

NEPAL



Everest Skyrace 2011 28. Oktober bis 14. November



Es gibt Orte auf unserem Planeten, die seit meiner Kindheit eine grosse Faszination auf mich ausüben...

Ich stand schon auf dem Empire State Building in New York und am Fusse des Kilimandscharo, habe in der Atacama-Wüste Chiles unter dem Sternenmeer der Milchstrasse im Zelt übernachtet, bin durch tiefen Sand in der marokkanischen Sahara gewatet, habe im Toten Meer gebadet, bin mit Huskys auf Kufen entlang der finnisch-russischen Grenze mit dem Schlitten gepflügt, durfte auf Big Island in Hawaii glühende Lava beobachten, sass ratlos in der Wüste Gobi Chinas, erlebte einzigartige Momente zuhause in Bonstetten oder in meiner Praxis an der Tödistrasse 42 in Zürich.

Aber den Mount Everest habe ich noch nie mit eigenen Augen gesehen...

Also: Jetzt melde ich mich an für das **Everest Skyrace**, denn: „Man muss kein fantastischer Held sein, um bestimmte Dinge zu tun. Man kann ein ganz gewöhnlicher Typ sein, ausreichend motiviert, um anspruchsvolle Ziele zu erreichen.“ (Sir Edmund Hillary, am 29. Mai 1953 gelang ihm zusammen mit Sherpa Tenzing Norgay die Erstbesteigung des Mount Everest, 8'848 Meter über Meer).

- **Distanz:** 235 km(+13.000m,-11.000m) in 9 Etappen
- **Start:** Dolakha (1.750 m)
- **Ziel:** Amadablam Base Camp (4.570 m)
- **Tiefster Punkt:** Shigati (950 m)
- **Höchster Punkt:** Tashi Lapsa (5.755 m)

gewidmet: all den gütigen Menschen, denen ich auf dem Weg zum Mount Everest begegnet bin



Reiseprogramm

Jour 1. V. 28-10 Départ de **Paris** pour le **Népal**.

Jour 2. S. 29-10 Arrivée à **Kathmandu**.

Jour 3. D. 30-10 **Kathmandu** (1.350). Contrôle médical et contrôle des sacs coureurs et marcheurs.

Jour 4. L. 31-10 **Kathmandu** (1.350) – **Dolakha** (1.750) en bus.

Jour 5. M. 01-11 **Etape 1** : Dolakha (1.750) – Shigati (950) – Suri Dhoban (1.030). Lodge. 30 km, + 400 m, - 1.100 m.

Jour 6. M. 02-11 **Etape 2** : Suri Dhoban (1.030) – Manthale (1.100) – Simigaon (2.020). Lodge. 30 km, +1.200 m, -200 m.

Jour 7. J. 03-11 **Etape 3** : Simigaon (2.020) – Kharka (2.740) – Beding (3.690). Lodge. 35 km. +1.900 m, -200 m.

Jour 8. V. 04-11 **Etape 4** : Beding (3.690) – Na (4.200). Lodge ou camp. 10 km, +600 m, -100 m.

Jour 9. S. 05-11 **Jour et marche d'acclimatation** à Na (4.200). Lodge ou camp. *Aller/retour Yalung La (5.310)*.

Jour 10. D. 06-11 **Etape 5** : Na (4.180) – Tso Rolpa (4.540) – Drolombao Glacier (4.800 m) en marche de liaison. Camp. 15 km, +900 m, -200 m.

Jour 11. L. 07-11 **Etape 6** : Drolombao Glacier (4.800) – Tashi Lapsa (5.755) – Thame (3.820). Lodge. 30 km, +1.300 m, -2.300 m.

Jour 12. M. 08-11 **Etape 7** : Thame (3.820) – Renjo La (5.340) – Gokyo Village (4.750). Lodge. 30 km, +1.800 m, -900 m.

Jour 13. M. 09-11 **Etape 8** : Gokyo Village (4.750 m) – Chhugyuma La (5.420) – Lobuche (4.910). Logde. 25 km, +900 m, -750 m.

Jour 14. J. 10-11 **Etape 9** : Lobuche (4.910) – Kala Pattar (5.540) – Amadablam Base Camp (4.570). 30 km, +1.300 m, -1.600 m. **Arrivée** de l'Everest Sky Race 2011.

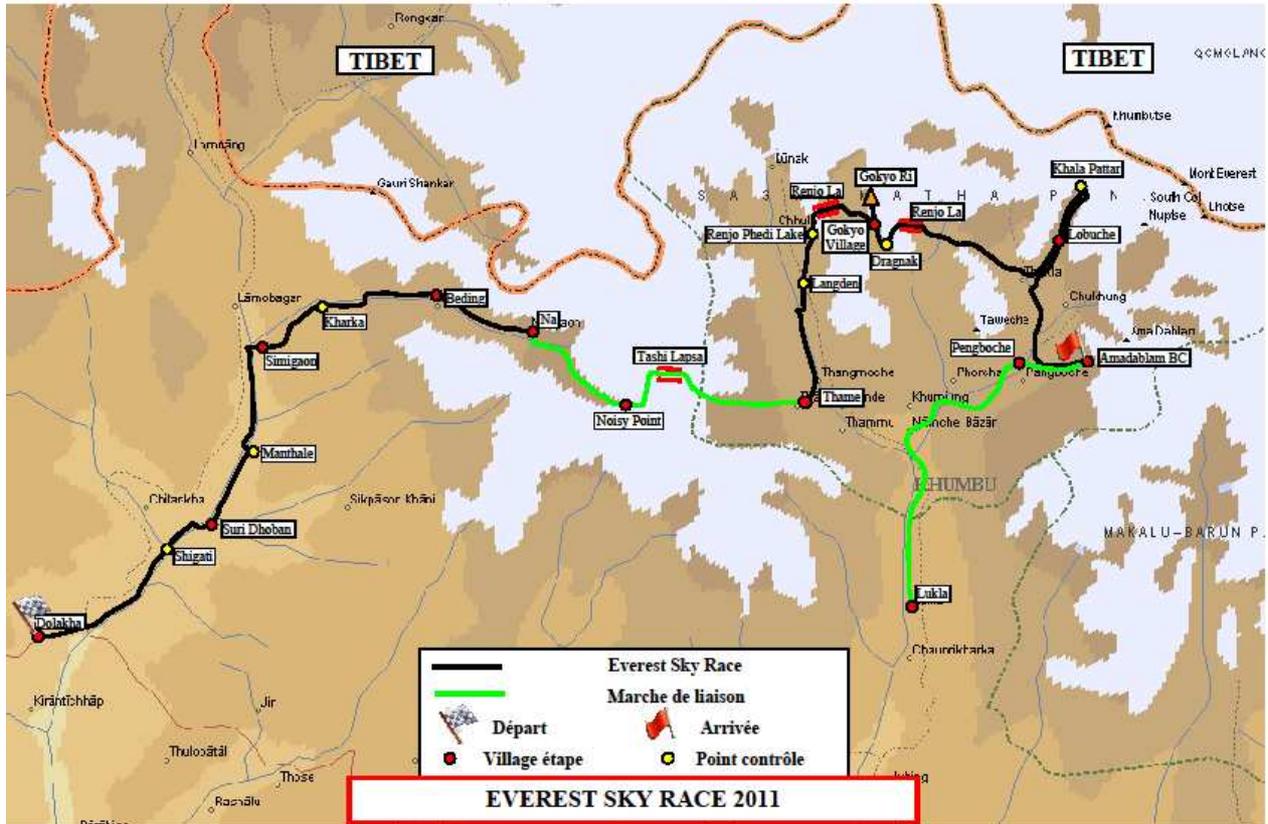
Jour 15. V. 11-11 **Pangboche** (3.930) – **Lukla** (2.800) en marche de liaison. *10 h*.

Jour 16. S. 12-11 **Lukla** (2.800) – **Kathmandu** (1.350) par avion.

Jour 17. D. 13-11 **Journée libre à Katmandu**.

Jour 18. L. 14-11 **Départ de Kathmandu** et arrivée à Paris ou dans son pays d'origine





Karte des Everest Skyrace 2011: Kathmandu liegt weit südlich. Links in Dolakha erfolgt der Start, hoch durch das Rolwaling Valley, dann hinein in den ewigen Schnee über den Tashi Lapsa und weiter in der Khumbu-Arena bis hoch an die Basis des Mt. Everest (Kala Pattar). Via Pengboche zurück nach Lukla. 235 km in 9 Etappen.

Sommer 2010, Engelberg

Wann beginnt eigentlich eine Reise?

Mit dem Packen des Rucksackes? Beim Schliessen der Wohnungstüre? Wenn man das Flugzeug besteigt? Mit dem Trillerpfeiff zum Start der ersten Etappe?

Nein. Schon lange vorher. Nämlich exakt dann, wenn der Funke zu einem neuen Abenteuer zündet.



Und genau das ist soeben passiert: Ich bin oberhalb Engelberg joggend unterwegs mit Beat Hintermann („... ich bin auch so ein Verrückter...“), wir laufen durch Nebelschwaden talwärts zurück zum Kongresszentrum, wo das jährliche Sommertreffen der Schweizerischen Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie in der Sportmedizin (GOTS) stattfindet. Ich wollte eigentlich am Plausch-Fussballturnier teilnehmen, Beat hat mich aber im Hotel abgefangen und so sind wir zu zweit zu einem Longjogg in der Bergwelt aufgebrochen. Dabei erzähle ich ihm von meinen Läufen der letzten Jahre, er schildert seine Erlebnisse in Turnschuhen, und natürlich kommt das Gespräch auf 2011: Ich habe noch kein Ziel, bin immer noch etwas frustriert vom

enttäuschenden Gobi-March in China, wo ich verletzt aufgeben musste und wo viele Erwartungen in einem tristen, unfairen Anlass leer geblieben sind. Er plant im Herbst 2011 eine erneute Teilnahme an einem Lauf im Nepal – der Event nennt sich scheinbar **EVEREST SKYRACE** – war 2009 dort mit dabei und habe viele gute Erinnerungen, sodass er nochmals ins Himalaya-Gebiet reisen werde. Der Anlass dauere 2 Wochen, man gelange bis ganz hoch in die Bergwelt hinauf, lebe in einfachen Hütten und sogar in Zelten, muss die Ausrüstung mittragen, die Verpflegung sei aber geregelt und dieser kleine Anlass mit zirka 30 Teilnehmern eine durchwegs angenehme und lohnenswerte Abwechslung zum Medizineralltag.

Sofort spüre ich ein positives Gefühl: Das klingt wirklich spannend! Etwas ganz Neues! Einmal nach Nepal! Hoch in die Bergwelt! Kein Rucksackschleppen mit Nahrungsmitteln für ganze Wochen! Unterkunft in Hütten mit einer gewissen Infrastruktur! Neuland für mich! Passt gut ins Jahresprogramm! Scheint sportlich vernünftig zu sein, ohne unnötige Schinderei! Wow, da muss ich hin! Wir sind schliesslich nicht auf der Welt, um uns bloss über Wasser zu halten, sondern um zu schwimmen!

Wenige Tage später trifft wie versprochen seine E-Mail mit den konkreten Informationen zum ESR ein, und ich spüre intuitiv, dass es diesmal stimmt: Nicht so erzwungen und krampfhaft wie beim Lauf in China, nicht unter dem Leistungsdruck des guten Resultates vom Atacama-Crossing in Chile. Hier kann ich einfach mitmachen, dabei sein, etwas Neues erleben, ein völlig unbekanntes Land bereisen und hoch bis weit über die Baumgrenze steigen. Auch Heidi kann meine Begeisterung nachvollziehen und unterstützt mich in meinen Plänen.

Also nach der Steinwüste Algeriens (Hoggar Marathon 1989), der Sandwüste Sahara (Marathon des Sables 2004), der Salzwüste (Atacama-Crossing Chile 2009), der Steppenwüste (Gobi March China 2010) nun ab in die Stein – und Eiswüste des Himalaya!



Winter 2010, zuhause am PC

Ich kämpfe mich durch die mehrseitige Anmeldung zum Everest Skyrace 2011 und bemühe mich um ehrliche Antworten: Nach allen Personalien bis ins Detail muss ich meine sportlichen Leistungen auflisten, meine Erfahrung im hochalpinen Gelände wird erfragt, meine zuletzt erklommenen Gipfel usw. Zudem will der Veranstalter einen Hypoxie-Test (Höhenleistungstest unter Sauerstoffarmut) und Dokumente zu meinen Aufstiegen bis über 5000 Meter über Meer.

Hier muss ich passen: mein bisher höchster Berg ist der Pu'u Ula'ula im Haleakala-Nationalpark auf Maui (Hawaii), 3055 m.ü.M, und dorthin sind wir *mit dem Auto* gefahren, um nach 10 Minuten im *visitor center* wegen Kälte und Nebel wieder ins tropische Eiland abzutauchen. Geklettert bin ich noch nie, kenne wenige Gipfel der

Schweiz nur von Postkarten oder dem Deckel der Farbstiftschachtel *Caran d'Ache* in der Primarschule, habe keine Bergsteiger-Gene und null Erfahrung in der Höhenluft unter Sauerstoffarmut. Wenigstens habe ich im Studium einmal an einer Untersuchung zu EKG-Veränderungen in der Höhe teilgenommen und bin dabei in der Unterdruckkammer 3 x virtuell auf den Kilimandscharo gereist (zum Glück problemlos und ohne Symptome der Höhenkrankheit).

