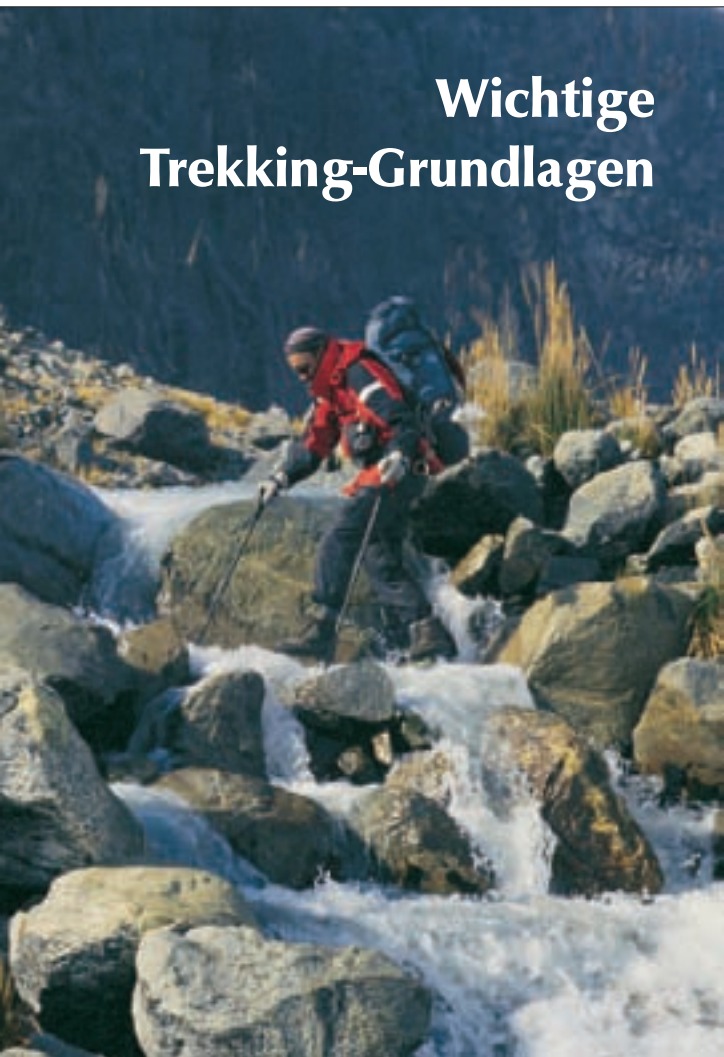


002tr Abb.: 85



# Wichtige Trekking-Grundlagen





### Grundsätzliches

Gleichgültig, welche der Touren Sie sich aus den beiden Praxis-Führern über „die schönsten Trekking-Touren weltweit“ aussuchen, Ihre geplante Trekking-Tour müssen Sie gut vorbereiten. Machen Sie sich mit Ihrem Zielgebiet vertraut, überprüfen und ergänzen Sie gegebenenfalls Ihre Ausrüstung, trainieren Sie Ihre körperliche Verfassung, beachten Sie Reisewarnungen und ziehen Sie medizinischen Rat hinzu. Wenn Sie dazu eine ausführliche Anleitung benötigen, empfehle ich Ihnen mein Trekking-Handbuch aus der gleichen Reihe von REISE KNOW-HOW. Nachfolgend werden die wichtigsten Schritte, die Sie vor einer Trekking-Tour machen sollten, kurz angerissen.

#### Literaturtipp

„Trekking-Handbuch“ von Gunter Schramm, Reise Know-How Verlag, Bielefeld

### Vorbereitung

---

Die Vorbereitung zu Hause umfasst eine durchaus nennenswerte Anzahl von Punkten, egal, ob Sie Ihre Tour selbst organisieren oder sich einer voll organisierten Trekking-Reise anschließen. Grundsätzlich gilt für alle Trekking-Reisenden:

