



HOHES, REICHES INDIEN

*Himalajaparadies zum Trekking und Bergsteigen
auch jenseits der 6.000 Meter*

Indien lernt man entweder lieben oder hassen, behaupten Kenner des Subkontinents. In der Tat hat das Land ein enormes Kontrastprogramm zu bieten. Es ist zu groß, um bei einer Reise seine Facetten auch nur ansatzweise zu erleben. Ich selbst habe das Land lieben gelernt. Immer wieder zieht es mich in diesen Kulturkreis, wo vielerorts Hindus, Moslems und Sikhs friedlich miteinander leben.

Die fast 20 Millionen Menschen fassende Hauptstadt Delhi ist meist das erste Erlebnis eines Indienbesuchs. Je nach Jahreszeit herrschen hier Temperaturen von bis zu 45 Grad im Schatten. Im Juni erreicht

der regenreiche Monsun die Hauptstadt und setzt sie fast drei Monate unter Wasser. Das Hüpen und das hektische Treiben auf den scheinbar ohne Verkehrsregeln funktionierenden Straßen sind ein überwältigendes Erlebnis. Die Hupe ist das wichtigste Hilfsmittel jedes Fahrers, die Regel „groß vor klein“ ist unbedingt zu beherzigen. Ich habe immer wieder den Eindruck, eine Milliarde Inder auf einmal zu treffen. Umso angenehmer ist dann die Ruhe, die mich in den Bergen des Himalaja erwartet.





Ladakh – Bergtour mit Bergklöstern

Nach dem zweistündigen Flug nach Leh bringe ich erst einmal zwei Tage in der kleinen Berghauptstadt Ladakhs und ihrer Umgebung zu und passe mich auf die 3.000 Meter über Meereshöhe an. Eine einzigartige Klostertour um Leh ist die beste Gelegenheit, die Zeit angenehm zu verbringen und das Leben etwas zu „entschleunigen“. Die intakten Klöster, in denen Mönche ausgeglichen und ruhig ihr Tagwerk verrichten, beeindruckten mich immer wieder aufs Neue. Die große Gopa von Thikse liegt idyllisch auf einem Bergrücken und wirkt wie eine Miniaturausgabe des Potala in Lhasa. Sie ist ein idealer Ort für den Fernblick in die schroffen Himalajaberge und die kargen Niederungen des Industals. Was für eine raue Gebirgslandschaft: Wo kein Wasser aus den Bergen zu Tale fließt, ist es trocken und nahezu vegetationslos, eine Art Stein- oder Gebirgswüste, die Ladakh so besonders macht. Speziell in den Abendstunden, wenn die rötlichen Sonnenstrahlen ihre letzte Wärme verteilen, tauchen sie das Industal in ein unbeschreibliches Licht- und Schattenspiel.

Gebetsmühlen in einem Kloster, Stok



Vier herrliche Trekkingtage ins Basislager auf 4.900 Meter

Nach zwei Tagen kann ich es kaum erwarten - das Trekking beginnt. Ausgangspunkt ist der kleine Ort Zinchen ❶, in dem bereits einige Ladakhis mit ihren Eseln warten. Hier wird das Gepäck unserer achtköpfigen Bergsteigergruppe auf die Tiere verladen, die uns begleiten werden. Ich selbst kann mich mit meinem kleinen Trekkingrucksack begnügen und das Wandern vollauf genießen. Zunächst führt der Weg über karge und trockene Landstriche der Indusebene. Irgendwann steigt der Pfad durch das Zinchental hinauf und führt in ein schroffes und steil eingeschnittenes Seitental, in dem wir uns Stück für Stück bergauf arbeiten. – In 3.350 Meter über Meereshöhe schlagen wir zum ersten Mal unsere Zelte auf. Der Koch serviert Abendessen, gegessen wird in einem kleinen Zelt an einem Campingtisch – Trekkingidylle mit ungeahntem Komfort. Sogar ein erfrischendes Kompott aus der Dose wird serviert. Am zweiten Tag erreichen wir gegen Mittag die kleine Oase Rumbak ❷, die immerhin bereits auf 4.200 Meter über Meereshöhe liegt. Hier ist es erstaunlicherweise wieder grün, das Wasser aus den Gletschern bewässert die Felder dieses Bergdorfs. Aus der Ferne blinken bereits die ersten schneebedeckten Sechstausender. Etwas anstrengender wird es am dritten Tag. Der 4.900 Meter hohe Stock La ❸ ist zu überqueren. In ganz langsamem Tempo zieht unsere kleine Trekkerkarawane in Richtung Pass. Die Luft wird merklich dünner und das Wandern strengt an. Im Schneckentempo erreichen wir alle den Pass. Geschafft! Eine mehr als einstündige Pause mit unbeschreiblichem Fernblick bis ins Industal lohnt alle Mühen. Ganz nebenbei akklimatisieren wir uns so Stück für Stück für unser Bergziel – den 6.121 Meter hohen Stok Kangri ❹. Binnen einem weiteren Wandertag ist das Basislager auf knapp 5.000 Metern erreicht. Von hier beginnt der Aufstieg zum höchsten Punkt meiner Reise. Die Spannung steigt. Wie wird das Wetter sein, werden wir alle den Gipfel erreichen, wie anstrengend und wie kalt wird es werden?