Aber eben, mir fehlen die meisten der zwingend nötigen hier aufgelisteten Kriterien zur Teilnahme an diesem Lauf im Nepal. Trotzig melde ich mich dennoch an und lasse die Lücken offen, notiere einfach was ich bisher erfolgreich bewältigt habe (und da ist ja in den letzten Jahren doch einiges zusammengekommen!). Und prompt kommt fünf Minuten nach meinem Mail die Antwort per SMS vom Handy von Bruno: Es sei ja bemerkenswert, welche Läufe ich schon bestritten habe, grandios meine Leistungen der letzten Jahre, super welche Anlässe ich besucht habe, alle Unterlagen seien tiptop und okay, mein Startplatz ist garantiert. Ich bin dabei!

April 2011, Aufwachsaaal Universitätsspital Zürich, Nordtrakt 1, Urologie

Langsam komme ich zu mir und finde mich wieder örtlich/zeitlich/autopsychisch zurecht. Scheinbar ist die Operation mit der Harnleiterstein-Entfernung vorbei, hoffentlich erfolgreich! Ich spüre einen schmerzhaften Druck in der Blasengegend, kann aber nicht pinkeln, es geht einfach nicht: Diagnose: Blasentamponade durch ein Blutgerinnsel, Therapie: Einlage eines Harnröhrenkatheters zusätzlich zum neuen bereits beim Eingriff gelegten internen Harnleiterkatheter Typ Pigtail. Wenigstens ist der 9 mm – Stein draussen (musste mit dem Laser zertrümmert werden, da er nicht direkt *in toto* entfernt werden konnte). Das Morphium, welches mir ein gelangweilter Pfleger spritzt, nützt wenig, die Schmerzen werden nicht geringer. Aber wenigstens dämmere ich irgendwie weg und nehme meine desolote Situation nur dumpf wahr.



Röntgenbild meines Bauches

Rechts der interne Harnleiterkatheter

Dieser hält die Verbindung von der Niere in die Blase offen

Der Stein ist auf diesem Bild nicht erkennbar, aber noch vorhanden ...

Einige Viertelstunden später im Zimmer ordnen sich langsam meine Sinne und ich werde gewahr, dass nun bald meine Stein-Odyssee vorbei sein wird. Das Konkrement selber ist – in Form vieler kleiner Fragmente – draussen, der externe Katheter wird morgen entfernt, der interne in wenigen Tagen. In Gedanken bin ich oft in Nepal, an meinem geplanten Abenteuer hoch in den Bergen, und das gibt mir Kraft und Zuversicht, dass ich nach überstandener urologischer Plagerei ein besonderes Erlebnis angehen darf.

August 2011, Aufstieg nach Gibel/Käserstatt, Mountainman

Jetzt reicht's! Beim nächsten Kontrollposten auf dem Glaubenberg werde ich aufgeben. Nach verheissungsvollem Start und guten ersten Laufstunden bin ich ziemlich am Ende: Unkonzentriert habe ich downhill Richtung Brünig die kleine diskret markierte Abzweigung auf einen Wanderweg verpasst und bin etwas naiv euphorisiert durch meinen guten Rhythmus Richtung Lungern gerannt, in Gedanken schon ganz vorne in den besten 20 Rängen. Durch diesen dummen Fehler (ich dachte eigentlich immer, dass so etwas nur anderen passieren kann...) erleidet meine Motivation einen herben Dämpfer und meine Ambitionen auf eine Top-Platzierung eine Abfuhr. Dennoch kann ich mich wieder neu motivieren, zumal dieser Ultralauf über 81 km mit 5000 m Höhendifferenz nonstop für mich vorab als „mentale Abhärtung“ gewählt wurde, um Gewissheit zu erlangen: Wenn ich diese Distanz und dieses brutale Höhen-Profil schaffe, werde ich auch am Himalaya-Lauf die langen Etappen locker packen können. Jeder Brunnen wird zur Abkühlung genutzt, mein Trinkrucksack bei allen Kontrollposten gefüllt. Der heutige Sonntag ist einer der heissesten in diesem trockenen Sommer. Nun ist aber Schluss, meine Kraft am Ende, die Freude vertrocknet, ich gebe da vorne auf und fahre dann halt mit der Zahnradbahn auf den Pilatus ins Ziel, who cares!?! Trotzig laufe ich weiter und bin sichtlich erleichtert. Ich muss hier niemandem beweisen, über welche überdurchschnittliche Ausdauer ich verfüge, das interessiert sowieso keinen.

Und je mehr ich mich so vom (eigenen) Erwartungsdruck entlaste, umso lockerer wird mein Schritt und summieren sich fast unbemerkt die Kilometer bis zum besagten Checkpoint Glaubenberg. An dem ich locker vorbeitrabe, von Aufgeben keine Spur, das Ziel liegt ja nur 25 Kilometer weiter vorne und ein paar Höhenmeter weiter oben, Trail Runner Osterwalder wird hier finishen, keine Frage, und auch noch gut dazu!



So verlaufen die Vorbereitungen für mein Nepal-Abenteuer lehrreich und unerwartet interessant: Neben meines üblichen Lauftrainings abends nach der Arbeit vom Albisgütli über den Albis heim nach Bonstetten (ca. 8 km, 400 m HD, je nach Speed 40-45 Minuten) und der Abendrunde mit unserem Hund „Stanley“ nutze ich die Wochentage für Longjoggs auf der Buchenegg, Richtung Albishorn, im Jonental, entlang der Reppisch, durchs Stallikertal oder auf den Islisberg. Als *Höhentraining* und um etwas Alpenluft zu schnuppern reise ich nach Gstaad und erklimme den Glacier 3000 (es war saukalt und schweinewindig...), zur Verbesserung der *Koordination* renne ich gemeinsam mit der Tochter Melissa am Zürcher Orientierungslauf durch den Bülacher Wald (Posten 3 finden wir erst nach etlichen Umwegen...), zur Optimierung der *Schnelligkeit* bin ich auch dieses Jahr am Duathlon der langlaufenden Ärzte Schweiz in Bonaduz am Start.



Stanley, mein treuer Trainingspartner.

Er ist inzwischen zwei Jahre alt und ein exzellenter Läufer.

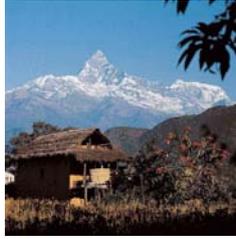
Müde wird er eigentlich nur bei Hitze, sonst ist er punkto Ausdauer absolut unschlagbar.

Je näher der 28. Oktober 2011 rückt, umso kribbliger werden meine Beine und das Training läuft von alleine, ich brauche dazu keine Excel-Tabellen oder Motivationsberater. Schliesslich will ich gut und umsichtig vorbereitet an diesen Lauf, möchte gesund und gut ausgerüstet an der Startlinie stehen in der Gewissheit, mich unter den gegebenen Umständen optimal vorbereitet zu haben. Klar kann man für so einen Anlass nicht wirklich vorbereitet sein: Ich kann ja weder die Höhe noch das Terrain oder die Wege simulieren. Eine Übernachtung auf dem Matterhorn würde genau so wenig bringen wie Trainings quer über den Aletschgletscher. Also vertraue ich einfach auf meine Intuition und probiere, locker und vorab freudig motiviert in diesen Lauf zu starten. Alles andere kommt sowieso anders.



Anreise, 28. Oktober 2011, Bonstetten -> Kloten -> Bangkok -> Kathmandu

Gepackt habe ich schon längst, und alles dreimal kontrolliert. Auch der Rucksack passt und alles Material wurde mehrfach getestet. Eine letzte Morgenrunde mit Stanley, dann der wehmütige Abschied von Heidi und den Mädchen (wieso wird einem immer (erst) dann bewusst, was man wirklich gerne hat, wenn man es verlassen muss?), und schon fährt die S9 los, unbeirrt wie immer, nur diesmal geht die Reise nicht an die Tödistrasse 42, sondern Richtung Dach der Welt, genannt Himalaya, im fernen Nepal. Es ist schon etwas verwegen und durchaus mutig, was ich da wieder einmal in Angriff nehme, aber ich kann einfach nicht anders, es ist mein Lebenselixier, solch unvernünftigen Dinge zu unternehmen. Ohne diese grossartigen Ziele vor Augen würde ich den stressigen Alltag nicht bewältigen, ich brauche diese Visionen am Horizont, um die Spur halten zu können.



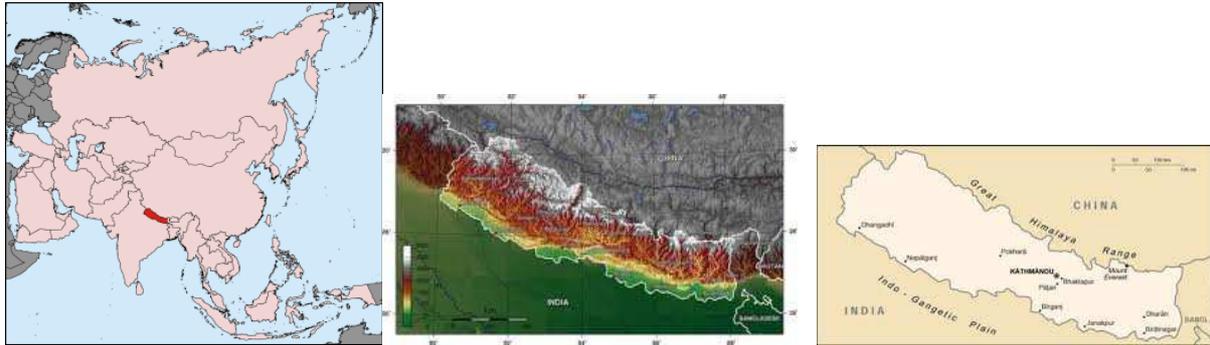
Beat und Max Hintermann warten schon am Gate 47 auf mich, *boarding now*, nun geht's wirklich los! Wohlige Vorfreude kribbelt durch mich - gemischt mit einer bangeren Prise Unsicherheit, was mich wohl in den kommenden 2 ½ Wochen erwarten wird. Erschwerend wird alles mit einem dumpfen Beklemmungsgefühl vermischt, falls es auch diesmal wie vor einem Jahr in China in der Wüste Gobi nicht klappt, ich höhenkrank werden würde, wegen Durchfall geschwächt eine Etappe auslassen müsste. Ein einziger Fehltritt und aus ist das Rennen, unkonzentriert abseits der Strecke und verloren im Niemandsland usw.

Pünktlich hebt die Boeing der Thai-Air ab, bald gibt's das Mittagessen, bleiern senkt sich die Müdigkeit der letzten strengen Arbeitstage auf uns drei Schweizer Ärzte, eine halbe Schlaftablette genügt und einige Stunden später erwache ich im Anflug auf Bangkok, das zu weiten Teilen überflutet ist. Zum Glück liegt der internationale Flughafen nördlich und etwas über dem Meeresniveau, sodass der Flugverkehr dort keine Einschränkungen erfährt. Die 4 Stunden bis zum Weiterflug nach Kathmandu nutzen wir für etwas Plaudern, Beat zeigt auf seinem Laptop Bilder der letzten Läufe im Berner Oberland, eine thailändische Fussmassage wirkt weckend und nachhaltig vitalisierend, und schon leuchtet das Zeichen zum Anschlallen auf und der Flieger beschleunigt Richtung Nepal.

Die 4 Stunden dorthin dauern genau 240 Minuten und werden auch durch repetitive Blicke auf die Uhr nicht kürzer. Aber irgendwann beginnt auch diesmal der Sinkflug, die Maschine taucht in grau-gelben Nebel-Smog. Schon werden ärmliche Steinhütten mit rudimentären Dächern in Vorstadtsiedlungen erkennbar, Kathmandu-Airport kann nicht mehr weit sein. Ein letzter Schub der Triebwerke auf die Anhöhe des Flughafens, schon rumpeln wir über die holprige Piste, bald öffnen die Türen: Endlich, nach mehr als einem Jahr Vorfreude und vielen Monaten der Vorbereitung wird mein Traum in Erfüllung gehen: Nepal ist da! Ungelenk von vielen Reisetunden steigen wir die Treppenstufen zum Rollfeld hinunter, eine Duftmischung von Kerosin, Diesel, Staub und Gewürzen begrüsst uns Neuankömmlinge.

Die üblichen Passkontrollen, dann das Stempeln des Visums und die dämlichen grünen Einreiseformulare, noch ein Zettel betreffend Verzollungen, alles erdulden wir Abenteurer und Touristen geduldig und schalten schon mal die innere Uhr auf eine äussere Getrieberille: Hier tickt die Zeit anders und Eile sowie Ungeduld sind Fremdwörter. Freundliche Gesichter der Einheimischen kontrastieren zu unseren matten und etwas angespannt müden Visagen. Hoffentlich ist das Gepäck mitgereist! Doch, da vorne kommt mein 80 Liter Salomon-Tank um die Kurve, super! Max und Beat haben ihre Koffer schon ergattert und strahlen voller Vorfreude im Duett. Chandra, der Kontakt-Sherpa der „Greatmountainholiday“ erkennt uns Bleichgesichter und grüsst freudig mit seinem unverwechselbaren Nepali-Englisch. Das Taxi steht mit röhrendem Dieselmotor startklar, schon fädelt der Kleinbus unerschrocken laut hupend in den chaotischen Linksverkehr ein. Ich darf als Neuling im Land der hohen Berge vorne sitzen und sauge alle Eindrücke in mich ein:

Vorbei am Golfplatz (grotesker Gegensatz zur Armut ringsherum!) entlang kurviger Strassen, Menschentrauben und Strassenhändler mit ihren Karren, da eine heilige Kuh, dort ein rauchender Abfallberg, dann ein völlig verdreckter Fluss, in dem Frauen Kleider schrubben, dann wieder Regierungsgebäude mit Militärbewachung, Lastwagen der Schrottqualität 1A, stinkende Motorräder und schaukelnde Velofahrer, Staub und Lärm, Affen auf Hausmauern, Slumhütten neben gepflegten Gärten, Bettler und Mercedes Benz hochglanzpoliert. Aber ich fühle mich wohl und sicher, die Gesichter der Menschen lachen froh und zufrieden, die Stimmung in dieser Metropole ist freundlich, eine eigentliche Hektik kommt trotz dem Wirrwarr und Chaos der Menge nicht auf, irgendwann kommt scheinbar jeder an sein Ziel, und falls nicht, ist das auch nicht weiter schlimm...



