
6	24.09.2008	880	640	18	7 24	Kagbeni nach Chele	2810	3050
7	25.08.2008	950	140	14	7 9	Chele nach Bhena	3050	3860
8	26.08.2008	1000	1290	15	9	Bhena nach Geling	3860	3570
9	27.08.2008	490	400	12	4 35	Geling nach Tsarang	3570	3560
10	28.08.2008	575	326	16	4	Tsarang nach Lo-Manthang	3560	3809
11	29.08.2008					Ruhetag in Lo-Manthang		
12	30.08.2008	730	835	15	7 10	Lo-Manthang nach Yara Gaon	3809	3704
13	01.09.2008	1290	194	16	7 26	Yara Gaon nach Ghetak Quelle	3704	4800
14	02.08.2008	850	850	10	5	Ghetak Qu. Zun Gipfel Kyumupani	4800	5565 u.r.
15	03.09.2008	505	1601	18	7 7	Ghetak nach Yara Gaon über Ghara G	4800	3704
16	04.09.2008	825	1079	20	6 59	Yara Gaon nach Tangge	3704	3450
17	05.09.2008	975	107	10	5 6	Tangge nach Paha oder Pee	3450	4218 ca
18	06.09.2008	300	1368	15	5 37	Paha nach Tetangg	4218	3150
19	07.09.2008	1230	620	20	7 48	Tetangg nach Muktinath	3150	3760
20	08.09.2008	510	1530	18	7	Muktinath nach Jomosom	3760	2720
21	09.09.2008					Flug über Pokhara nach Kathmandu		
22	10.09.2008					Ruhe und shopping in Kathmandu		
23	11.09.2008					Flug über Doha nach München mit Auto nach Bruneck		

09.10.2008									
	<p>Aufstehen um 4.30 damit wir rechtzeitig am Flughafen sind. Um 6.20 sollte das Flugzeug schon abheben. Wetter ist gut. Auch wenn sich das Wetter leicht verschlechtern sollte so schaffen wir es doch bis ca 9 Uhr sodass wir wieder in Pokhara alle zusammen sind. Hermann hat seine Seesack zurück lassen müssen weil zuviel Gewicht. (Schärfere Maßnahmen durch den Unfall vor 2 Tagen) Gegen Nachmittag treffen wir in Kathmando ein und können uns in unserem Zimmer einnisten!!! Waschen duschen, rasten, wohlfühlen nach dem G und der nicht mehr zu ertragenden H.</p> <p>Nach kurzem Spaziergang - einige nutzen die Gelegenheit zu einem Bad im Pool - gibt es wiedermal - endlich - ein etwas anders schmeckendes Abendessen mit Bier und Wein....</p> <p>Schlafen in einem Bett!!!!!!!</p>								
10.10.2008									
	<p>schon um 5 Uhr werden einige von uns wieder geweckt. 6 von der Mannschaft einschließlich ich, haben einen Rundflug zum Mt Everest gebucht. Ein wolkenloser Himmel, das richtige Wetter für diesen Flug erwartet uns , aber ein durcheinander wie ich dies an einem Flughafen noch nie erlebt habe erwartet uns am Inlandsterminal. Alle wollen nach Lukla, nachdem dieser Flughafen für mehrere Tage gesperrt gewesen war.</p> <p>Schließlich können auch wir einsteigen und abheben. Natürlich mit Fensterplatz, damit man besser hinaus schauen kann und auch besser fotografieren kann. So können wir sehr gut das östliche Himalaya Gebirge betrachten und trotz aller Strapazen kommt wieder eine gewisse Lust zum besteigen von 6... Bzw 7..?,er auf. Na ja mal sehen!</p> <p>Gegen 9 Uhr sind wir schon wieder zurück im Hotel und können das Frühstück genießen. Dann wäre bummeln, rasten, shopping angesagt aber ich muß wieder um 12 Uhr in der lobby sein, um mit Hermann ins Ministerium zu fahren, um uns ab zu melden. Alles ok, und bin so gegen 14.00 zurück im Hotel, genieße ein paar Schlutzer mit Gemüsefüllung e und einer scharfen Sauce. Am Nachmittag abrasieren des restlichen Bartes, neuerliche Dusche und vorbereitendes Packen für Sa früh den 11.10. - unseren Rückreisetag.</p> <p>Aufstehen wieder um 6 Uhr !!!!</p> <p>Heute abend ist noch ein Essen - indisch - angesagt im Hotel Annapurna.</p>								
11.10.2008									
	<p>5.30 ich bin schon fertig angezogen, bald gibt es Frühstück dann geht's ab Richtung Flughafen. Habe nicht besonders gut geschlafen - freue mich einfach auf zu Hause.</p> <p>Ob ich so eine Reise nochmals alleine mache?????????????????</p> <p>Mal schauen dann werd'n wir schon sehen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!</p>								

Zusammenfassung meiner Erfahrungen :

- **Die physische Vorbereitung war außerordentlich wichtig – noch wichtiger die mentale Vorbereitung, d.h. sich mit der Reise auseinander zu setzen.**
- **Reisevorbereitung ist unumgänglich und trägt zum Wohlbefinden während der Expedition teil. Diese Beschäftigung im Voraus kam mir sehr zu gute.**
- **Höhentauglichkeit kann nicht trainiert werden, aber eine wichtige Voraussetzung ist die Akklimatisierung vor Ort: Zeit/Trekkingplan**
- **Nicht alles war positiv was ich erlebt habe: z.B. die hygienischen Verhältnisse im Lager aber auch im Land selbst.**
- **Eigentlich kann jeder so eine Höhenwanderung machen.**
- **Ich werde mich noch an einem 6000er versuchen!**