

# Himalaya - Frühjahr-Trilogie 2010

## Nepal - Sikkim - Bhutan

1. Teil: Kangchenjunga - Sikkim - Darjeeling - Nepal  
2. Teil: Um die Annapurna & Tilicho Lake

### 3. Teil

## Bhutan – Jhomolhari Trek

Reisebericht 15.04. – 01.05.2010



#### **Vorwort**

***Es wird Zeit, endlich auch die hohen Berge Bhutans kennen zu lernen. Ideal dazu, scheint der Jhomolhari Trek zu sein. So schreiben Beate von Laya Tours & Treks und ich, HIMATREK, eine passende Tour aus.***

***Schließlich haben 4 Teilnehmer, ein Paar aus Hamburg und eines aus Österreich bei uns gebucht. Die Hamburger, Mandy und Andreas, treffen bereits am 13.04. in Kathmandu zur recht günstigen Zeit. ein. Am 13.04. findet in Bhagtapur das „Bisket Jatra“, quasi der Sylvesterabend zum „New Year 2067“ statt. Gemeinsam unternehmen wir die Ausflüge, bevor uns die Druk Air nach Paro bringen wird.***

***Heute beginne ich den dritten Reisebericht dieser Frühjahr-Trilogie abermals mit dem ersten Tag. Oder sollte man mit dem zweiten beginnen? Es ist ja der zweite Tag des neuen nepalischen Jahres. Wie dem auch sei, 47 Tage bin ich nun schon unterwegs.***

© Klaus Töpfer  
HIMATREK  
Gelsenkirchen, Juni 2010  
[www.himatrek.de](http://www.himatrek.de)  
[www.bhutan4u.himatrek.de](http://www.bhutan4u.himatrek.de)  
[www.berichte.himatrek.de](http://www.berichte.himatrek.de)  
[www.foto.himatrek.de](http://www.foto.himatrek.de)  
[info@himatrek.de](mailto:info@himatrek.de)



### 01. Tag - 15.04.2010

In S-Kurven senkt sich der kleine Airbus A 319 durch die schmalen Täler dem Flughafen in Paro entgegen. In einer Kurve nach rechts kann ich im linken Fenster die Landerbahn erblicken. Kurz darauf brausen die Triebwerke im Gegenschub auf. Wir sind sicher gelandet. Beifall gebührt den Piloten. Am Flughafen empfängt und Dorji. Für mich ein Wiedersehen nach 2 ½ Jahren. Mit 2 weiteren Gästen aus Österreich (Julia und Michael) fahren wir am mächtigen

Dzong vorbei zum Hotel. Verwöhnt vom sommerlich warmen Wetter in Kathmandu macht sich der Temperatursturz im über 2.000 m hoch gelegenen Paro unangenehm bemerkbar. Es beginnt zu regnen. Ein recht ungewöhnliches Wetter zu dieser Jahreszeit.



Nach der Besichtigung des Kyichu Lhakhang, der älteste der beiden Tempel stammt aus dem 7. Jahrhundert und soll von König Songtsen Gampo aus Tibet erbaut worden sein, bleibt heute nur ein trüber Rundgang durch die Geschäftsstraße Paros. In einer Seitenstraße finde ich ein Internet Cafe. Schnell ist eine Nachricht nach Hause unterwegs.

### 02. Tag - 16.04.2010

Läst uns des Wetter weiterhin in Stich? Alles grau in grau. Ein weiteres Pech kommt hinzu. Mandy ist krank. Magen verdorben, Übelkeit usw.. An ihrer Teilnahme am Jhomolhari Trek ist in den kommenden 3 Tagen kaum zu denken. Die Begleitmannschaft ist mit 12 gepackten Pferden nahe der Ruine des Druk Gyel-Dzong startbereit. Da die Tour zeitlich nicht verschiebbar ist, entwickeln Dorji und Beate für die beiden ein Alternativ-Programm bis wir uns in 8 Tagen in Thimphu wieder treffen werden.