- ❑ Sorgen Sie für eine umfassende **gesundheitliche Vorbereitung**. Das betrifft **Impfungen** genauso wie die Zusammenstellung einer Ihren persönlichen Bedürfnissen angepassten **Reiseapotheke**.
- ❑ Starten Sie ein **Trainingsprogramm**. Je nach Art der Tour, die Sie vorhaben, sollten Sie Ihre **Fitness** entsprechend trainieren.
- ❑ Überprüfen Sie die **Gültigkeit Ihrer Reisepapiere** (Reisepass etc.) und beantragen Sie, falls notwendig, ein **Visum**.
- ❑ Kümmern Sie sich um **Buchungen**, die vor oder nach Ihrer Trekking-Tour zur weiteren Urlaubsgestaltung notwendig sind.
- ❑ Testen Sie Ihre **Ausrüstung** (Zelt, Schuhe, Schutzkleidung etc.) auf Vollständigkeit, Tauglichkeit und Funktionsfähigkeit. Ergänzen Sie die Ausrüstung wenn nötig.
- ❑ Thema Geld und Sicherheit: Benötigen Sie eine **Reisegepäck- und/oder eine Reisekrankenversicherung?** Haben Sie ausreichend **Geldmittel** (Traveller Cheques, Bargeld, Kreditkarte ...)?

### Wahl der Tour

Wenn Sie sich für eine Trekking-Tour entscheiden, sollten Sie sich vorher über einige Rahmenbedingungen Klarheit verschaffen, um keine unliebsamen Überraschungen oder Enttäuschungen zu erleben:

- ❑ **Wie weit?** Überlegen Sie, wie viel Geld und Zeit Sie für Ihre Reise insgesamt aufbringen wollen. Lohnt es sich z. B. für eine 10-Tages-Tour in Neuseeland zweimal um die halbe Welt zu fliegen?
- ❑ **Wie anstrengend?** Wollen Sie zwei bis drei Wochen auf anspruchsvollen Pfaden trekken oder lieber ein paar Tage gemütlich durch schöne Landschaften wandern?
- ❑ **Welche Landschaft?** Bevorzugen Sie es, auf Ihrem Trek Eisriesen zu umrunden, durch Waldländer zu wandern oder an Seen die Natur zu genießen?
- ❑ **Wie hoch?** Möchten Sie hoch hinaus oder in gemäßigten Höhen bleiben? Denken Sie an die Höhenanpassung und die Tatsache, dass Trekken in größeren Höhen deutlich anstrengender ist.
- ❑ **Wie luxuriös?** Lieber eine Tour in festen Quartieren mit dortiger Verpflegung oder eine mit Zelt, Verpflegung und Kochausrüstung, bei der Sie alles selber „schleppen“ müssen?
- ❑ **Wie einsam?** Möchten Sie gerne anderen Trekkern begegnen und Einheimische treffen oder eher die Einsamkeit genießen?
- ❑ **Was noch?** Legen Sie Wert darauf, neue Kulturen kennen zu lernen und andere Aktivitäten mit Ihrer Trekking-Tour zu verbinden?

Mit Hilfe dieser Fragen können Sie sich schnell Klarheit über Ihr persönliches Anforderungsprofil verschaffen. Die beiden Bücher werden Ihnen dann durch die Tourenbeschreibungen viele wunderschöne Alternativen aufzeigen.

### Ausrüstung

Welche Bestandteile die Ausrüstung für Ihre Trekking-Tour umfassen sollte, hängt natürlich von der Tour selbst ab. Grundsätzlich gilt, sich rechtzeitig vorher eine Checkliste der benötigten Ausrüstungsgegenstände zusammenzustellen und diese auf Vollständigkeit und Funktionalität zu überprüfen. Zu den wichtigsten Dingen an dieser Stelle einige Anmerkungen:

- ❑ **Bergstiefel:** Dem Schuhwerk kommt logischerweise eine entscheidende Rolle zu. Achten Sie darauf, dass die Stiefel wirklich passen und laufen Sie neu gekaufte zu Hause ein. Tragen Sie gute Trekking-Socken. Nicht vergessen: Ersatzschnürsenkel, Pflegemittel.
- ❑ **Regen- und Kälteschutz:** Achten Sie darauf, dass Sie Kleidung gegen Regen, Schnee und Kälte dabei haben. Poncho (über den Rucksack), Regenhose, Handschuhe und Mütze gehören zur Standardausstattung. Funktionsbekleidung in mehreren Schichten genießt definitiv Vorrang vor einem einzigen, dicken Pullover.
- ❑ **Wanderstöcke:** Diese haben leider immer noch bei so manchem das Image der Senioren-Ausrüstung. Blödsinn! Wanderstöcke geben Halt im schwierigen Gelände, Sicherheit beim Abstieg und Erleichterung beim Aufstieg. Und wenn man sie nicht braucht, lassen sie sich leicht teleskopiert am Rucksack befestigen. Aus meiner Sicht ein „Muss“ für jeden Trekking-Geher.
- ❑ **Zelt und Schlafsack:** Diese benötigen Sie nur, wenn auf Ihrer geplanten Tour keine Lodges zur Übernachtung verfügbar sind. Achten Sie beim Kauf auf Gewicht und Funktionalität. Vermeiden Sie es jedoch, „over-equipped“ zu sein – Sie müssen es bezahlen und auch tragen können.



00311 Abb.: 85

## Höhenanpassung

Das Wichtigste bei Aktionen in größeren Höhen (über 3000 m) ist eine ausreichende Akklimatisation an Höhe und Klima. Unser Körper benötigt dafür, je nach Konstitution und Gewohnheit, ein bis mehrere Tage. Das gilt sowohl für die Anpassung nach der Anreise, als auch für die Akklimatisation unterwegs. Wer von Europa in einen der höher gelegenen Ausgangsorte für Trekking-Touren (z. B. La Paz in Bolivien auf 4000 m) fliegt, benötigt dort einige Tage Zeit, um sich an die Bedingungen zu gewöhnen.

Auf der Tour muss die Höhenanpassung durch langsames Annähern geschehen. Grundsätzlich ungünstig ist es, sich mit der Seilbahn oder einem Fahrzeug in größere Höhen zu begeben und gleich loszulegen. Es empfiehlt sich, an solche Höhengsprünge immer einen, bis mehrere Anpassungstage zu hängen und dann erst zu starten.



### Gefährliche Höhenkrankheit!

Halluzinationen und Lungenödeme sind die extremen bis zu tödlichen Auswirkungen der Höhenkrankheit! Erste Anzeichen sind Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen und Gleichgewichtsstörungen. Beobachten Sie Ihren Körper genau und wenn keine Besserung eintritt, gibt es nur einen Weg – den Abstieg in geringere Höhen.



### Literaturtipp

„Orientierung mit Kompass und GPS“ von Rainer Höh und

„Richtig Kartenlesen“ von Wolfram Schwieder, Reise Know-How Verlag, Bielefeld

## Orientierung

Sich im unbekanntem Gelände orientieren zu können, selbst bei ungünstigen Wetter- und Sichtverhältnissen, kann durchaus überlebenswichtig sein. Auf Touren ohne Führer sollte man ausreichend mit Kartenmaterial und Kompass ausgerüstet sein. Wer im Umgang damit noch nicht geübt ist, sollte sich kundig machen. Sehr gut sind die entsprechenden Bücher aus der Praxis-Reihe von REISE KNOW-HOW.



# Informationsquellen zum Trekking

Zum Thema Trekking allgemein und natürlich auch zu speziellen Trekking-Gebieten gibt es umfangreiche, weiterführende Literatur und Infoquellen.

## Bücher

---

Bei den Printmedien bieten folgende Verlage gute Informationen:

- REISE KNOW-HOW Verlag: In der „**Praxis-Reihe**“ gibt es eine Anzahl von nützlichen Büchern zu Themen rund um das Trekking (u. a. das Trekking-Handbuch) und Ratgeber zu Orientierung, Kartenlesen, Outdoor-Küche u. v. m., siehe Anhang.
- Der Verlag **Lonely Planet** (engl.) deckt mit seinen Trekking-Führern meist ganze Regionen ab.
- Der Verlag **The Mountaineers** (engl.) legt, wie der Verlagsname schon sagt, spezielle Führer zu einzelnen Trekking-Regionen auf.
- Aus der Reihe der **Bradt Travel Guides** (engl.) gibt es eine beträchtliche Anzahl von reinen Trekking-Führern zu einzelnen Trekking-Regionen.