Kaum eine Stunde nach der Landung gelangen wir so wohlbehütet ins Hotel Shankri, vermutlich eines der besten in dieser Stadt. Freundlich werden wir willkommen geheissen, Tee wird serviert, take a seat, just a moment, did you have a nice trip to nepal?, ah – you are here for the first time, room 306 is for you, here is your key, no there is no elevator, shall I take your suitcase? Dusche, Tenue-Wechsel von Herbst Schweiz nach Spätsommer Nepal. Ich werde innerlich ruhig, bin angekommen, fühle eine stolze Sicherheit, bin offen für ganz neue Eindrücke. Ein kurzer Anruf nach Hause (diese Handys haben doch manchmal ihre Daseinsberechtigung!), dass alles gut geklappt hat, und schon sind wir zu Dritt unterwegs zum Stadtzentrum, um diesen geschenkten Nachmittag zu nutzen.



Ich bin durchwegs positiv überrascht: Kathmandu ist zwar lärmig und schmutzig, ich fühle mich hier aber sicher und wohl, genieße diesen fremden Trubel, die ungeordnete Ordnung, das koordinierte Chaos. Auch Max und Beat entlockt mancher Anblick ein Schmunzeln.



Eierkartons neben Poulet-Hälften, Yak-Wollmützen und Steintafeln, Laternenschirme oberhalb Tee- und Gewürzmischungen, halbnackte Säuglinge auf den Armen stolz gekleideter Nepalifrauen.

Es ist gar nicht so einfach, in diesem Labyrinth enger Gasse den Überblick zu behalten.

Ein Strassen-Café oberhalb einer Kreuzung lädt zur Verschnaufpause ein. Genüsslich trinken wir Lemon- oder Masala-Tee, unbeirrt vom Hupkonzert, den Rufen von Strassenhändlern, Flötenklängen und der Trillerpfeife des eifrigen Polizisten, welcher ohne viel Einfluss den Strom allerlei schrottreifer Vehikel zu zähmen versucht. Ich werde hier sicher schöne Souvenirs finden und meinen drei Damen ein paar auserwählte Textilien mit nach Hause bringen können, als Dankeschön, dass sie die Ungewissheit meiner langen Abwesenheit erdulden müssen.



Zurück im Hotel ordne ich mein Gepäck für die morgige Materialkontrolle, grübele nochmals über Optimierungen nach, prüfe kritisch detailversunken die Schuhe, Jacken, Helm, Rucksack, Nahrungsmittel. Um 19 Uhr ist Besammlung der Teilnehmer, inzwischen sollten alle hier eingetroffen sein.

Lässig plaudernd hängen die Franzosen in den Sesseln des Entrees und schwafeln gegenseitig um die Wette. Mit bestimmter Autorität werden wir pünktlich von einem der nepalesischen Leiter zum Car beordert, kaum 10 Minuten später treffen wir erwartungsfroh und hungrig beim Restaurant ein, wo uns nach alter Tradition barfuss am Boden sitzend ein nepalesisches Mahl in vielen kleinen Gängen serviert wird. Etwas ungeschickt suchen wir unbeweglichen Läufer eine halbwegs bequeme Sitzposition, um frittierte Kartoffeln in scharfer Sauce zu dippen, trockenen Reis mit Linsen und Geflügel zu probieren, Spinat und anderes Gemüse zu degustieren.



Dazu tanzt und singt eine Gruppe schmuck traditionell gekleideter Nepali ihre Lieder.

Sie scheinen einen Riesenspass daran zu haben, verbreiten eine freudige Stimmung und heissen uns in ihrem Land herzlich willkommen.

Zuletzt gibt's noch Joghurt mit Früchten, dazu Kaffee und Gebäck, und schon tuckelt der Bus wieder zurück zum Hotel. Alle sind müde von der langen Reise und der ungewohnten Umgebung. Kathmandu besitzt keine Strassenbeleuchtung, nur Reiche können sich einen Stromanschluss ans Haus leisten, daher taucht diese Gross-Stadt kurz nach Sonnenuntergang ins Dunkel. Zufrieden, dass bisher alles gut geklappt hat und glücklich ob all den faszinierenden Erlebnissen schon am Anreisetag, knipse ich mein Nachttischlämpchen aus und versinke in einen „tüüfe gesunde Schloof“.

Kathmandu, 29.Oktober 2011

Auch ohne Bicoflex-Matratze schlafe ich wirklich hervorragend - abgesehen von einer Störung durch Hundegebell im Hinterhof irgendwann nach Mitternacht. Um 8 Uhr treffen wir uns zum Frühstück. Kartoffeln, Eier, Pancakes, Joghurt, Toast, Schwarztee, Orangensaft. Da erst um 10 Uhr das Briefing und die Materialkontrolle angesagt sind, nutze ich die Zeit zu einer ersten Shopping-Tour. Ich weiss ja nicht, in welcher Verfassung ich nach den bevorstehenden Strapazen sein werde, da will ich auf Nummer sicher gehen und schon jetzt ein paar Geschenke ergattert. Gleich um die Ecke haben wir gestern gepflegt erscheinende Läden entdeckt, da muss ich mal das Angebot und die Preise sondieren.



Gerade öffnet einer der Kleiderhändler seinen Shop und zerrt die Blechabdeckung der Front nach oben. Eifrig werde ich hinein gewunken, come in my shop, today special price! Und als ich interessiert die wirklich schönen Tücher und Schals bewundere, frohlockt er, dass sein heutiger Arbeitstag mit einem rentablen Geschäft beginnen werde. Ich lasse mir sein Angebot zeigen, emsig präsentiert er die Artikel und breitet stolz bunte Textilien aus.

Ich kann mich rasch für 3 Seiden-Kaschmir-Schal, 3 Yak-Wolltücher und 2 wunderschön bestickte Seidenumhänge begeistern. Nun beginnt das Handeln, jetzt bin ich gespannt, was er dafür einheimsen will: Routiniert tippt er auf seinen überdimensionalen Taschenrechner, virtuos addiert er Summen, die je nach Käufer beliebig variieren können. 9000 Rupien sei sein Sonntagmorgen-Erster-Kunde-Schweizland-Specialfriend-Extra-Angebot, umgerechnet etwas über 100 Franken.

Das ist natürlich spottbillig, aber bestimmt viel mehr, als ich dafür bezahlen sollte. Aber der Kerl ist so rührend bemüht um meine Gunst und wirklich charmant auch im Umgang mit zwei Engländerinnen, die gleichzeitig bemalte Holzschachteln auswählen, sodass ich ihn nicht kämpferisch heruntermarkten will/kann. Daher einigen wir uns zuletzt auf 6000 Rupien, und er macht zuerst eine trotzige Mine zum scheinbar knapp kostendeckenden Handel, um nach Erhalt der 6 grossen Scheine ein breites Grinsen aufzusetzen. Und mir als Dankeschön ein Schmuckkästchen zu schenken, da ich ihm heute zu einem erfolgreichen Geschäftsgang verholfen hätte. Es ist erst knapp 9 Uhr, nun könnte er eigentlich seinen Shop schliessen, der Tag habe sich gelohnt...

Nebenan ergattere ich 6 schlichte Lampenschirme mit nepalesischen Motiven, für lediglich 500 Rupien. Ich zahle diesen kleinen Preis ohne Feilschen. Die Verkäuferin wird ganz verlegen ob meiner scheinbaren Grosszügigkeit und bedankt sich mit ehrerbietenden Gesten.

Nun habe ich schon erste Trophäen für mein Heimgepäck und werde mit diesen Geschenken sicher viel Freude bereiten können.



Zurück im Hotel wird im Innenhof die Informationsveranstaltung vorbereitet, Materialien werden ausgelegt, Werbebanner montiert, Kontrolltische aufgeklappt. Um 10 Uhr sind alle versammelt, eine gewisse Nervosität macht sich breit. Verstoßen blicke ich umher, wer wie fit aussieht, ob ich hier chancenlos mitlaufen werde oder zu den Besseren zählen könnte, ob sympathische Teilnehmer dabei sind oder mehrheitlich übermotiviertere Extremläufer.

Der erste Eindruck ist recht positiv, die meisten scheinen es locker zu nehmen, keine durchgestylten Ultrafreaks, keine olympiareifen Athleten. Pascal, unser CEO der kommenden 2 Wochen, ergreift das Wort und begrüßt alle freundlich, gibt einen kurzen Überblick zu den geplanten Aktivitäten der kommenden 2 resp. 3 Wochen, verteilt die Startnummern einzeln unter kurzer Vorstellung der Teilnehmer. Etwa 20 sind „coureur“, etwa 10 sind „marcheur“, etwa 10 wollen zusätzlich auf den „sommet“ in Woche 3.



- Läufer: Eigentliche Teilnehmer des Everest Skyrace. Rennen die Strecke unter Zeitmessung mit Rangliste. Müssen alles Material selber mittragen. Morgen- und Nachtsessen inbegriffen, übrige Mahlzeiten und Verpflegung unterwegs ist Sache des Teilnehmers. 4 einheimische Nepalesen sind eingeladen (2 Frauen, 2 Männer).
- Wanderer: Gleiche Strecke, aber ohne Zeitmessung. Tragen nur das mit, was unterwegs gebraucht wird, restliches Material wird durch Sherpas ins Ziel getragen. Erhalten unterwegs bei Streckenhälfte das Mittagessen serviert.
- Gipfel: Einige hängen noch eine Woche an und werden versuchen, den Lobuche (6090 m.ü.M.) zu erklimmen, dazu braucht es aber bergsteigerische Erfahrung und entsprechendes Material. Dieses wird ins Ziel des ESR transportiert, von wo aus diese Gruppe dann zum Aufstieg starten will.
- Weitere: Dann gibt es noch einen Photographen, einen Kameramann, und etwa 8 Sherpas, welche für die Infrastruktur am Start, unterwegs, im Ziel und für die Transporte verantwortlich sein werden.

Unsere bunte Schar umfasst also knapp 40 Teilnehmer, davon 6 Frauen, 12 Nepalesen, 3 Schweizer, 2 Engländer, 1 Belgier.

Pascal fasst sich kurz, gibt die relevanten Infos prägnant durch, vermeidet zu viel Prosa. Und vor allem gelingt es ihm, dem Anlass gleich zu Beginn den Touch einer *sportlichen Ferienreise* zu vermitteln, anstelle eines verbissenen Wettkampfes um Sekunden und Ränge. Nun folgt die übliche Materialkontrolle, wie ich das von schon so vielen ähnlichen Anlässen kenne. Ich nerve mich immer etwas ob diesem Ritual, jeder sollte so klug sein, dass er das mitnimmt, was nötig und wichtig ist. Aber scheinbar darf das nicht vorausgesetzt werden, sodass sich der Veranstalter absichern will und halt kontrollieren muss.

Zuerst muss ich zur Ärztin Marise, sie wird als „marcheur“ dabei sein. Mein aktueller Gesundheitszustand wird erfragt, das ärztliche Zeugnis als Dokument meiner Fitness geprüft, mein Körpergewicht und Fettanteil gemessen, der Blutdruck registriert sowie zuletzt mit dem Pulsoxymeter meine Sauerstoffsättigung dokumentiert. Alles (noch?) im grünen Bereich.

Dann zur Materialkontrolle. Diese geht diagonal durch die Liste, stichprobenartig muss ich den Schlafsack, die Windstopper-Goretex-Jacke, meine Rettungsdecke, den Karabinerhaken und 3 Meter 8 mm Seil, Helm, Signalspiegel, Taschenlampe, Essreserven (mit minimal 2000 kcal), Sonnenbrille und das Verbandmaterial zeigen. Auch hier wird „okay“ im Stammbblatt angekreuzt.



Zuletzt zum Medikamenten-Check:

Mikropur zur Wasserdesinfektion, verschiedene Antibiotika, diverse Schmerzmittel, allerlei Medikamente gegen Höhenkrankheiten, weitere Notfallmedikamente; alles wird fein säuberlich protokolliert und als korrekt befunden.

Erleichtert trage ich mein Equipment zurück ins Hotelzimmer, breite nochmals alles übersichtlich zu einer letzten Kontrolle aus. Schliesslich ist das meine Ausrüstung für die kommenden zwei Wochen, nichts darf fehlen, aber auch kein Gramm will ich unnötig mitschleppen! Mit dem Essen werde ich etwas mogeln, brauche keine 2000 kcal als Notration. Ebenso ist mein ultraleichter Schlafsack (400 Gramm) nicht für minus-10° geeignet wie eigentlich gefordert, sondern bestenfalls für laue Sommernächte unter dem Sternenhimmel Griechenlands. Dafür habe ich eine feine Seidenhülle als Innenschlafsack dabei und wie immer meine bewährte Merino-Unterwäsche, sodass ich hoffentlich nicht allzu zu sehr frieren werde...