Der kurze Weg hinauf auf die Anhöhe der Ruine lohnt alle mal. Diese Trutzburg wurde 1647 anlässlich des Sieges über Tibet im Jahre 1644 erbaut. Von hier lugt die vergletscherte Spitze des Jhomolhari über den noch fernen Horizont. Das trübe Wetter ist vergessen. Sonnenschein, das Trekking kann beginnen. Mit dabei sind Michael und Julia, Beate mit den beiden Hunden Nicki und Lucki und ihr Mann Dorji als Guide.

Vorbei an Bauernhäusern und kleinen Siedlungen führt der Weg im Tal des Paro Chu (Fluss) gemütlich aufwärts. Nach etwa einer Stunde Gehzeit endet der Fahrweg. Bis hierher ist eine Fahrt mit dem Taxi möglich. Wir überqueren den Paro Chu. Zum Auftakt des Trekking flattert inmitten der Hängebrücke ein Band Gebetsfahnen, auf das die Götter des Himalaya uns gut gesonnen sind. Pünktlich zur Kaffeezeit erreichen wir unser Lager in Sharna (2.870 m). Der Tisch ist entsprechend gedeckt. Bis zum Sonnenuntergang genießen wir die durch die hohen Bäume dringenden Sonnenstrahlen.



### 03. Tag - 17.04.2010

Ein langer Wandertag liegt vor uns. 22 km im ständigen bergan und bergab flussaufwärts durch den Jigme Dorji National Park mit seinen dichten Wäldern. Die Vegetation wechselt von Mischwald bis hin zum Urwald in dem Kiefern, Ahorn, Eichen und Rhododendren gedeihen. Letztere finden wir in verschiedenen Arten vor die zu dieser Jahreszeit in voller Blüte stehen.



Zur ersten Rast können wir noch in ein Wirtshaus einkehren. Die 3.000 m-Grenze ist zwar schon überschritten, aber eine gemeinsame Flasche Bier zu Dritt sei uns allen gegönnt. Danach sind wir endgültig abseits der Zivilisation. Die

Wälder nehmen uns auf. An einer Weggabelung flattern einige Gebetsfahnen im Winde. Links hinauf geht es nach Tibet zum Trema La. Der Grenzpass ist in 1 ½ Stunden erreichbar, jedoch geschlossen. Irgendwo im dichten Wald ist Mittagspause. Während in Nepal, Ladakh und Sikkim beim Camping Trekking das Küchenteam frische Speisen vorbereitet, ist man hier in Bhutan rationeller. Das Essen wird vorher zubereitet und in Warmhalte-Behältern transportiert. Gleiches gilt für die Getränke. Tashi und Pema versorgen uns bestens.

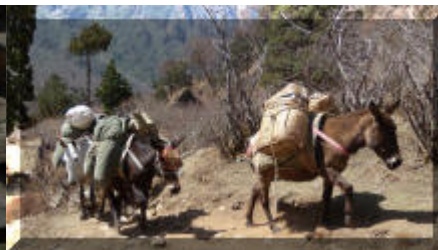
Nach 7 Stunden reiner Gehzeit ist das heutige Ziel in Thangthangka (3.630 m) schließlich erreicht. Die letzten 2 Stunden waren schon „harte“ Arbeit. Einem „kleinen“ Pass folgt wie üblich der Abstieg zum Fluss. Da ist schon das Camp oder? Doch erst ein paar Minuten weiter aufwärts stehen unsere Zelte. Gerade im Gemeinschaftszelt am gedecktem Tisch Platz genommen, zieht ein Regenschauer über uns hinüber. Nach diesen recht anstrengenden Tag ist es Zeit „Gute Nacht“ zu sagen als sich der Zeiger 20 Uhr nähert.



#### 04. Tag - 18.04.2010

Bei Tagesanbruch grüßt der Jhomolhari. Nun ist verständlich, warum wir gestern noch etwas höher aufgestiegen sind. Bis die ersten Sonnenstrahlen den Talgrund erreichen, bleibt es recht kalt. Der Wald bleibt zurück. Die Landschaft wird kargen. Wir erreichen die Sommerweiden auf denen die ersten Yaks friedlich grasen. Die Hunde Nicki und Lucki finden ihren Spaß auf diese loszujagen, erschrecken aber allein vor deren Blick respektvoll zurück. Entlang von Chörten, Manimauern und vereinzelt Häusern, die von Yakzüchtern bewohnt werden,

wandern wir beständig aufwärts. In einer sehr einfachen, aber für Nomaden hier typischen Unterkunft, die aufgeschichteten Steine mit einer Plastikplane abgedeckt, besuchen wir eine alte Frau. Sie lebt allein hier. Ihre Angehörigen sind bereits zu den höher gelegenen Weiden aufgestiegen.