## Landkarten

---

Gute Wanderkarten in ausreichendem Maßstab sind das A und O für die Orientierung in fremdem Gelände. Die besten Kauf-Chancen hat man meist vor Ort, aber Sie sollten sich nicht darauf verlassen und bereits in der Heimat versuchen, sich mit qualitativ gutem Kartenmaterial zu versorgen. Ansatzpunkte sind:

- **Übersichtskarten** zu Ländern und einzelnen Regionen vom „**World Mapping Project**“ von REISE KNOW-HOW, einer Serie von über 200 Karten, die die ganze Welt abdecken wird. [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de), [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)
- Das **Internationale Landkartenhaus (ILH)/GeoCenter**, [www.geocenter.de](http://www.geocenter.de)
- Der **Mountain-Bookshop** von Aree Greul, Tel./Fax (0 69) 6 66 18 17, [www.mountain-bookshop.de](http://www.mountain-bookshop.de)
- Der **Deutsche Alpenverein** (bundesweit 352 Sektionen), Tel. (0 89) 14 00-30, Fax -3 11, [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

## Internet

Auch im Internet besteht die Möglichkeit, sich allgemeine, nicht auf Zielgebiete bezogene Informationen zum Thema Trekking zu besorgen. Schauen Sie doch nach unter:

- [www.expeditionsbergsteigen.com](http://www.expeditionsbergsteigen.com)
- [www.trekking-channel.de](http://www.trekking-channel.de)
- [www.pervan.de](http://www.pervan.de) (Reiseberichte)
- [www.trekkingguide.de](http://www.trekkingguide.de)
- [www.trekkingforum.com](http://www.trekkingforum.com)



### Literaturtipp

„Internet für die Reise“ von  
Gunter Schramm,  
Reise Know-How  
Verlag, Bielefeld

## Veranstalter

Viele kleinere Veranstalter bieten nur Reisen in einzelne, ausgewählte Zielgebiete an. Einige von den größeren Reiseveranstaltern bieten Trekking-Touren auch weltweit an:

- **Hauser Exkursionen,**  
Tel. (089) 2 35 00 60, [www.hauser-exkursionen.de](http://www.hauser-exkursionen.de)  
Sicherlich der größte unter den deutschen Spezialanbietern. Hat Trekking-Touren auf allen Kontinenten und mit allen Schwierigkeitsanforderungen im Programm. Kann über Reisebüros gebucht werden.
- **Studiosus,**  
Tel. (00800) 2402 2402 (gebührenfrei aus D, A und CH),  
[www.studiosus.de](http://www.studiosus.de)  
Bietet Trekking-, Rund- und Wanderreisen an, jedoch eher einfachere und weniger spezielle Touren. Über Reisebüros buchbar.
- **DAV Summit Club,**  
Tel. (089) 64 24 00, [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)  
Bietet Touren in alle Hochgebirge des Planeten an. Hat neben Trekking-Touren auch viele Gipfeltouren im Programm.
- **Henkalaya Reisen,**  
Tel. (06466) 91 29 70, [www.henkalaya.de](http://www.henkalaya.de)  
Weltweites Angebot von Trekking-Reisen. Die Besonderheit: Henkalaya arbeitet auch spezielle Anfragen aus, gegebenenfalls sogar für nur eine Person.

034tr Abb.: 85



► *Der Dhaulagiri  
vom Kali-Gandhaki-  
Tal in Nepal*

# Trekking in Asien



### Trekking-Paradies Asien

Der asiatische Kontinent bietet eine fast unendliche Menge unterschiedlichster Trekking-Möglichkeiten. In Nepal, Tibet, Indien und Pakistan liegen die höchsten Gebirgszüge der Erde. Dort ergeben sich z. B. großartige Gelegenheiten, zwischen den Eisriesen zu trekken.