Herausforderung 6.000 Meter

Bereits um 3 Uhr klingelt der Wecker. An Schlaf war kaum zu denken, die Aufregung vor einem Gipfeltag ist doch stets die gleiche. Endlich ist die Nacht für uns vorbei. Nach reichlich warmem Tee und einem stärkenden Frühstück sind wir bereits vor 4 Uhr auf dem Weg. Die Stirnlampen und der ortskundige lokale Führer weisen uns den Weg. Zur Morgendämmerung erreichen wir den Gletscherbeginn. Eine erste kurze Rast in 5.400 Meter Höhe. Immer wieder etwas trinken! Da der Gletscher glücklicherweise sediert ist, können wir seilfrei weitergehen. Bald steilt das Gelände auf und wir sind gezwungen, unsere Steigeisen anzulegen. Der Schnee ist bei den tiefen Temperaturen hart gefroren und so finden wir mit unseren Steigeisen guten Halt. Langsam, ganz langsam arbeitet sich unsere kleine Gruppe in der Gipfelflanke des Stok Kangri nach oben. Immer wieder Pause – verschnaufen. Ein besorgter Blick nach oben – wie weit ist es denn noch? Viel Geduld ist gefragt, denn der Weg bis ca. 5.900 Meter zieht sich in die Länge. Eine leichte Linksquerung, bei der Trittsicherheit unbedingt erforderlich ist, schließt sich an. Dann stehen wir endlich auf dem Grat. Pause. Der Gipfel ist zum Greifen nahe, der Weg führt rechts und links des felsigen Grats weiter nach oben. Auch wenn es luftig aussieht, findet sich immer ein recht passabler Weg bis zum höchsten Punkt. Die typischen Gebetsfahnen flattern im Wind und winken uns auf unseren letzten

Gebetsbuch eines Mönchs, Leh



Grabmal Safdarjung in Delhi

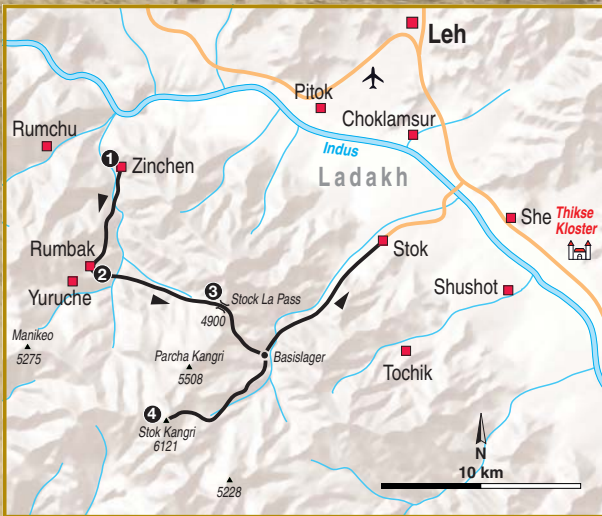




Metern aufmunternd zu. Geschafft – 6.121 Meter Höhe. Was für ein Erlebnis! Der Rundblick reicht bis hinunter ins Indusdal. Die berühmten Berggiganten K2 und Nanga Parbat hüllen sich leider in Wolken, zu schön wäre dieser Fernblick ins Karakorum und zum „Deutschen Schicksalsberg“ gewesen. Nach einer kurzen Verschnaufpause beginnt bereits der Abstieg. Immerhin trennen uns noch 4 Stunden vom sicheren Basislager. Dort werden wir bereits mit Tee und einem deftigen Gipfelschmaus erwartet. Was für ein Tag...



Auf dem Weg zum Stok Kangri, Ladakh



Ladakh Leh

INFORMATIONEN

Zur dargestellten Trekkingtour

Start Zinchen

Ziel Stok Kangri

Dauer 2 Eingewöhnungstage und 4 Tage Trekking plus Rückweg nach Stok (als 1- bis 2-Tagestour)

Allgemeine Reiseinformationen

EINREISE Ein Visum ist erforderlich. Dieses muss vor Reisebeginn bei der Indischen Botschaft beantragt werden.

ANREISE Viele Fluggesellschaften fliegen nach Delhi ab ca. 450 Euro. Lufthansa fliegt nonstop ab Frankfurt und München, Air India nonstop ab Frankfurt, Turkish Airlines und Air Kuwait sind Preistipps. Nach Ladakh gelangt man mit einem Inlandflug Delhi-Leh oder einer zweitägigen Fahrt mit dem Bus ab Delhi.

INFORMATION Indisches Fremdenverkehrsamt, Baseler Straße 46, D-60329 Frankfurt, Telefon +49 (0)69 2429490, www.india-tourism.de

LAGE Ladakh befindet sich im Nordwesten Indiens, gehört zum Bundesstaat Jammu & Kaschmir

BESTE REISEZEIT Juni bis September

GESUNDHEIT Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken (geschlossene Wasserflaschen oder notfalls abgekochtes Wasser), nie Leitungswasser. Malaria: Regionen über 2.000 Metern gehören zu den gering risikoreichen Gebieten, dennoch ist eine Ansteckung, auch auf dem Reiseweg, nicht aus-

Trekking



geschlossen. Aufgrund der verschiedenen mückengebundenen Infektionsrisiken das Tragen von körperbedeckender Kleidung anzuraten sowie das Schlafen unter Moskitonetzen. Das auswärtige Amt empfiehlt für Reisen nach Indien einen intakten Impfschutz für Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A. Für spezielle Infos bei Reisen länger als 4 Wochen, weitere Infos und aktuelle Sicherheitshinweise: www.auswaertiges-amt.de

TREKKINGTOUREN Markha-Valley Trekking, Stok Kangri-Trekking und Besteigung

REISEANBIETER DIAMIR Erlebnisreisen www.diamir.de, Weltweit Wandern www.weltweitwandern.at, Abenteuerteam www.abenteuerteam.com

LITERATUR „Indien – Der Norden“ von Martin und Thomas Barkemeier Reise Know-How Verlag