Ärgerlicherweise muss man den Helm die ganze Strecke mitschleppen, vermutlich aber nur an einer Passage der 6. Etappe tragen. Ebenso werden die Steigeisen und Karabiner sowie Seil kaum Anwendung finden, gehören aber einfach dazu, wenn man ins Himalaya-Gebirge wandert. Knapp gelingt es mir, alles im 25-Liter-Rucksack zu verstauen, ohne Trinkreserve sind das etwa 7 Kilogramm total. Die meisten werden deutlich schwerere Lasten mitführen, ich habe wieder einmal optimiert bis ins letzte Detail...

Die gesamte Ausrüstung auf einen Blick (nicht abgebildet sind die Teleskopstöcke, schon im Rucksack verstaut der 1.5 Liter-Trinkbeutel mit Saugschlauch, und natürlich meine Fotokamera):

„Grosse Kunst ist dann erreicht,
wenn man nichts mehr weglassen kann.“
(chinesisches Sprichwort)



Nun bleibt der restliche Tag zur freien Gestaltung offen. Wir drei Schweizer sind nicht sonderlich unternehmungslustig und bleiben in der Nähe des Hotels, viele andere nutzen diesen Sonntag jedoch zur Besichtigung von Tempeln und anderen kulturellen Sehenswürdigkeiten. Gemütlich schlendern wir durch die Gassen Kathmandus und entdecken ständig Neues, ergattern weitere Souvenirs (Tee in wunderschön genähten Stoffsäckchen, Gewürze, Nepal-Fähnchen, Seidentücher).

Zur Mittagszeit lassen wir uns im Zentrum eine Spinat-Lasagne servieren, dazu Zitronentee, als Dessert eine Apfeltasche mit Zimt. Ermattet von den vielen Eindrücken ziehe ich mich danach ins Hotelzimmer zurück, schaue im TV zu, wie Sebastian Vettel auch den Formel-1-Grandprix von Indien souverän gewinnt, döse etwas vor mich hin, nutze die Ruhe zum Relaxen vor den bevorstehenden aller Voraussicht nach sehr strapaziös werdenden Tage.

Heute essen wir in einem indischen Restaurant, wieder gibt es gigantische Portionen scharf gewürzten Geflügels, Reis, Kartoffeln, allerlei Gemüse, zuletzt frischer Fruchtsalat. Um 21 Uhr rufe ich ein letztes Mal zuhause an, verabschiede mich für die kommenden Tage von Heidi, Melissa und Olivia. Ich werde kein Handy mitnehmen, in diesen abgelegenen Bergtälern gibt es sowieso keinen Empfang. Hoffentlich kann ich unterwegs einmal über ein Funktelefon einer Lodge ein Lebenszeichen vermitteln. In vielen guten Gedanken werde ich aber meine Lieben auf meiner Reise nahe bei mir haben, auch ohne elektronische Medien.

Kathmandu -> Dolakha, 30.Oktober 2011

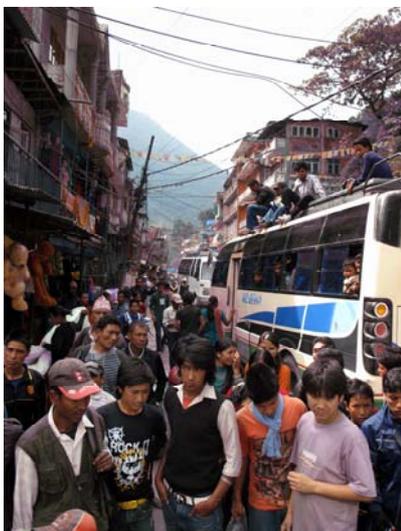
Nach der Abgabe der Wertgegenstände zur Aufbewahrung im Hoteltresor und auch des Reisegepäcks, das nicht mit auf die Everest-Expedition muss, stehen wir etwas verloren in der Hotelhalle, wartend auf weitere Informationen zur Reise zum Dorf Dolakha, wo dann morgen der sportliche Teil beginnen soll. Wie angekündigt steht um 9 Uhr der Bus bereit, ein recht komfortables Gefährt mit vertrauenswürdigem Chassis, knapp erhaltenem Reifenprofil und hoffentlich intakten Bremsen. Unser Fahrer ist sicher noch keine 20 Jahre alt, nimmt seinen Job aber ernst und signalisiert mit eifrigem Hupen, dass er mit seinem Touristen-Shuttle Vorfahrt beansprucht. Für die bevorstehenden 180 Kilometer ins westlich gelegene Hinterland sind im günstigsten Fall 6 Fahrstunden berechnet, bei Staus, Unfällen, Pannen oder Strassenschäden vielleicht das Doppelte...

Zügig und ohne nennenswerte Behinderungen verlassen wir Kathmandu, durchfahren in rasantem Tempo ärmliche Vororte, vorbei an Ziegelfabriken mit Kaminschlotten, Müllbergen überall, halbgebauten und halbzerfallenen Siedlungen.



Zwischendurch muss unser Chauffeur anhalten, unter den Bus kriechen, die Bremsen und Vorderachse justieren, dann geht es weiter im Tempo des gehetzten Affen.

Keine Minute ist langweilig. Ich sehe mich satt an dem, was ich hier von Nepal erkennen darf. Allmählich wird die Strecke hügelig, die Strassen enger, die Schlaglöcher tiefer, die Natur grüner. Entgegenkommende Fahrzeuge kreuzen auf schmalen Bergwegen ungebremst und furchtlos; ich staune, dass doch noch einige Rückspiegel nicht weggerissen sind.



Die zerbeulten Busse sind vorne bei der Fahrerkabine farbig geschmückt und mit allerlei religiösen Symbolen dekoriert, hoffentlich sind damit die Götter der Verkehrssicherheit zumindest für unsere Reise gütig gestimmt. Vor allem dann, wenn unser Fahrer nicht nur an seinem riesigen Steuerrad ohne Servo-Lenkung herumkurbelt, sondern gleichzeitig bei 80 km/h in sein Handy brüllt, wird es etwas ungemütlich. Die mitfahrenden Nepalesen sind aber völlig entspannt und plaudern unbeirrt miteinander. Also muss ich mir keine Sorgen machen, scheinbar ist das *business as usual*. Wir kommen wirklich gut voran und müssen nur bei Polizeisperren und Strassenkontrollen anhalten.

Entgegenkommende Busse und Geländewagen sind randvoll mit Menschen vollgepfertcht, anders kann man es nicht formulieren. Wer innen keinen Platz gefunden hat, klettert aufs Dach und hält sich irgendwo fest, hofft auf einen sanften Fahrstil des Lenkers, wenig Schlaglöcher und trockenes Wetter. Im Sommer sind die windgekühlten Plätze auf dem Dach teurer als die Sitzgelegenheiten innen, informiert uns Richard.



Er ist Engländer, lebt aber in Kathmandu und spricht sogar ihre Sprache recht gut. Auch kennt er die Eigenheiten und Mentalitäten der Einheimischen inzwischen bestens und wird uns in den kommenden Tagen oft wertvolle Tipps und Informationen geben können.



Zur Mittagspause hält unser Bus abrupt in Jiri Bazar, wir sind dankbar, endlich die Beine etwas ausschütteln zu können. Dieses Dorf liegt sehr wetterexponiert auf 1995 m.ü.M., kühler Wind fegt Nebel und Wolkenfetzen über den Bergkamm. Hunderte von Einheimischen, Durchreisende und Arbeiter versammeln sich hier auf engem Raum entlang der hektisch befahrenen Pass-Strasse. Überquerungen sind mit Vorsicht zu wagen, die Karawane von Landfahrzeugen, Bussen und Motorrädern hupt sich unbeirrt durch die Siedung.



Unsere kleine Gaststube offeriert Dhal Bat, das Nationalgericht, bestehend aus weissem Reis und einer würzigen Linsensauce, dazu gibt es etwas Gemüse, Geflügelfleisch in Curry und süsser Schwarztee.

Nach der kurzen Rast geht die Reise unverdrossen weiter. Max und Beat verteilen grosszügig ihr mitgebrachtes Magenbrot; nach anfänglicher Skepsis können sich sowohl die Franzosen als auch die Nepali für das unbekannte Gewürzbrot begeistern. Nun führen die Serpentinaen wieder talwärts, waghalsige Überholmanöver sorgen für ein konstant überhöhtes Tempo. Wenigstens kommen wir gut voran, sodass nach wenig mehr als den prophezeiten 6 Reisetunden in Dolakha dieser spannende Reisetel ein gutes Ende findet.

Erwartungsfroh beziehen wir unser Zimmer in der Dolakha-Lodge; minimaler Komfort, aber freundliche hilfsbereite Gastgeber heissen uns im bisher touristisch wenig erschlossenen Rolwaling Valley willkommen. Unsere Herberge besitzt mehrere Zimmer mit einfachen Liegen, zwei Plumpsklos mit Beleuchtung, der einzige Wasserhahn ist unten beim Lavabo neben der Küche montiert, im Speisesaal ist es jedoch gemütlich und freundlich einladend dekoriert.

Bei angenehmen Temperaturen und vereinzelt Regentropfen erkunden wir dieses typische nepalesische Dorf. Neben einfachen Hütten stehen hier auch ein Tempel, mehrere Läden mit alle demselben Angebot von Alltagsbedarf, Reiseproviant und allerlei überflüssigen Dingen, eine Schule mit gepflegtem Umschwung und Sportplatz, Gärten und Kartoffeläcker, Reis- und Hirsefelder.



Um 18 Uhr wird es schon stockfinster, dank der Stirnlampen überbrücken wir die regelmässig auftretenden Stromausfälle und können so das gemeinsame Abendessen unter Sicht konsumieren (es gibt – wen wundert's – schon wieder Dhal Bat...). Pascal gibt letzte Anweisungen zum geplanten Tagesablauf des kommenden Tages, zur morgigen Startetappe mit deren Streckenverlauf, dem beachtlichen Höhenprofil und der neuralgischen Punkte, wo man vorsichtig die Richtung halten sollte. Die Strecke ist nicht markiert, aber man soll einfach runter zum Fluss, dann links diesem rechts der Strömungsrichtung folgen, beim Dorf die zweite (!) Hängebrücke nach rechts nehmen, dann weiter geradeaus bis ins Ziel. Im Zweifelsfall einfach nachfragen, welcher Weg nach Suri Dhoban führe, die Einheimischen seien hilfsbereit und kennen den Weg dorthin bestimmt. Mir wird etwas mulmig zumute. Wenn ich hier in diesem Wald- und Fluss-Labyrinth etwas *nicht* erleben will, ist es ein Irrweg in ein Nebental oder sonst einen ungeplanten Abstecher in die Fauna. Vielleicht sollte ich die Strecke noch etwas studieren und mir die Route exakt einprägen...

Max verteilt stolz und mit herzlicher Grosszügigkeit sein Solothurner Birnbrot, gerne nimmt sich jeder ein kleines Stück. Letzte Heimatgefühle kommen auf, von nun an ist die Kost definitiv nepalesisch, abgesehen von Mars, Snickers und Bounties sowie Cola, Fanta und Sprite, die man scheinbar in den Lodges oben im Khumbu-Tal kaufen kann.

Ich habe bis jetzt keinen Durchfall bekommen, was mich sehr erfreut und – ehrlich gesagt – etwas überrascht. Alle Reiseberichte über Nepal-Trekker, die ich im Vorfeld meiner Reise studiert habe, berichten spätestens ab Seite 10 nach anfänglicher Euphorie über dieses faszinierende Land ausführlich davon. Ab Kapitel III folgt dann die Höhenkrankheit, im hinteren Drittel summieren sich Blessuren, Erschöpfung und Erkältungen, um dann im finalen Abschnitt glorifizierend alle Strapazen vergessend mystische Erfahrungen in wohlklingende Worte zu kleiden. Vielleicht wird mein Bericht auch solche Strukturen erfahren, hoffentlich aber nicht...



Die letzte Nachtruhe vor dem Start zum ESR steht bevor. Trotz 4 ½ Stunden Zeitverschiebung zur Schweiz fühle ich mich gut ausgeruht und innerlich synchron getaktet, bin gesund und zuversichtlich für die bevorstehenden knapp 250 Kilometer, freue mich auf gänzlich neues Terrain. Noch nie habe ich an so einem Anlass in den Bergen teilgenommen, ganz im Gegensatz zu den meisten der 32 Teilnehmer, die mehrheitlich schon im Everest- oder Annapurna-Gebiet unterwegs waren. Ich unternehme noch einen kleinen Verdauungsspaziergang runter zum Dorf. Sacht nieselt feiner Regen auf den holprigen Weg. Die Einheimischen schliessen gerade ihre Läden, plaudern im Singsang des nepalischen Dialektes, spielen neckisch mit den Kindern, geniessen den ruhigen Abend.



So, da bin ich nun also; irgendwo am anderen Ende der Welt, weit weg von meiner Familie, der Praxis, dem Alltag. Es tut mir enorm gut, diese Auszeiten zu realisieren. Ich kann hier keine anstehenden Pflichten erledigen, kurz eine Pendenz abarbeiten, rasch ein Telefon tätigen, dies und jenes tun. Nicht mal ein SMS oder eine E-Mail findet mich hier. Nur die Ruhe der Berge, den Fokus einmal ganz auf eine einzige Aktivität richten, simpel von A nach B rennen ohne Nebenschauplätze: so einfach ist das Leben für zwei kurze Wochen am Ultratrail Everest. Es kommt mir vor, als würde ich den Stecker rausziehen und endlich wieder einmal tief durchatmen.