Aber auch andere Ecken dieses riesigen Kontinents bieten sich mittlerweile für Trekking-Abenteuer an. Die Länder der ehemaligen Sowjetunion haben sich dem Tourismus geöffnet und in Sibirien, Kirgisistan oder Kasachstan lassen sich heute ebenfalls Trekking-Touren unternehmen. Wer möchte, kann im Iran wandern oder sich durch den Urwald von Borneo kämpfen. Einfachere Trekking-Varianten werden in Thailand, Myanmar oder Vietnam angeboten.

Ich habe mit Nepal, Tibet und Nordindien drei der wohl bekanntesten und interessantesten Trekking-Regionen ausgewählt. Dazu wurden einige Touren aus der Region Zentralasien zusammengestellt.

### Nepal – das Trekking-Dorado im Himalaya

Kein anderes Land wird mit dem Begriff Trekking stärker verbunden als Nepal. Das kleine Gebirgsland, dominiert vom Himalaya, ist untrennbar mit den Geschichten um die höchsten Berge der Erde verbunden. War es anfänglich das Streben der Bergsteiger, diese Giganten zu bezwingen, ist es heute das Ziel Tausender von Bergfreunden, sich am Anblick dieser atemberaubenden Landschaften zu erfreuen.

Flankiert von kulturellen Sehenswürdigkeiten und einer an Gastfreundschaft kaum zu übertreffenden Bevölkerung bietet Nepal zahlreiche Möglichkeiten, im Schatten der Achttausender traumhafte Trekking-Touren zu unternehmen. Sowohl der Einsteiger als auch der fortgeschrittene Bergspezi hat ausreichend Möglichkeit, seinem individuellen Bewegungsdrang gerecht zu werden.

### Reisen in Nepal

---

Hätte Nepal auch noch palmengesäumte Strände, wäre es das perfekte Reiseziel! Denn neben den vielfältigen Möglichkeiten zum Trekken und Bergsteigen bietet Nepal eine Vielzahl von kulturellen

## Himalaya

Der Himalaya ist der gewaltigste Gebirgszug der Erde. Mit einer Längserstreckung von 2500 km reicht er vom östlichen Afghanistan bis zum Durchbruch des Brahmaputra im Osten an die Grenze zu China. Der Himalaya ist der einzige Gebirgszug, in dem die Gipfel über 8000 m hoch in die Höhe ragen, und enthält mit dem Mount Everest (8848 m) auch den höchsten Berg unseres Planeten.

Der Name Himalaya setzt sich aus den beiden Sanskrit-Silben „hima“ (= Schnee) und „alaya“ (= Wohnsitz) zusammen. Im englischsprachigen Raum wird immer von „the Himalayas“ im Plural gesprochen, da in der Sicht der einheimischen indischen

und nepalesischen Bevölkerung nur einzelne Massive wie der Annapurna-Himal benannt werden.

Auf Grund seiner Lage und seiner gewaltigen Ausmaße bildet der Himalaya die wichtigste Klimascheide in Zentralasien. Er schirmt das zentralasiatische Hochland gegen den Monsuneinfluss von Süden her ab.

Die Unterschiede im Niederschlag variieren zwischen 6000 mm an der Südseite und nur wenigen Millimetern am Nordrand des Gebirges.

Die Südabdachung des Himalaya ist weithin von üppigen Berg- und Nebelwäldern überzogen, das Pflanzenkleid der Nordabdachung sind wintertrockene, alpine Steppen.

Sehenswürdigkeiten, faszinierende Landschaften, Nationalparks, in denen Tiere in freier Wildbahn beobachtet werden können und Freizeitaktivitäten wie Riverrafting oder Mountainbiking. Es fehlt wirklich nur der palmengesäumte Strand.