Am Fuße des Jhomolhari-Massives, unmittelbar unterhalb der Ruine eines Forts, steht das Lager in 4.090 m Höhe. Die Herrin der Götterberge verbirgt sich hinter den aufgezogenen Wolken. So verkriech ich mich ins Zelt, halte ein Nickerchen und bin pünktlich zum Abendessen vor Ort. Küchenchef Nono hat mit seinem Team Bratkartoffeln in 2 Variationen kreierte, deren Duft auch Tote aus dem Schlaf erwecken könnten. Nach diesem leckeren Schmaus lerne ich ein neues Kartenspiel kennen. „10 Phasen“ ähnelt Rommé und ist schnell zu verstehen. Zu Viert mit Julia, Michael und Beate sind die Abendstunden schnell gezählt.



#### 05. Tag - 19.04.2010

Akklimatisierungs- oder Ausruhtag. Im Laufe des frühen Vormittags verziehen sich die letzten Wolken. Der Jhomolhari ragt in einen strahlend blauen Himmel empor. Imposant seine überhängenden Gletscher, die ähnlich einer Haube über ihm gestülpt sind. Es besteht die Möglichkeit zum Aufstieg zu einem höher gelegenen See oder zu einem Aus-

sichtspunkt. Während Julia und Michael den Viewpoint bevorzugen und mit Dorji aufbrechen, starte ich mit Beate, den Hunden und Pema zum vermeintlich Spaziergang zur Hochalm und den dahinter liegenden Pass mit Blick auf den Gletscherfuß des Jhomolhari. Der Pfad zieht sich dahin und verläuft stellenweise



ins Nirgendwo. Aber Pema findet immer wieder eine Spur. Die Zeit vergeht. Hätte ich doch etwas zu Trinken mitgenommen. Beate und Pema scheinen damit kein Problem zu haben. Erst ist es nur der trockene Mund, schließlich auf der Hochalm angekommen, beginnen meine Lungenflügel an zu scherzen. In dieser Höhe verliert der Körper mit jedem Atemzug Flüssigkeit. Ich gebe auf. Pema schicken wir zum Lager zurück, um schnellstens etwas zu Trinken heran zu schaffen. Während Beate noch bis zum Pass hinauf wandert, mache ich noch ein paar Fotos von den hier weidenden Yaks und begeben mich schleunigst auf den Weg zurück. Wasser, Wasser, hoffentlich kommt Pema bald.



Ein paar Stunden später. Nach 2 Stunden Schlaf und abermals etwa 2 Liter trinken, fühle ich mich wesentlich besser. Seit dem Zeitpunkt als Pema mich fand und mit Getränk versorgte, hat mein Körper alle diese Menge direkt aus dem Magen aufsaugt. Habe ich mir vielleicht doch eine Erkältung zugezogen? Die etwas verstopfte Nase ist mit Spray sofort frei. Ansonsten sind Kopf, Hals und Rachen beschwerdefrei. Nur beim tiefen Luft holen macht sich beidseitig das Rippenfell bemerkbar. Rippenfell-Entzündung? Vorsorglich schlucke ich die entzündungshemmende Pille, die mir Michael empfahl und gehe frühzeitig schlafen.

## 06. Tag - 20.04.2010

Wir starten zur Überschreitung des ersten Passes dieser Tour, den Nyile La (4.890 m). Der Jhomolhari zeigt sich beim Aufbruch in göttlicher Würde. Kurz darauf zieht der Tserim Gang (6.789 m) in unser Blickfeld. Seine vereiste Spitze ähnelt dem Ama Dablam im Khumbu (Everest-Gebiet, Nepal). Der Aufstieg erfolgt durch Moränen-/Schutt-Gelände, wie in dieser Höhenlage im Himalaya meist üblich, siehe Thorong La im Annapurna, Dzongri-Trek in Sikkim. Wie gewohnt, langsam, langsam, Tritt für Tritt. Doch ich finde keinen Gehrhythmus, mein Puls ist zu hoch. Als auch noch das Rippenfell zu schmerzen beginnen, werfe ich das Handtuch.