Die Wolken lichten sich, wenige Sterne funkeln scheu durch die Nebelschwaden. Ich habe mit Heidi vereinbart, dass wir aneinander denken, wenn wir die Sterne anschauen, es sind ja dieselben für sie und auch für mich. So können wir uns ganz nahe sein, auch weit entfernt.

Etappe 1: Dolakha (1750) -> Shigati (950) -> Suri Dhoban (1030). 25 km, +600m, -1200 m

Um 6 Uhr weckt uns ein eifriger Hahn. Gleichzeitig hupt ein Linienbus unten im Dorf wie wild und trommelt so die Frühaufsteher zusammen, die talwärts zu reisen gedenken. Eigentlich sind wir schon längst wach und dämmern im Halbschlaf nur noch unruhig dahin, bis es endlich hell wird. Die Nacht war einigermassen angenehm warm und akzeptabel bequem, zum Glück schnarchen Max und Beat nicht.

Heute geht es wirklich los, irgendwie total verrückt: Wozu zwängen wir uns eigentlich eng in ein karges Dreierzimmer ohne WC/Bad und fernab jeglichen Komforts, abgelegen in einem verschlafenen Nest abseits sämtlicher Infrastruktur, kauen nun verschlafen zaghafte an leicht verkohlten Toastscheiben mit bitterer Orangenmarmelade und schlürfen dazu lauwarmen Tee aus zerbeulten Blechtassen? Wohl jeder Teilnehmer an Everest Skyrace verfügt über genügend finanzielle Mittel, um sich luxuriöse Ferien locker leisten zu können. Auch dieser Spass ist ja nicht ganz billig. Die Reise alleine kostet knapp 2000.- Fr., der Anlass selber 1700 Euro (alles ab Flughafen bis Flughafen ist inbegriffen, jedoch ohne Mittagessen in den Lodges und ohne spezielle Getränke abends). Dazu kommt noch das Visum für Nepal (60.-Fr.) und dann natürlich die gesamte Ausrüstung (je nach Ansprüchen 1000-2000.- Fr., wobei diese Anschaffungen ja vorher/nachher weitere Anwendungen finden können). Das summiert sich somit problemlos auf einen Wert, mit dem man garantiert 2-3 Wochen viele Destinationen zu herrlichen Wellness-Ferien anpeilen kann, wunderbar erholungsreich, herrlich entspannend, garantiert sonnensicher, kulinarisch exquisit, unerwartet erlebnisreich, kulturell bereichernd, brauner Teint und schöne Souvenirs *all included*. Die Antwort darauf folgt...



Nun packe ich meinen Rucksack erstmals *definitiv* und verstaue alles ganz sorgsam. Etwas mehr als einen Liter Wasser habe ich mit Micropur desinfiziert und mit zwei Isostar-Brausetabletten angereichert. Ich laufe erstmalig an so einem Anlass nicht mit Bidons vorne an den Rucksackschlaufen, sondern probiere es einmal mit einem Camelbak mit Trinkschlauch hinten in der Rückenauflage des Rucksacks. Die vorne befestigten Flaschen sind zwar praktisch und jederzeit einfach griffbereit, aber das Schütteln von 2 x 500 ml stört und ärgert mich jedes Mal. Zudem erfordert die gute Befestigung ein kompliziertes Schnürsystem, das beengend wirkt und dauernd angepasst werden muss. Ins Aussenfach kommt die Regenjacke (auch als Windschutz!), dazu die ultraleichten Black-Diamant-Teleskop-Stöcke, falls die Wege solche erfordern sollten. Natürlich müssen auch die Fotokamera (wasser- und stossfeste Olympus 1030) und Papiernastücher, Notfalltraubenzucker, Sonnenbrille und ein paar 100-Rupien-Scheine allzeit griffbereit sein. Nochmals aufs WC, Sonnencreme sorgsam ins Gesicht und den Nacken, letzter Check des Tenues und der Packung, ein Blick unters Bett um sicher nichts zu vergessen, und dann pünktlich runter zum Start!



Nepalische Frauen segnen uns für die lange Reise mit Blumenkränzen und tragen in Reis getränkte rote Farbe auf Stirn und Wangen. Erwartungsfroh und erleichtert, dass es *endlich* losgeht werden letzte Fotos geknipst, gegenseitige gute Wünsche ausgetauscht, Schulterklopfen und Händeschütteln soll Glück und Freundschaft auf die Reise tragen. Der Gemeindepräsident darf mit schrillum Trillerpfeiff die bunte Läufer­schar ihrer Bestimmung übergeben...



...um 9.03 Uhr am 1. November 2011 startet das Everest Skyrace 2011, mit Nummer 20 dabei Peter Osterwalder Switzerland!

Fast synchron mit dem Start beginnt es zu regnen. Die Strecke führt schräg absteigend durchs Dorf, vor dem Tempel werden wir von einem Helfer nach rechts auf den Wanderweg Richtung Tal gewiesen. Die Topläufer sind schon aus meinem Blick verschwunden und eilen in horrendem Tempo über den steinigen Weg. Ich laufe vorsichtig und bedacht, gebe Acht und will hier auf gar keinen Fall eine Verletzung riskieren. Fast tropisch feucht ist es hier, und entsprechend glitschig wird der Weg. Der Regen wird stärker, warme Tropfen spülen mir die rote Farbe und schon ersten Schweiß vom Gesicht. Bald renne ich an unseren Trägern vorbei, die etwas früher gestartet sind. 6-7 Nepali tragen das Material der Wanderer, Begleiter sowie Nahrungsmittel und Küchenutensilien. Was denken die wohl, als ich ungelentk und entsprechend ungeschickt an ihnen vorbeihaste? In Nepal herrscht ein anderes Zeitsystem, Eile kennen sie dort kaum, aber mehr dazu später.



Ich muss mich nun wirklich voll auf den Weg und jeden einzelnen Tritt konzentrieren, zumal ich mittlerweile schon ganz alleine unterwegs bin. Der hochtrittige steile Abstieg rüttelt mir fast die Backenzähne aus dem Oberkiefer. Jetzt nur keine falsche Abzweigung erwischen, nicht schon am ersten Tag die Ambitionen auf einen guten Rang vermasseln! Es irritiert mich ziemlich, keinen Läufer vor mir und auch keinen im Rückspiegel zu sehen, stimmt wohl mein Weg? Runter zum Fluss heisst die Devise, gleich 800 Meter bergab auf den ersten 3-4 Kilometern! Dann muss ich halt im nächsten Dorf jemanden fragen, ob mein Weg der Richtige ist. Es schüttet in Strömen, herrlicher tropischer Regen! Zum Glück ist mein 25-Liter-Salomon-Rucksack wasserdicht, ich riskiere also keine nassen Kleider und ebenso keinen feuchten Schlafsack schon zu Beginn meines Abenteuers.

Zwei lustige Knaben kommen aus einer einfachen Holzhütte gerannt und begleiten mich kichernd mehrere hundert Meter. Es scheint die beiden bestens zu amüsieren, mich bunt bekleideten Fremden immer wieder zu überholen, dann freundlich lachend mich und meine exotischen Kleider zu bestaunen, um wenig später wieder in rasantem Tempo trotz ausgelatschter Gummisandalen nochmals an mir vorbei zu stürmen.



Es regnet kaum mehr, kein Wind, tropische Feuchte, urwaldartige Vegetation, locker geht es voran. Und nun bin ich auch wieder sicher, keinen Umweg gelaufen zu sein, gleich da vorne ist der Fluss und dem werde ich nun unbeirrt dem rechten Ufer nach ansteigend folgen. Durch malerische Dörfer mit einfachen, aber gepflegten Hütten steigt die Strecke sanft in nördlicher Richtung an. Farbenfroh und abwechslungsreich präsentiert sich die Landschaft. Umgeben von Terrassenfeldern liegen kleine Dörfer idyllisch entlang dem Fluss, der sich zielstrebig durch die Schlucht schlängelt.



Reis- und Gerstenfelder werden in weiten Lichtungen, umgeben von dichter Baumvegetation, von fleissigen Bauernfrauen mit Sichel abgeerntet und zum Trocknen ausgelegt, später von Hand gedroschen.

Inzwischen bin ich eine Stunde unterwegs, wie viele werden es wohl zuletzt sein?

An Fabien vorbei, der hier einen Film zu drehen gedenkt und sich grossspurig als "cameraman et coureur" grellgrün kennzeichnet, laufe ich mit zügigem Tempo und mit guter Effizienz weiter.

Es heisst immer wieder, dass mit dem Rennen über längere Strecken die Gedanken sprudeln, Ideen aufkeimen, Konflikte Klärung erfahren, das Hirn ein gesteigertes Bedürfnis nach Selbstgesprächen entwickle. Nichts von alledem stimmt: Das Sprudeln legt sich, die Hirnströme werden langsamer, Gedankenblitze rarer, Ruhe kehrt ein. Die Ergriffensten begegnen am Ende gar Gott. Beneidenswert.

Nun erkenne ich Frédéric und Sylvain vor mir, beide mit grellen Kompressionssocken und leuchtendem Kopftuch gestylt. Gerade erblicke ich zwei (weitere?) Affen in einem Getreidefeld und rufe den beiden zu, sie sollen sich diesen speziellen Anblick nicht entgehen lassen! Aber keine Reaktion, nur verbissenes Weiterlaufen als ginge es hier um Geldprämien. Wenig später überhole ich die beiden, Frédéric ruft mir ein "merde!" hinterher, Sylvain schimpft auch. So etwas habe ich noch nie an einem mehrtägigen Ultra-Langstreckenlauf erlebt, das ist ja total idiotisch, es geht ja nicht gegen- sondern miteinander Richtung Everest! Dachte ich zumindest bis jetzt. Aber scheinbar weckt das Ticken einer Wettkampfuhr bei gewissen Teilnehmern verbissenen Ehrgeiz.

Nun probiere ich natürlich neu motiviert, diese zwei Trottel abzuschütteln und laufe etwas forciert weiter. Der unübersichtliche, leicht ansteigende Weg die westliche Talseite entlang erlaubt ein zügiges Tempo, wenn man über die nötigen Beine dazu verfügt, was bei mir momentan noch der Fall ist. Vor allem kleine Steigungen nach Bachüberquerungen kann man beschleunigt packen und dabei unliebsame Verfolger abschütteln.



zwei Affen in einem Hirsefeld

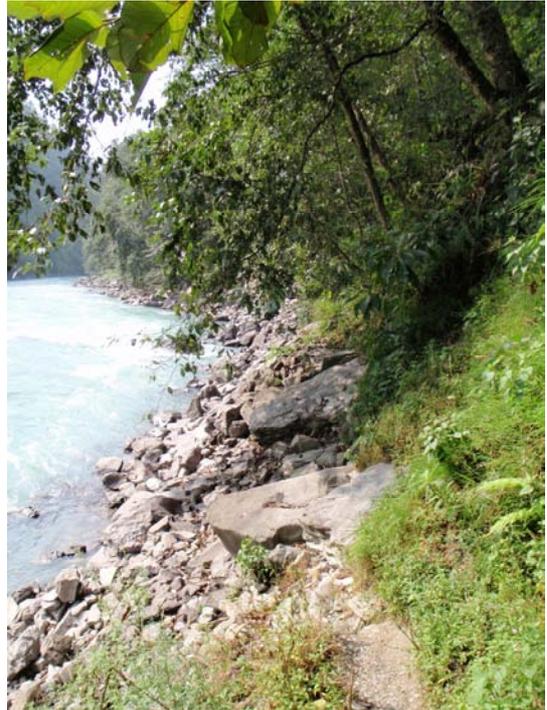
Wenig später sind die beiden wirklich aus dem hinteren Blickfeld verschwunden, gut so! Grillen zirpen hektisch, gelegentlich dringt ein Affengebrüll aus den grünen Kulissen, das Rauschen des Windes und Tosen des Flusses untermalen die Szenerie. Durch die dunstige Wolkendecke dringen nun erste Sonnenstrahlen, es wird tropisch feucht und immer heisser. Meine Trinkreserve ist noch kaum angezapft, Hunger habe ich keinen.

Dieser schmale Weg wird scheinbar nur selten von Trägern benutzt, seit auf der anderen Talseite eine Strasse in die Natur geschlagen wurde, die 4 x 4-Fahrzeugen ein Durchkommen ermöglicht. Daher ist Aufmerksamkeit und Vorsicht geboten, um den Weg durchs Gestrüpp und entlang steiniger Pfade zu finden. Ich ärgere mich zuhause immer über weggeworfenen Abfall, finde es eine Schande, wenn Pet-Flaschen, Bierbüchsen und solche Dinge einfach am Wegrand portofrei entsorgt werden. Hier bin ich aber ausnahmsweise einmal froh, da diese durch die Natur unverdaubaren Produkte meinen Weg markieren. Vorab rote und gelbe Plastik-Verpackungen von irgendwelchen Pommes-Chips sind hier fast alle 10 Meter auf dem Pfad, und somit hilfreich, um diesem zu folgen.

Die nächsten 1-2 Kilometer haben es in sich: mehrheitlich auf und über Steine kletternd folgt die Strecke nun direkt dem Fluss, unmittelbar oberhalb der wilden Strömung.

Stürze sind hier unerwünscht, wenn man nicht die Knie aufschlagen, die Knöchel verstauchen oder gar in den Fluss stürzen will. Ich kämpfe mich etwas verärgert voran, habe ich mir doch diese Passagen ganz anders vorgestellt im Sinne eines idyllischen Erdweglein, das sich gütig dem Ufer nach schlängelt und ohne Anstrengung zügig gelaufen werden kann.