Alleine das Hochtal von **Kathmandu** mit den Nachbarstädten Patan und Bhaktapur bietet eine Fülle von Tempeln, **Stupas** (massive buddhistische Kultbauten) und Märkten, so dass man sich leicht eine Woche und länger dort aufhalten kann. Zwischen



004tt/Abb.: EP

▲ Die Stupa von Bodnath, eine der Hauptsehenswürdigkeiten Kathmandus

### **Begrüßung auf Nepalesisch**

*Die förmliche Begrüßung findet in Nepal traditionell nicht mit einem Handschlag statt. Der Nepali hält stattdessen die Handflächen wie zum Gebet zusammen, die Finger nach oben und sagt „Namaste“.*

### **Gastgeschenke**

*Sollten Sie mal bei einer Familie eingeladen sein und Ihr Gastgeschenk wird einfach achtlos zur Seite gelegt – wundern Sie sich nicht – es ist unhöflich, dies in Gegenwart des Gastes zu öffnen.*

dem Touristenbereich in Thamel und dem Durbar Square, dem traditionellen Zentrum der Stadt Kathmandu, finden sich tausend sehenswerte Ecken. Mieten Sie ein Fahrrad und fahren Sie nach Bodnath oder Swayambunath, um dort die Stupas und die hinduistischen Heiligtümer zu besichtigen. Besichtigen Sie die Königsstadt Patan oder das gemütliche Bhaktapur mit seinen berühmten Holztempeln. Und wenn die Zeit reicht, fahren Sie ins Tiefland zum Royal Chitwan National Park mit seinen Nashörnern.



00311 Abb.: BS

### **Das Restaurant am Ende des Universums**

*Das Dorf Nagarkot im Kathmandu-Hochtal kann per Bus oder zu Fuß erreicht werden. Dort besteht bei gutem Wetter die Chance, den Mount Everest zu sehen. Lohnenswert ist der Besuch des „Restaurant at the End of the Universe“ (ein „Muss“ für alle Fans des Schriftstellers Douglas Adams!) für eine kleine, landestypische Mahlzeit.*

### **Beste Reisezeit**

Zwei Reisezeiträume haben sich als die günstigsten erwiesen:

- **März bis Mai:** Im März kann es jedoch zum Teil vorkommen, dass in den höheren Lagen immer noch Schnee liegt, der dann z. B. Passüberquerungen unmöglich machen würde.

Der April hingegen ist generell günstig einzustufen, während ab Mai bereits mit zunehmenden Niederschlägen durch den aufkommenden Monsun gerechnet werden muss. Teilweise besteht im Frühjahr auch eine (durch Staubpartikel in der Luft verursachte) schlechtere Sicht, so dass der Herbst als Reisezeit tendenziell etwas günstiger erscheint.

- **Oktober/November:** Im September klingen die monsunalen Niederschläge ab, so dass jetzt günstige Reisebedingungen bestehen, die sich vom Frühjahr durch klare Luft und damit gute Sichtverhältnisse unterscheiden. Ab Mitte bis Ende November muss bereits wieder mit Schneefall und winterlichen Verhältnissen in größeren Höhen gerechnet werden.

### Reisekombinationen

Eine Reise nach Nepal kann leicht mit Abstechern in angrenzende Länder kombiniert werden, z. B. mit:

- **Indien.** Räumlich am nächsten liegt die Stadt Varanasi am Ganges mit beeindruckendem, hinduistischem Leben. Von dort können die Tempel von Katuraho besucht werden. Wer größere Strecken zurücklegen will, kann den Taj Mahal in Agra, die Paläste in Rajasthan oder gar den Strand von Goa besuchen.
- **Tibet.** Der nördliche Nachbar kann mittlerweile auch auf dem Landweg erreicht werden. Die Hauptstadt Lhasa ist mit Sicherheit einen Abstecher wert.

### Trekking in Nepal

Nepals geografische Lage macht Touren unterschiedlichster Ausprägung möglich. Von kurzen Wanderungen am Fuß der Eisriesen bis zu wochenlangen Gewalttours bis an oder über die Eisränder der 8000er reicht das Repertoire. Auf Grund seiner faszinierenden Gebirgswelt bietet jede Trekking-Tour wunderschöne Landschaften.