Dorji organisiert umgehend meinen gesicherten Rückweg, nur kein gesundheitliches Risiko eingehen. Pema, z.Z. in Ausbildung zum Guide, wird mich zurück nach Paro begleiten. Zum Glück sind unsere Pferde mit allen Gepäck noch hinter uns zurück. Abschied, in 4 Tagen werden wir uns in Thimphu wieder treffen.

Etwas später übernimmt Pem, ein einheimischer Pferdejunge mit seinem Muli das Gepäck von Pema und mir, Zelt und etwas Proviant für den Rückweg. Gegen 11 Uhr sind wir im Jhomolhari BC zurück. Mein Zelt ist bereits aufgebaut. Mir ist zunächst nur zum Schlafen zu mute.



Im Laufe des Nachmittags wird es kalt und windig. Graupelschauer setzen ein. Ich hoffe das die Gruppe bereits über den Berg ist und sicher ihr Camp am Fuße des Lingshi Dzongs erreicht hat. Abends werde ich gleichzeitig durch 2 Küchen verwöhnt. Eingeladen bin ich bei einer Gruppe Entwicklungshelfer für Bhutan aus den USA, England und Dänemark. Pema hat einen guten Freund bei einer anderen hier campierenden Gruppe getroffen. Kein Problem, auch mich zu versorgen. Mir bleibt nur die Wahl: Pizza oder Gemüsepfanne, Kuchen oder Obst, ...



## 07. Tag - 21.04.2010

Abschied vom Jhomolhari BC. Trotz Sonnenschein, fühle ich mich down. In der Nacht habe ich mächtig gefroren, zumal das in den beiden zurück gelegenen Tagen getankte Wasser auch mal raus möchte. Die beste Zeit ist biologisch wohl immer nachts. Den eigentlich gemütlichen Abstieg über die Sommerweiden schlepe ich mich dahin. Endstation ist schließlich ein Army-Camp der bhutanischen Armee (3.700 m), denn ich bin völlig erschöpft. Das Atmen fällt schwer. Scheint wohl doch eine Rippenfellentzündung zu sein. Es dauert eine

Weile, bis der Offizier die Erlaubnis eingeholt hat, dass wir hier übernachten dürfen. Der 17-jährige Pem, unser Pferdejunge aus Jangothang, macht sich auf den Weg, ein Reitpferd für mich zu besorgen. Ich darf mich auf das Bett des Offiziers hinhauen. Herrlich und ein warmer Raum, den sich die beiden Offiziere teilen. Die 10-köpfige Mannschaft ist nebenan untergebracht. Die Truppe wird monatlich ausgetauscht und kontrolliert den Hubschrauber-Landeplatz der indischen Armee.



## 08. Tag - 22.04.2010

Steht meine „Rettung“ vor der Tür? Ist es leichter zu reiten als zu laufen? Mit kräftiger Unterstützung von Pema und Pem sitze ich schließlich auf dem Gaul. Nun lerne ich erst mal, wie ich mich beim Reiten verhalten muss. Aufwärts nach vorne beugen, aufwärts nach hinten beugen, aufwärts nach unten beugen, aufwärts nach oben beugen, aufwärts nach unten beugen, aufwärts nach oben beugen. Die Bewegungen des Mulis sind schwer zu verstehen. An sehr steilen Stellen, die man nicht mit den Beinen gar nicht wahr nimmt, gehe ich vorwärts.



streikt.

Recht langsam, mit einigen Pausen, geht es weiter. Am Nachmittag erreichen wir ein einsam am Wegesrand gelegenes Farmhaus (3.100 m). Die freundliche Familie sorgt mit besten Kräften für mein Wohl. Als erstes wird das beste Bett im Hause für mich hergerichtet. Am Abend fühle ich mich langsam besser. Mit den Familienmitgliedern hocken wir in der Stube um den eisernen Ofen herum. Reis und Yakfleisch brodelt in den Töpfen. Für mich wird extra eine „ungewürzte“ Portion zubereitet, die ich später aber doch mit Chili etwas würze. Nach gemeinsamen Abendessen, spüle ich die letzte mir von Michael mitgegebene Pille gegen Entzündungen mit einer Cola runter.