Nach 20 oder vielleicht 30 Minuten ist aber diese Passage geschafft, nun wird das Gelände offener und bedeutend einfacher.



Langgezogene Kurven folgen dem hier ruhig fließenden Fluss. Wieder 1000 Schritte, nochmals 50 Felder passiert. Hier ist es schön – und langweilig. Und um mich nicht zu langweilen, arbeitet mein Hirn wie ein Drillbohrer, um mir Gesellschaft zu leisten und mich anzufeuern. Weiter! Langes Gehen und Rennen bringt lang verschollene Gedanken zurück. Mit erstaunlicher Impertinenz öffnet mein Unterbewusstsein auf den nun folgenden Kilometern den Tresor und lässt Vorfälle aus meinem Leben Revue passieren. Erinnerungen und Gedanken fluten durch meinen Kopf. Das hält auf Trab.



Frauen sitzen am Wegrand und klopfen Steine zu kartoffelgrossen Fragmenten, dahinter einfache Hütten, und natürlich überall viele Kinder. Nun folgt also der Ort Shigati, wo unser Durchlaufen kontrolliert wird, Cola et al. gekauft werden kann, die Wanderer ihre Mittagsrast halten werden. Ich laufe nach kritziger und unleserlicher Signatur hinter meinem Namen auf dem hochoffiziellen Formular weiter, über eine spektakuläre Hängebrücke, hinein in die Siedlung auf der anderen Fluss-Seite.



Auch dort staunen dutzende Bauerleute, was uns wohl dazu antreibt, mit einem Rucksack (mit Helm aussen fixiert, wozu denn das hier unten !?!) durch ihre Plantagen zu hetzen. Aber alle lachen und grüssen freundlich, NAMASTE da und NAMASTE dort, eigentlich immer NAMASTE. Was eigentlich alles bedeutet, was *wohlwollend* gemeint ist. So wird dieses Wort als Willkommens-Gruss verwendet, als guten Wunsch für die Reise, als Zeichen der Wertschätzung, als Ausdruck der Zufriedenheit. Etwa so wie das ALOHA der Hawaiianer. Ich sehe eigentlich nur in zufriedene Augen beim Laufen durch diese Orte, auch kein Spott oder ablehnende Gesten, wie ich das in China beim Gobi-March erleben musste. Die Nepali sind stolz auf ihr Land, und warum diese Freude nicht mit Fremden teilen, auch wenn die Dinge tun, deren Sinn schwer zu erschliessen ist...



Wie gestern speziell betont wurde, gilt es nun die *zweite* Brücke zur anderen Talseite zu erwischen, was ich mir sicherheitshalber von einem Einheimischen bestätigen lasse, als ich mutig auf die schwankende Konstruktion laufe, die schrittsynchron zu schwingen beginnt und somit besser vorsichtig *gehend als rennend* überquert werden sollte. Diese Brücken sind immens wichtig für die Infrastruktur in den engen Tälern, vereinfachen sie doch die Wege gewaltig und ermöglichen erst manche Verbindung. An den Ufern sind solide Betonsockel eingemauert, darüber dicke Stahlseile

gespannt, auf die Aluminium-Plattenelemente gelegt werden. Seitlich erfolgt mittels Seilsträngen eine Absicherung und etwas nach unten versetzt Stabilisatoren, um Schwingungen und Resonanz zu vermindern.

Nun steigt die Strecke erneut etwas an, das Ziel sollte aber in wenigen Kilometern erreicht sein. Inzwischen bin ich doch recht müde und spüre das tropische Klima, sauge nochmals ein paar Schlucke aus meinem Trinkbeutel, setze die Sonnenbrille auf, um mich gegen das grelle Mittagslicht zu schützen. Wie geht es wohl Max und Beat? Hoffentlich sind die beiden gut unterwegs!



Da vorne ist die Strasse abgerutscht und ein Kies-Sand-Hang liegt quer zu meiner Laufroute.

Zuerst suche ich eine Passage unten am Fluss, wähle dann aber doch die etwas festgetretene Gehrinne oben, um flink der etwas ungemütliche Zone zu einteilen.

Wenige Minuten später erblicke ich weit vorne eine weitere Hängebrücke, die direkt in einen kleinen Weiler führt. Sehr erstaunt und nicht minder erfreut kann ich bei den schlichten Häuschen das weisse Zielbanner des Everest Skyrace erkennen. Gleich hinter der schnellen nepalesischen Läuferin (Dolma Sherpa) treffe ich nach guten 2 Stunden und 51 Minuten in Suri Dhoban ein, unserem ersten Etappenziel.



Stolz auf meine gute Leistung, froh über den gelungenen Einstieg, zufrieden mit dem 7. oder 8. Gesamtrang, erleichtert über ausgebliebene Verletzungen und vor allem glücklich, hier sein zu dürfen werde ich von den Bewohnern der kleinen Siedlung freudig empfangen und gleich wieder mit roter Farbe bemalt, gesegnet und beglückwünscht. Hier gefällt es mir, ein bezaubernd liebliches Dörflein lädt zur Rast ein:

Freundliche Nepali, staunende Kinder, zottlige Ziegen, schreckhafte Hühner, Wellblechdächer auf einfachen Holzhütten umringt von tropischer Vegetation, und alles eingerahmt durch zwei tosende Bergflüsse weit unten. Suri Dhoban ist fast nur über die besagte Hängebrücke erreichbar, beherbergt normalerweise 49 Einwohner in vermutlich 4 Generationen, 2 Kühe, etwa 6 Ziegen und dutzende von Hühnern. Und heute zudem fast 40 Teilnehmer einer Veranstaltung, deren Sinn den Lokalen kaum plausibel erklärt werden kann. Aber das ist ja auch nicht nötig.

Nach zwei Tassen heißen Orangensirup und etwas Tee bin ich schon wieder gut erholt und dränge nach neuen Taten: Zuerst kann ich ein "Zimmer" für uns drei Eidgenossen auswählen. Über eine kleine Hühnerleiter erklimmt man die Dachkammer bestehend aus drei Holzliegen, die mit einer dicken Matte gepolstert sind, als Kopfkissen dienen mit Sägemehl gefüllte Säcke.

Soeben sind auch meine Freunde eingelaufen, eifrig fotografiert zuerst Max wie Beat auf die Brücke läuft, dann Beat wie Max ins Ziel rennt, und beide freuen sich gewaltig über die Zielankunft nach der ersten Teilstrecke des ESR.

Zielimpressionen aus unserem Dachkammerchen wenige Augenblicke später: Links Beat vor seiner Ausrüstung, rechts Max, der gerade eine Schnur aufspannt, um daran die nassen Kleider zum Trocknen aufzuhängen.



Danach wasche ich mich und auch die schweissnassen Laufkleider, hänge diese rasch in die Sonne, damit sie noch trockenen können und mir morgen weder feucht noch stinkend wieder zur Verfügung stehen.

Als einzige Wasserquelle dient ein kleiner Brunnen im Zentrum der Siedlung, aber wenigstens funktioniert er und bei diesen heißen Temperaturen fällt das "Duschen" auch bei fehlendem Warmwasserregler recht leicht.

Als auch die Zwillinge sauber und trocken retabliert sind, bestellen wir im "Bistro" Reis und Tee, sitzen vergnügt in der Sonne und plaudern über die Erlebnisse auf dem Weg hierhin, sichtlich erleichtert, dass bisher alles gut geklappt hat. Beat ist mehrmals beim Abstieg gestürzt und hat sich die Knie geschürft, Max hat etwas Zahnweh, mir tun die Ferse rechts und Spuren von Brennesseln an den Unterschenkeln weh; aber *grosso modo* sind wir gesund und der Einstieg bestens gelungen.

Vor zwei Jahren waren die beiden auch an diesem Anlass, damals allerdings auf einer anderen Strecke. Die erste Etappe sei über mehr als 50 km gegangen, in strömendem Regen, auf miserablen Wegen, erst beim Eindunkeln seien die erschöpften Läufer ins Ziel gestolpert, um in nassen Unterkünften eine wenig erholsame Nacht zu verbringen. Diesmal scheint der Veranstalter umsichtiger zu planen: Es ist dies Bruno Poirier, ein freakiger Franzose, Lebenskünstler, Journalist, Organisator, Läufer, Fotograf, Lebemann. Leider ist er selber nicht dabei, scheinbar hat er sich kurz vor der Reise verletzt und die Organisation vor Ort an Pascal delegiert. Sein wunderschöner Bildband „*Himalaya, courir le ciel*“ ist ein Klassiker in der Laufszene Nepals.

Ich bin fasziniert von diesem Weiler, fühle mich in ein anderes Jahrhundert versetzt: Kinder spielen mit selbstgebastelten Holzspielzeugen, eine zahnlose alte Frau zerreibt getrocknete Maiskörner mit der Steinmühle, Heizungen und Elektrizität gibt es keine. Küche, Schlaf- und Wohnzimmer sind dasselbe, drei Generationen unter einem Dach, das kaum jedem Regen standhält, Latrinen wie zur Zeit vom Ueli dem Knecht im Hinteremmental. Aber auch keine E-Mails, null SMS und schon gar kein Facebook, weder Redbull noch Marlboro, nichts von Wirtschaftskrise, Inflation, steigenden Krankenkassenprämien, Skandale der Filmprominenz und Wohlstandsverwahrlosung. Vielleicht sind wir gar nicht so fortschrittlich, wie wir immer glauben. Jedenfalls wirken die Bewohner hier oben zufriedener als die Gesellschaft, der ich täglich beim Pendeln nach Zürich begegne.





Hoch über den Häusern auf einer kleinen Anhöhe sitze ich noch ein wenig in der Sonne, vor mir eine verwitterte Stupa und geschützt von Steinen ein kürzlich gepflanzter Nadelbaum.

Es wird immer komplizierter, einfach zu leben. Nun habe ich zwei Wochen Zeit und Gelegenheit dazu.

Um 5 Uhr gibt es Tee und Biskuits, alle sind inzwischen im Ziel eingetroffen und gesund versammelt. Im Dunkel dieser verrauchten Hütte können wir einander kaum erkennen.

Traditionell wird ohne Kamin gekocht und geheizt, sodass die Hütten innen russgeschwärzt sind. Der Rauch entweicht zaghaft durch Ritzen in den Wänden und Dachspalten. Nach dem Husten im Smog von Kathmandu nun also COPD-induzierende Rauchhütten im Rolwaling Valley, bald vermutlich Bronchitis durch die trockene Höhenluft: unsere Atemwege sind auch einer ungewohnten Belastung exponiert...



Unsere Sherpa-Gruppe beim Nachtessen.

Ohne Besteck formen sie den Reis zu Kugeln, der dann vermischt mit den Beilagen gegessen wird.

Die Zeitungen an der Wand dienen der Isolation, nicht der Lektüre... Und Bier gehört auch hier zu einer kräftigen Mahlzeit starker Männer.

Inzwischen ist die Sonne hinter hohen Waldhängen verschwunden, Nebel und Dunst hüllten das Tal ein, kühler Abendwind kommt auf. Das Nachtessen schmeckt gut, es gibt gebratenen Reis, zudem Teigwaren und Kartoffeln, dazu Gemüse und Tee. Satt und müde, träg und matt sucht jeder seine Pritsche auf. Vorher noch kurz hinter Gebüsch, dann die Zähne polieren, ab in den Schlafsack. Um 21 Uhr sind alle in der Horizontalen. Solche Ferien sind wahnsinnig erholsam, man kommt zwangsläufig zu viel Schlaf und Ruhe. Und man findet wieder einen physiologischen Takt, geht mit Aufkommen der Dunkelheit ins Bett und steht mit der Morgendämmerung auf, isst wenn man Hunger hat und nicht aus Langeweile oder weil nun Essenszeit ist, trägt Sorge zu sich und ist bedacht auf eine ausgewogene Balance zwischen Leistung und Regeneration. Egozentrik ist hier legitimierte Strategie und kein rücksichtsloses Übergehen eigener und anderer Bedürfnisse.

Kurz bewundere ich noch den Sternenhimmel, die Nacht scheint trocken zu bleiben. Glühwürmer blinken lieblich in die Dunkelheit, bezaubernd glitzert ihr Leuchten im Schwarz des Abends. Ein faszinierendes Spektakel, das ich noch nie zuvor erleben durfte. Über die Hühnerleiter erklimme ich unser Schlafkammerchen. Es ist angenehm warm im Schlafsack. Ein beeindruckender und mir bestimmt unvergesslicher Tag nimmt ein harmonisches Ende.

Etappe 2: Suri Dhoban (1030 m) -> Mathale (1100) -> Simigaon (2020). 25 km, +1200m, -200m

Die ländliche Symphonie von Suri Dhoban weckt mich kurz vor 6 Uhr melodisch: irgendwo kräht ein Hahn, als wäre es sein letzter Tag auf Erden (stimmt ja vielleicht auch!), unten im Wohnhaus wird Holz für das Morgenfeuer gehackt und werden scheppernde Kessel mit Wasser gefüllt, die beiden Hunde bellen um die Wette, Hühner gackern vergnügt, Ziegen meckern hungrig, das kleine Mädchen plappert schon munter drauflos, unvermindert laut rauschen die beiden Flüsse, welche die kleine Ortschaft malerisch einrahmen. So wird man gerne und angenehm wach. Die fast 10 Stunden auf der Pritsche haben gut getan, ich konnte erstaunlich erholsam schlafen und bin guter Dinge für die heutige Etappe. Über knapp 30 Kilometer lang soll das Teilstück sein, zuerst mehrheitlich flach ins nördliche Tal, dann über den Fluss und steil hoch zum Ziel auf über 2000 m.ü.M.