#### Sicheres Nepal?

*Nepal ist ein attraktives und leicht zu bereisendes Land. In den Jahren 2001/2002 haben allerdings politische Unruhen dazu geführt, dass das Auswärtige Amt in Berlin eine Reisewarnung aussprechen musste. Auch im Sommer 2003 musste noch vor Reisen nach Nepal gewarnt werden. Prinzipiell können Sie einen zwei- bis dreiwöchigen Urlaub dort problemlos verbringen oder Ihre Nepalreise in eine größere Südasiens- oder Zentralasientour einbinden. Erkundigen Sie sich aber vorher sicherheitshalber über den aktuellen Stand.*

- **Auswärtiges Amt**, Tel. (030) 50 00-0, [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

Neben der faszinierenden Bergwelt ist es die Kultur der Menschen, die Trekking-Touren in Nepal so reizvoll macht. Sowohl die indisch-hinduistisch angehauchte Welt des Kathmandu-Hochtales mit ihren vielen Tempeln und Stupas als auch die tibetisch beeinflusste Welt nördlich des Gebirgshauptkammes strahlen eine geheimnisvolle Faszination von einem fernen und noch vielseitig zu erforschenden Land aus.







Trotz der vorhandenen touristischen Infrastruktur und einer wohl nicht zu unterschätzenden Zahl von Touristen, die sich alljährlich auf die beschwerlichen Bergpfade begibt, bieten die meisten Trekking-Touren in Nepal nach wie vor die Möglichkeit, sich tagelang von den Pfaden der Zivilisation zu entfernen.

Die wichtigsten Trekking-Gebiete des Landes sind:

- **Everest-Region**
- **Annapurna-/Manaslu-/Dhaulagiri-Region**
- **West-Nepal** (Jumla/Dolpo)
- **Ost-Nepal** (Kanchenjunga)
- **Nördlich von Kathmandu** (Helambu/Langtang)

### Die Touren in Nepal

#### Der Klassiker: Der Annapurna-Circuit

					
<i>Anspruchsvolles Bergtrekking</i>	<i>Traumhafte Rundtour</i>	<i>14-18 Tage</i>	<i>400-5416 m</i>	<i>Bus/Taxi</i>	<i>Lodges, Zelt möglich</i>

Obwohl der Mt. Everest traditionell die Hauptattraktion des Landes ist, dürfte der Rundweg um das Annapurna-Massiv, der „Annapurna-Circuit“ wohl die klassischste aller Trekking-Touren Nepals sein.

Die Besonderheit dieser Tour liegt in den atemberaubenden Panoramen, die Annapurna, Dhaulagiri, Manaslu und Machhapuchhare bieten. Darüber hinaus führt dieser Trek von der hinduistisch dominierten nepalesischen Kultur in den deutlich buddhistisch-tibetisch geprägten Bereich. Sie werden diesen Wechsel spätestens an den ersten ↗**Gebetsfahnen** erkennen.



▲ Die Annapurna ist auf dem Circuit meist im Blick

Ausgangspunkt ist Besi Sahar. Die Landschaft verändert sich von alpinen Schluchten mit Nadelwäldern bis zu kargen Hochländern zentralasiatischer Prägung. Traumhafte Blicke auf den Manaslu und die Annapurna prägen die ersten 4–5 Tage.

Eine Startvariante beginnt etwa 5 km östlich vor Pokhara an einer Straßeneinmündung. Auf einsamen Wegen durch Felder und ausgetrocknete Flussläufe gelangen Sie in zwei Tagen nach Khudi im Marsyandi-Tal, wo Sie auf den normalen Trek stoßen.

Bei Pisang (3300 m), das Sie etwa nach fünf Tagen erreichen, überschreiten Sie die Grenze vom hinduistisch-nepalesischen Kulturbereich hin zum tibetisch beeinflussten Teil des Landes. Die schon fast städtisch wirkende Ortschaft Manang auf 3535 m lädt zu einem

## Gebetsfahnen

*Gebetsfahnen finden in der buddhistischen Religion eine weite Verbreitung. Sie sind der Ausdruck des Wunsches der Menschen, das Glück möge in alle Himmelsrichtungen verbreitet werden. Außerdem sollen die Landgottheiten besänftigt werden, um ihre negativen Potenziale nicht gegen die Menschen zu richten.*



007tt Abb.: 85

▲ Höhepunkt der Annapurna-Umrundung – der Thorung-La-Pass auf 5416 m

### Permits

*Erlaubnisschreiben, die in vielen Ländern von den zuständigen Verwaltungen erhoben werden, um den Zugang zu den Naturregionen zu regulieren. Sie sind in der Regel kostenpflichtig und berechtigen zum Aufenthalt für einen bestimmten Zeitraum in einer bestimmten Region.*

Ruhetag ein, bevor Sie die Überquerung des Thorung-La-Passes in Angriff nehmen. Manang bietet genügend Möglichkeiten, noch einmal gemütlich essen zu gehen und am Ruhetag einige kleine Spaziergänge in die Umgebung zu unternehmen.