### 09. Tag - 23.04.2010

Ein Wunder? Die ganze Nacht habe ich fest durchgeschlafen. Keine Beschwerden mehr. Das Frühstück schmeckt. Nicht noch einmal in den Sattel. Es macht wieder Spaß zu laufen. Von meinem MP3-Player hört Pema unterwegs Musik, von John Denver, über Nepali Folk und Pop bis hin zu Hotel California. Zur Mittagspause gönnen wir uns ein Bier. Nachdem wir uns in der kleinen Ansiedlung am Ende der von Paro kommenden Forststraße von Pem verabschiedet haben, lassen wir uns mit dem Taxi zurück fahren. Ich bin froh, wieder im Hotel zu sein. Nochmals Dank an Pema und Pem für all die Hilfe in den zurückliegenden Tagen.



### 10. Tag - 24.04.2010



Fahrt nach Thimphu. Die neu gebaute Straße ist mit bunten Fahnen geschmückt. Portale überspannen vielerorts die Strecke, von denen die Flaggen der SAARC-Staaten wehen. Am kommenden Montag beginnt die Konferenz der 8 Südasiestaaten Afghanistan, Bangladesh, Bhutan, Maldives, Nepal, Pakistan, India und Sri Lanka in Thimphu.

Zu Mittag treffen wir uns alle wieder. Julia und Michael haben das Trekking erfolgreich beendet, Mandy und Andreas das Alternativ-Programm. Die Vier werden morgen nach Punakha reisen. Ich bleibe in Thimphu, bin bei Beate und Dorji untergebracht und hoffe mich dort endgültig auskurieren zu können. Den geplanten Ausflug in das Ha Tal müssen wir streichen, da in den kommenden Tagen die Strecke Thimphu - Paro wegen der SAARC-Konferenz im Privatwagen nur mit lange vorher erteilter Sondergenehmigung befahren werden darf.

### 11. Tag - 25.04.2010



Erst einmal gemütlich frühstücken, fast wie daheim. Beate hat den Tisch gedeckt. Der Kaffee duftet und selbst gebackenes Brot, so wie wir es mögen. Im kleinen Vorort Taba von Thimphu gehen wir zum Supermarkt. So lerne ich etwas vom Leben und Wohnen der Kleinstädter kennen, bevor wir mit dem Taxi ins Büro von Laya Tours nach Thimphu fahren. Eine Fahrt von Taba nach

Thimphu kostet 20 Nu bzw. Rupien/Person (ca. 30 Cent), wenn man am Wegesrand ein Taxi anhält. Man steigt zu. Bis zu 4 Personen nimmt jedes Fahrzeug mit.

Nach einem Einkaufsbummel in den neu erbauten Hallen des Obst- und Gemüsemarktes verbringen wir einen geruhsamen Nachmittag in der Wohnung. Draußen ist es windig und für diese Jahreszeit zu kalt geworden.





### 12. Tag - 26.04.2010

Beate ist mit den Hunden Nicki und Lucki bereits auf dem Weg ins Büro. Ich folge einige Zeit später mit dem Taxi. Das Wetter ist weiterhin kühl. Gegen Mittag setzt Nieselregen ein. Die Kinder, die am Straßenrand mit Fähnchen der an der Saarc-Konferenz teilnehmenden Staaten aus-



harren müssen, um die Staatsoberhäupter zu begrüßen, tun mir leid. Ich flüchte in die „Zone“, einem kleinen Bar-Restaurant, in welches ich gestern Pema zum Abschied einlud. Das populäre „Plumps Cafe“, an der Kreuzung mit der „lebenden“ Verkehrsampel gelegen, ist geschlossen. Das Personal hat das Catering für die Saarc-Teilnehmer im Dzong von Thimphu übernommen. Schließlich komme ich dazu, die Ergebnisse der Bundesliga im Web abzufragen. Es bleibt spannend zwischen den punktgleichen Schalkern und Bayern.