Heute gibt es Fladenbrot zum Frühstück, dazu ein gekochtes Ei und Tee oder Kaffee. Bei erneut angenehmen Temperaturen starten die meisten in kurzen Hosen und kurzärmelig, was für Nepalesen *unübliche* Kleidung darstellt: nur wer arm ist, kann sich keine langen Kleider leisten. Daher sind solche Shorts und Shirts eigentlich verpönt und fast etwas provokativ gegenüber der lokalen Tradition. Aber es ist auch heute schwül und die Sonne wird wohl bald die dünne Nebelschicht aufreißen.

Alle sind noch dabei und keiner erscheint humpelnd zum Start, der pünktlich um 8 Uhr erfolgt. Adieu kleines Dorf, ich war sehr gerne hier, danke für die unvergesslichen Stunden!



Sofort hetzen wir den Hang aufwärts, giftig aufwärts, vorbei an der antiken Stupa, um einem schmalen Höhenweg hoch über dem Fluss Tama Kosi Nadi zu folgen. Allerlei dorniges Gestrüpp und Brennnesseln säumen den engen Pfad, der sich mäanderartig dem Hang anschmiegt. Schon bald nach dem Start überhole ich Frédéric, diesmal ohne böse Worte, laufe an den Sherpas vorbei, die schwer beladen unsere Strecke gehen müssen. Nun führt der Weg runter zum Fluss auf eine lehmige Schotter-Strasse, die unschön das Tal verunstaltet und auf der mir immer wieder schrottreife Lastwagen und verdreckte Jeeps entgegenrollen. Dieser Streckenabschnitt dient wirklich nur der Fortbewegung und bietet kaum sehenswerte Blicke. Aber das gehört auch dazu, es können ja nicht ausschliesslich zauberhafte Panoramawege sein. Gelegentlich laufe ich an freistehenden Häusern vorbei, insgesamt ist die Besiedlung aber sehr dünn.

Hinten im Tal verschandelt eine groteske Baustelle die Landschaft. Riesige Baumaschinen, Baracken für Dutzende von Arbeitern, überall Chinesen: Hier wird ein gewaltiger Tunnel nach Tibet gebaut, um Anschluss an die Strassen nach China zu gewinnen. Die Chinesen verfolgen eine klare Strategie: Sie wollen das weisse Gold Tibets und Nepals (Wasser!), und ebenso das Holz, welches hier (noch) in weiten Wäldern steht. Und dazu wird mit modernster Technologie eine groteske Röhre in den Berg gegraben, jammerschade! Es ist wohl so, dass das Rolwaling Valley und die angrenzenden Täler in wenigen Jahren kahlgeschlagen und leerdrainiert sein werden, um die Metropolen Chinas mit Wasser und Holz zu versorgen. Vielleicht gehöre ich zu den letzten, die diese Version des Paradieses noch durchlaufen dürfen.

Plötzlich erkenne ich Pascal und die schnellen Nepali vor mir auf der Strecke stehend. Was ist da los, wieso laufen die nicht weiter, bin ich gar schon im Ziel? Nein, die Strecke ist blockiert, 100 Meter vor uns heisst es "Dangerous, falling rocks". Oben am Hang werden Felsen weggesprengt, um die Strasse zu sichern. Also ist eine Pause angesagt. Meine Ankunftszeit wird notiert, damit dann im Ziel die reale Laufzeit errechnet werden kann. So wie das aussieht, dauert der Unterbruch nicht bloss wenige Minuten.

Der Mann mit dem gelben Helm sperrt die Strecke pflichtbewusst, gelegentlich knacken Wortfetzen aus seinem Funkgerät. Riesige Felsbrocken und Kiesel donnern den Hang hinunter und krachen in den Fluss, immer und immer wieder.



Ich beginne zu frieren und ziehe rasch die Goretex-Jacke und auch lange Windschutz-Hose an, man weiss ja nicht, wie lange diese ungeplante Pause dauern wird. Inzwischen sind weitere Läufer eingetroffen, alle etwas erstaunt über diese Versammlung im Urwald. Auf der anderen Talseite können wir braune Affen beim Klettern in den Bäumen beobachten, hoch ragen die Steinflanken dicht bewaldet in den Nebel. Wir fragen Richard, wie lange wohl die Strecke gesperrt sein wird. Er lebt ja schon eine Weile in Kathmandu und spricht die Sprache der Einheimischen genügend, um dem Streckenposten der Strassenbaufirma danach zu fragen. "Eine Stunde", lautet die Antwort.

Das stört mich wenig, andere murren aber wegen dieser aufgezwungenen Pause. Richard hat mit dieser Antwort gerechnet und klärt uns auf: *Eine Stunde* ist die kleinste Zeiteinheit in Nepal, weniger gibt es nicht. Also bedeutet die Antwort des Bauarbeiters, dass es ziemlich bald weitergehen wird, wir sollen uns schon mal parat machen. Und prompt hört das Donnern oben am Fels auf, nur noch gelegentlich rutscht etwas Erde über den Einschnitt, schon kommt der riesige Bagger daher gerollt und schaufelt die verschüttete Strasse mit beeindruckender Effizienz wieder frei. Erste Einheimische wagen die Passage dort, wo noch vor wenigen Minuten Felsbrocken hinuntergedonnert sind. Nun sind wir an der Reihe und rennen hastig durch die Gefahrenzone. Alle kommen gut durch, schon sind wir für den Re-Start aufgestellt, weiter geht's!



Wenigstens kann ich so einmal für einige hundert Meter die Spitzenläufer beobachten, die mit horrendem Tempo los spurten, als wäre das Ziel gleich um die Ecke. Auch Lizzy Hawker ist vorne dabei. Sie stammt aus England, ist Profiläuferin und Weltmeisterin über 100 und 200 Kilometer (ich wusste gar nicht, dass es Wettkämpfe über diese Distanzen gibt). Als Ultralangstreckenläuferin ist sie momentan absolute Weltklasse und in diesen Kreisen bekannt. *The North Face* sponsert sie finanziell und materiell, was die gesamte Ausrüstung angeht. Sie fällt zu Beginn der Veranstaltung kaum auf, ruhig und schüchtern steht die zierliche Sportlerin meist abseits. Ihre Haut an den Beinen ist an vielen Stellen lädiert, überall alte Wunden und nicht heilende Verletzungen; irgendwie wirkt sie ungesund, übertrainiert, unterernährt, übermotiviert. Im Gesamtklassement liegt sie ganz vorne, nur einer der Nepalesen war gestern wenig schneller als sie.

Bald geht's über den Fluss, nach der Hängebrücke hinein in die Steigung: fast 1000 Höhenmeter hoch zum Ziel, jetzt gilt es ernst! Schon die ersten Treppenstufen heißen steile Kilometer, unser Aufstieg Richtung Everest beginnt! Rasch bleibt mir der Atem weg, ich muss das Tempo anpassen und versuchen, einen langsameren und konstanten Rhythmus zu finden, um hier kräfteschonend hoch zu steigen. Immerhin überhole ich wieder einmal Frédéric und bald auch Minikala Rai (die langsamere der beiden Frauen aus dem Nepal), keuche aber ziemlich am Limit die hohen Stufen hoch. Phasenweise kann ich mich am Eisengeländer der Treppe hochhängeln, das hier zum Schutz gegen den bedrohlichen Abhang montiert wurde.



Die zuerst gleichmässig in die Felswand gehauenen Treppentritte gehen nun in einen wilden Bergweg über. Einfacher wird es dadurch nicht.

Der Rucksack erschwert und beschwert zusätzlich, aber schon sind die ersten 200 Höhenmeter gemeistert.

Schweiss rinnt von meiner Schirmmütze, schrittsynchron arbeiten meine Lungen auch Hochtouren, um die Muskeln mit genug Sauerstoff zu versorgen.

Eine Herde Ziegen kommt uns entgegen, geführt von Barfuss-Kindern. *Namaste!*, und schon bin ich vorbei.

500 Höhenmeter geschafft, Richard überholt mich, er nimmt einen Gehstock zur Hilfe und steigt damit etwas eigenartig, aber effizient den Hang hoch. Ich könnte eigentlich auch endlich meine beiden Stöcke zum Einsatz bringen und so die Belastung auf vier Extremitäten verteilen, warte aber noch damit, da diese ungleichmässig hohen Tritte meine Koordination vermutlich überfordern würden. Der Nebel wird dichter, aber die Steigung etwas humaner, erste Hütten folgen auf einem kurzen Terrassen-Abschnitt. Hoch oben lässt sich eine Siedlung erahnen, dort wird wohl das Ziel von Stage 2 sein.

Weiter nach dem Motto *“keine Gnade für die Wade”!* Ich bin ziemlich am Limit, aber endlich in einem guten Takt, finde Gefallen an dieser Steilwand raus aus dem tropischen Tal, endlich hinein in die Berge! Zu Pfeilen gelegte Steinmarkierungen zeigen die Strecke, immer steil bergan. Wenn mein Höhenmeter stimmt und mir lokale Barometerschwankungen nicht eine falsche Messung vorgaukeln, sollte ich in gut 100 weiteren Metern oben sein. Kräftezehrende letzte Stufen leiten mich auf ein Plateau, vorbei am Tempel, unter verwitterten Fähnchen hinein ins Dorf, schon bin ich im Ziel in Simigaon eingetroffen.



Die Besten sind bereits auf der Suche nach einem gemütlichen Nachtlager, während ich mich am heißen Orangensirup wärme und meine Leistung im Stillen würdige. In diesem Tempo hier hochzulaufen/rennen/klettern war ein Effort Kategorie 1A. Lizzy hat gewonnen und ist sogar vor den bergerprobten Einheimischen eingetroffen, nun führt sie im Gesamtklassement, das ist schon sehr erstaunlich. Ich bin gespannt, ob sie durchhält und wie sie in den kommenden Höhenlagen zu Recht kommen wird, sonderlich robust wirkt sie nämlich nicht.

Einer der fleissigen Helfer zeigt mir den Weg zur Unterkunft, eine Dreibett-Suite ist gerade noch frei, sofort reserviere ich diese durch Auslegen meiner Kleider und des Schlafsacks, damit hier auch Max und Beat Unterschlupf finden.

(Man beachte das Dach unseres Zimmers, mehr dazu aber erst später...)



Die zwei sollten eigentlich auch bald hier oben sein, also gehe ich zurück zum Ziel, um vielleicht ein Finisherphoto schießen zu können. Dank der dicken Daunenjacke und langen Hosen bleibe ich trotz der kühlen Temperaturen warm und windgeschützt. Ich laufe ein Stück entlang der Strecke zurück und staune beim Anblick der Steigung, die ich vor wenigen Minuten gemeistert habe. Schon kommt Beat hochgestürmt, konzentriert aber sichtlich froh und zufrieden rennt er ins Ziel, wenige Augenblicke später kommt auch sein Zwillingbruder aus dem Nebel und signiert im Ziel die Ankunftsliste mit den Zeitmessungen.

Wir sind nun also auf über 2000 m.ü.M. Die kommenden 10 Tage werden wir noch fast dreimal so hoch steigen und von nun an in bergigem Gebiet unterwegs sein. Mit eiskaltem Wasser frisch ab der Leitung wasche ich mich im kühlen Bergwind so gut es geht, ziehe rasch die warme Merino-Unterwäsche an und darüber windschützende Jacke und Hose. Nun spüle ich Schweiß, Staub und Schmutz aus den Laufkleidern, hänge diese in den nebligen Wind. Wenn nicht noch etwas Sonne durchkommt, werde ich morgen wohl in feuchte Kleider steigen müssen... Auch die Trailsschuhe (meine einzigen natürlich!) sind feucht-kalt und dienen nicht sonderlich zur Regeneration der leicht havarierten Füße.

Daher suche ich mir ein warmes Plätzchen in der Küche unserer Herberge und stelle diese nahe zum Kochherd, damit sie wenigstens etwas trocknen können. Die Stimmung hier oben ist bestens, einzelne der Franzosen haben schon Suppen und Teigwaren bestellt und sitzen erwartungsfroh und hungrig in der gemütlichen Stube. Max, Beat und ich gesellen uns hinzu. Nach einigen Tassen heissem Schwarztee bitten wir die Köchin, uns auch je eine Suppe und einen Teller Spaghetti zu kochen. Flink und freudig motiviert hantiert sie geschickt mit ihren Töpfen und Pfannen, sogar ein Dampfkochtopf zischt auf dem Gasherd, kaum eine Viertelstunde später schlürfen wir hastig die würzige Tomatensuppe. Knoblauch inklusive.



Restaurant Rolwaling-Inn****

Getrocknetes Yak-Fleisch
Ofen mit Kamin
Dampfkochtopf
3 x Spaghetti à la Simigaon

Es ist schon interessant, wie eine eigentlich banale Tätigkeit wie das Bewältigen eines Aufstieges die Gemüter beleben kann. Alle haben viel zu berichten vom Weg hier hoch, als sei es eine spektakuläre Erstbegehung gewesen. Vermutlich sind wir vor allem froh, diesen Einstieg in die Berge gut gemeistert zu haben und erleichtert, gesund in dieser Lodge für Trekker eingetroffen zu sein. Getrocknetes Yak-Fleisch hängt in Streifen geschnitten an der Decke oberhalb des Herdes. Nun nimmt die Köchin ein Stück davon, hackt es in mundgerechte Stücke und mischt diese unter Kartoffel und Zwiebeln, welche die Kollegen nebenan bestellt haben. Unsere Spaghetti werden auch noch mit Eiern und Knoblauch angereichert, pikant gewürzt und vom Herrn des Hauses dampfend serviert.