In zwei Gehtagen erklimmen Sie den 5416 m hohen Pass, den Höhepunkt der Tour. Der Aufstieg ist nicht besonders schwierig, aber schlechte Wetterverhältnisse (Schneefall) können die Passüberquerung durchaus unmöglich machen. Spätestens ab der Übernachtung in Phedi (4420 m) werden Sie die Höhe spüren. Der Atem geht schwerer, die Schritte werden kürzer. Lassen Sie sich ruhig Zeit, die Passüberquerung ist gut in einem Tag zu schaffen.

<b>Der Annapurna-Circuit</b>	
<b>Art der Tour</b>	Rundtour um das gesamte Annapurna-Massiv.
<b>Dauer</b>	14–18 Tage.
<b>Anreise</b>	Von Kathmandu mit dem Bus, Minibus oder Taxi bis Pokhara oder Besi Sahar/Dumre oder per Flugzeug nach Pokhara.
<b>Permit</b>	Trekking- <b>Permit</b> kostenfrei, aber Nationalpark-Eintritt von 2000 Rupien (ca. 26 US-\$).
<b>Startort</b>	Dumre/Besi Sahar oder Pokhara.
<b>Höhenprofil</b>	400 m (Dumre) kontinuierlich bis 5416 m im Tal des Marsyangdi ansteigend. Dann Abstieg auf ca. 2800 m (Tal des Kali Ghandaki), dem Fluss folgend bis Tatopani auf 1200 m und wieder über einige Bergrücken (2500 m) bis auf 800 m.
<b>Größte Höhe</b>	Die Überquerung des Thorung-La-Passes mit 5416 m.
<b>Schwierigkeit</b>	Für gut Trainierte mit der entsprechenden Ausdauer. Trittsicherheit notwendig, aber keine Kletterfähigkeit.
<b>Übernachtung</b>	In der Regel in Lodges. Wer möchte, übernachtet im Zelt.
<b>Verpflegung</b>	Unterwegs in den Ortschaften zu bekommen. Lodges bieten warme Speisen, vereinzelte Läden verpackte Nahrungsmittel.
<b>Tagesetappen</b>	Zwischen 5 und 8 Stunden.
<b>Ausrüstung</b>	Gute Ausrüstung, Schuhe für Schnee/Eis zur Überquerung des Thorung-La-Passes. Temperaturen < 0 Grad einkalkulieren.
<b>Führer</b>	Für absolut Ungeübte ratsam.
<b>Träger</b>	Wer in Lodges übernachtet und sich dort verpflegen lässt, kann mit gut 10 Kilo Tragegewicht auskommen. Ansonsten ist ein Träger möglicherweise ratsam.
<b>Teiltouren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nur den Ostteil: Von Dumre bis Manang und zurück.</li> <li>– Nur den Westteil: Kali Gandhaki von Pokhara bis Muktinath (Jomsom-Trek).</li> </ul>
<b>Verbinden mit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– der Tour zum Annapurna Base Camp.</li> <li>– der Umrundung des Dhaulagiri.</li> <li>– einer Trekking-Tour in die Mustang-Region.</li> <li>– einer Trekking-Tour ins Dolpo.</li> </ul>
<b>Informationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Trekking in the Nepal Himalayas von Stan Armington, Lonely Planet</li> <li>– Karten: National Geographic Adventure Maps, Annapurna, 1: 135.000</li> <li>– Internet: <a href="http://www.4free.ch">www.4free.ch</a>;</li> <li>– <a href="http://nepal-trekking.at/trekking.html">http://nepal-trekking.at/trekking.html</a></li> </ul>