### 13. Tag - 27.04.2010

Dorji trifft mit Julia und Michael aus Punakha ein. Gemeinsam fahren wir nach Paro. Obwohl ich kein großer Freund von Museen bin, kann ich den Besuch des Nationalmuseums, welches oberhalb des Paro Dzongs liegt, nur empfehlen.



### 14. Tag - 28.04.2010



Noch fühle ich mich nicht fit genug, den Aufstieg zum Tiger Nest zu wagen. Zudem war ich schon 2 mal dort. So verbringe ich im neu erbauten Ugyen Resort einen geruhsamen Vormittag. Den krönenden Abschluss dieser Reise bildet schließlich die Fahrt zum Chele La



(Pass), knapp 4.000 m hoch gelegen. Der Jhomolhari zeigt sich am Horizont in seiner majestätischen Pracht. Den Nachmittag verbringen wir auf dem Schießplatz, auf denen die Bogenschützen ihr Können über eine Distanz von 140 m unter Beweis stellen.

### 15. Tag - 29.04.2010



Welche ein Glück. Wir haben einen Platz auf der rechten Seite des Airbus ergattert. Trotz Bewölkung erleben wir einen Panorama Mountain-Flug. Die Gipfel von Kanchanjunga, Makalu, Lotse und Everest ziehen langsam an uns vorbei. Welch ein Blick aus 10.000 m Höhe. Mit etwas 30 Minuten Verspätung landet die Druk Air in Kathmandu. Während es heute Morgen in Paro noch recht kühl war ist es hier sehr warm. Im Laufe des Tages wird es schwül und heiß. Am Nachmittag entlädt sich ein heftiges Gewitter und bringt die ersehnte

Abkühlung. Statt auf der Dachterrasse stoßen Julia, Michael und ich in der überdachten Bar des Bamboo zum Abschied an. Die beiden fliegen heute Abend mit ETIHAD nach Hause.

### 16. Tag - 30.04.2010

Ein langweiliger Tag. Die letzten Einkäufe sind getätigt. Ebenso die durch den Vulkanausbruch verursachten Probleme mit den Flugausfällen sind dank meiner Tochter Tanja gelöst. Im Vorfeld auf den morgigen Maifeiertag schließen die meisten Geschäfte schon zu Mittag. Die Maoisten veranstalten die ersten Demonstrationen. Hierzu haben sie aus dem ganzen Lande ihre Sympathisanten in Bussen nach Kathmandu gekarrt. Uns stört es wenig. Wie üblich feiern wir mit der Familie im Delima Garden Abschied.



### 17. Tag - 01.05.2010

Maifeiertag. Aktionstag der Maoisten. Die letzten Stunden dümpeln dahin, zumal wir im Büro trotz Strom keinen Zugang zum Web haben. Der Server des Providers ist mal wieder außer Betrieb. Vor Montag wird sich daran wie üblich auch nichts ändern. Wir gehen also ins Manang. Free WiFi gibt es inzwischen in fast jedem Hotel und Restaurant. So auch seit gestern im Delima Garden.

Demonstrationen und Versammlungen aller Parteien verlaufen ruhig. Die Straßen sind fast leergefegt. So schnell ging es noch nie zum Flughafen. Der übliche Abschied. Doch die Trennung wird nur von kurzer Dauer sein. Im Sommer werden Govinda und Radhika nach Deutschland kommen. Die Anträge sind gestellt und die erforderliche Verpflichtungserklärung werde ich am kommenden Montag beim Einwohnermeldeamt besorgen. Nun freue ich mich nach 2 Monaten Abwesenheit von zu Hause auf das Wiedersehen mit der Familie, insbesondere mit meinen Enkeln Lara und Nick.

*Meine Krankheit ist nun auch ärztlich geklärt. Keine Erkältung, keine Rippenfellentzündung. Fakt war der hohe Flüssigkeitsverlust während des „Spaziergangs“ im Jhomolhari Base Camp. Schmerzen und Atemnot bereitet die ausgetrocknete Lunge.*

***Fazit: Verlasse niemals eine Wasserstelle (Camp)  
ohne vorher die Trinkflasche aufzufüllen oder gar zu vergessen,  
egal wie kurz oder lang dein Weg auch sein mag!***