Vermutlich in Rekordtempo verschlingen wir die grosszügigen Portionen; die doch recht lange Etappe, das Frieren beim Herumstehen wegen der Streckenblockierung, dann der gewaltige Aufstieg und zuletzt die eisige Wäsche im kühlen Wind haben etliche Kalorien verbrannt, die nun ein Reloading erfordern, da morgen weitere 2000 Höhenmeter angekündigt sind und die Speicher rasch wieder aufgeladen werden sollten.

Lizzy trinkt nur heisses Wasser, sitzt alleine abseits auf einem ungepolsterten Stuhl, friert bestimmt (sie trägt immer noch die Laufkleider und nur eine Jacke darüber), isst einzig ein kleines Stücklein eines Toast nature. Mir wird klar, dass sie eine Ess-Störung hat und vermutlich vorab solche Läufe absolviert, um in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Kalorien verbrennen zu können. Solche bedauernswerte Menschen spüren sich scheinbar nur, wenn sie leiden und sich kasteien können.



Unsere Lodge für eine Nacht:

Oberhalb des Ziegenstalls mit getrocknetem Mais liegt unser 3er-Zimmer.

Das fehlende Fensterglas habe ich mit meiner grünen Jacke abgedichtet.

Gemütlich, friedlich, zweckmässig.

Und wasserdicht.

Die Kohlenhydrate haben gut getan, auch bin ich wieder wohlig aufgewärmt, sogar die Schuhe sind einigermaßen trocken. Also Zeit für einen Spaziergang um die Lodge, es nimmt mich ja Wunder, wo wir heute hausen werden. Simigaon ist eine Bauernsiedlung, die weit verstreut in den Hang gebaut wurde. Dieser ist sorgfältig terrassiert zum Anbau von Getreide und Reis. Oben im Dorf wurde eine Schule errichtet, dort ist auch das Office des Arztes, der hier sicher das gesamte Tal medizinisch versorgt, rudimentär wie mir scheint. Er wird wohl Geburten leiten, Zähne ziehen, Antibiotika verteilen, Brüche einrenken. Sicher muss er sich nicht mit "diffusen unspezifischen Befindlichkeitsstörungen", "funktionellen Störungen", Gutachten für die Invalidenversicherung und Abklärungen wegen Müdigkeit, Schwindel und Adynamie herumschlagen... Weiter unten sind zwei langhaarige Ziegen in einem Stall angebunden, nebenan döst der stinkende Geissbock vor sich hin. Maiskolben trocknen unter Vordächern, Holzstücke liegen sorgsam gestapelt im Trockenen, Hühner rennen gackernd herum. Ich bekomme auch hier den Eindruck, dass dieses Ökosystem irgendwie funktioniert, wenn auch auf tiefem Niveau, aber immerhin.

Zwei deutsche Nepaltrekker, schwer beladen mit turmhohen Rucksäcken, schleppen sich sichtlich ermüdet in die Lodge. Wieder etwas zu Atem gekommen, schildert der Wortführer des Duos, welche üble Umstände sie zum Umkehren gezwungen haben: Dort wo wir morgen hinwollen, sei es maximal unwirtlich, Schnee und Eisregen gefallen, alles kalt, nass, keinerlei Infrastruktur, der Pass sowieso unüberschreitbar, wir sollen besser schon hier wieder talwärts steuern, ein weiterer Aufstieg sei aussichtslos. Ein mulmiges Gefühl drückt in meinen Magen: wenn das wirklich stimmt, müssen wir wieder *dieselbe* Strecke retour, der geplante spektakuläre Pass über 5800 Meter in die Khumbu-Arena bleibt uns verwehrt, ebenso ein Blick auf den Mt. Everest, fertig Skyrace, zurück nach Kathmandu und dann halt ein schales Alternativprogramm?

Ich frage Chandra, den englisch-sprechenden Führer unserer Sherpas, was er von diesen düsteren Prognosen hält und ob es wirklich so kritisch steht mit unseren Streckenplänen. Er bleibt optimistisch, das Wetter hier oben wechselt dauernd, 1-2 Stunden Sonne und der Schnee ist weg, etwas warmer Südwind und alles sieht anders aus, auch 10-20 cm Neuschnee sind kein wirkliches Hindernis, also "no problem".

Hoffentlich behält er Recht. Und irgendwie wirken die zwei Berliner nicht sonderlich robust, klagsam verweicht, jammrig untrainiert – ganz im Gegensatz zu uns unerschrockenen Bergfreaks, die nur existenzielle Bedrohungen abschrecken können...

Übrigens: „Sherpa“ ist keine sportliche Auszeichnung für die allerbesten am Berg, auch kein Synonym für die Lastenträger, schon gar keine Sonnencreme-Marke, sondern ein *Völkerstamm* (Sherpa = Volk aus dem Osten).

Der in der Mitte mit den roten Schuhen und der Zahnbürste bin ich...



Der 5-Uhr-Tee wird serviert, das Briefing verheisst eine tolle Strecke für Morgen: zuerst entlang der östlichen Bergkante durch unberührten Regenwald, hoch auf 2700 m.ü.M., dann wieder runter an den Fluss, anschliessend diesem folgend ins Ziel auf erstmals bis gegen 4000 m.ü.M., fast 35 km, hinein in die Bergarena.

Es wird kühl, die Nacht bricht an, Nebel verhüllt die Hütten und lässt keine Lichter vom Mond oder den Sternen bis zu uns vordringen. Das Nachtessen ist auch heute ausgezeichnet, es gibt Reis und Currysauce mit Fleischstücklein, dazu etwas Kohl, alles schön warm serviert, genug für alle. Ich durfte wieder einen besonderen Tag erleben, der sich nun zu Ende neigt; wohlig räkle ich mich in den Schlafsack, die vorhandene Decke isoliert zusätzlich. Diese Nacht sollte (noch?) einigermaßen warm zu überstehen sein, obwohl das Thermometer auf meiner Suunto Core in unserem engen Schlafgemach gerade nur noch +7°C anzeigt.

Etappe 3: Simigaon (2020) > Kharka (2740) > Beding (3690), 35 km, +2000 m, -300m

Die Nacht war erfreulich gemütlich, ich habe abgesehen von wenigen Unterbrüchen bestens schlafen können und nur wenig gefroren. Allerdings musste ich die Mütze über die kühlen Ohren stülpen und recht tief in den Schlafsack eindringen... Beat hatte eine Horrornacht: Kurz nach Mitternacht wurde er durch kratzende Geräusche im Plastik an der Decke geweckt, Ratten seien dort oben aktiv geworden und die ganze restliche Nacht über uns herumgekrochen. Von Ekel erfüllt habe er kaum mehr ein Auge zu tun können und dauernd mit dem Entscheid gerungen, irgendwo draussen zu nächtigen. Ich habe von alledem nichts mitbekommen und zweifle etwas an seiner Wahrnehmung. Erst ein Anstossen einer durchhängenden Stelle an der blauen Folie belehrt mich eines Besseren: mehrere Viecher in Jungkatzengrösse weichen scharrend zu allen Seiten weg, richtig gruslig beginnt unsere Abdeckung zu leben. Also raus hier, Frühstück, dann aufs Stehklo abseits der Lodge, rein in die noch feuchten Laufklamotten, Trinkbeutel füllen, Start pünktlich um 8 Uhr.



Das Huhn ist bestimmt froh, wenn die Läufer wieder weiterziehen und in Simigaon Ruhe einkehrt.



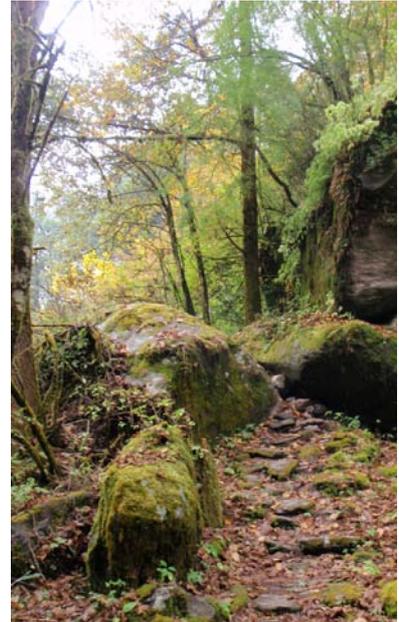
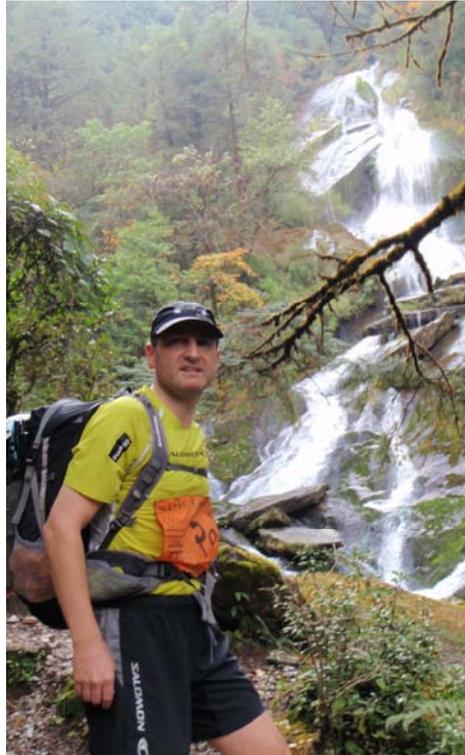
Die Walker-Gruppe ist schon eine halbe Stunde früher auf die Strecke geschickt worden, deren Träger ebenso. Alle sind noch dabei, mutig wagen wir uns mit entschlossener Tapferkeit auf die nächste Etappe, die in unübliche Höhen führen und kilometermässig die Längste des Trails sein wird.

Das Wetter zeigt sich unentschlossen, zumindest ist es angenehm warm und wenig windig, sodass fast alle in kurzen Hosen und mit atmungsaktivem Shirt starten, allerdings Wind- und Regenschutz griffbereit aussen am Rucksack. Das Wetter kann hier oben rasch ändern, zudem ist im vorderen Tal mit mehr Wind zu rechnen.

Wieder schiessen die Topläufer/Läuferinnen sofort davon, unbeeindruckt vom nassem und stellenweise rutschigen Boden, die Schwerkraft missachtend forsch in die schräg zum Berghang führende Diagonale. Ich achte auf ein ruhiges Tempo, will gut dosiert und ohne zu viel Kraft die ersten Steigungen angehen.

Das ist das Tolle an diesen mehrtägigen Ultralangstreckenläufen: man kann gute Resultate erzielen durch intelligent gut eingeteiltes Laufen, ohne sich immer am Limit quälen zu müssen. Zuletzt wird addiert, und Gewinne durch momentane Extraleistungen führen meist zu herben Verlusten wegen Schwächezuständen, Umwegen, Verletzungen oder Krankheiten.

Die Strecke erfüllt die Erwartungen vollends: Ein bezaubernder fast tropisch anmutender Laub- und Nadelwald, völlig verwittert, stellenweise fast gespenstisch verworren, ein unberührtes Oekosystem in bergigem Profil, faszinierend! Steile Kletterpartien wechseln in raschem Rhythmus mit unübersichtlichen Abstiegen, jeder Tritt erfolgt sorgsam. Das griffige Profil meiner Trailshuhe krallt sich in den erdigen Waldgrund. Meine Salomon S-LAB-Trailshuhe bewähren sich wieder einmal bestens, v.a. dank der neuen Kombination mit dem Profil der Speedcross-Version; eine materielle Spielerei, die hier vollauf passt.



Bei nach wie vor schwül-warmen Temperaturen bin ich mittlerweile auf 2500 m.ü.M. angekommen, also schon bald höher als der Säntis, und immer noch in kurzen Hosen... Inzwischen habe ich 6 Träger mit ihren blauen seesackartigen Taschen und sämtliche "marcheur" überholt, freundliche Worte motivieren gegenseitig für die weitere Strecke. Wilde Bergbäche reissen Einschnitte in den Berghang, welche teils nur unter Aufbringen mutiger Schritte dank improvisierter Brücken und Stege überquert werden können. Langsam spüre ich die Höhe und habe den Eindruck etwas rascher atmen zu müssen respektive schon bei kleinen Steigungen gleich ausser Atem zu geraten. Auch wird es kühler, nebliger Wind drückt durch die Bäume und dringt unangenehm in die feuchte Kleidung. Jetzt wären ein paar wärmende Sonnenstrahlen eine wohlthuende Erleichterung. Haben die zwei pessimistischen Berliner doch recht gehabt?

Eine erste kleine Herde von Yaks versperrt den engen Waldweg: diese kurrigen langhaarigen Viecher zeigen in ihrer teils mächtigen Postur ein gutmütiges Wesen, gehen schwerfällig zur Seite, unbeirrt von uns hektischen Fremdlingen. Yaks sind die hier typischen Lasttiere, die nur in diesen Höhenlagen existieren können, eine langhaarige Rinderart, deren Zähmung viel Geschick erfordert. Die Weibchen sind bedeutend kleiner als die Männchen und geben eine sehr gute Milch. Lethargisch glotzen sie mich an, als wollten sie mir zurufen, als ich einen Fehltritt in schlammigen Boden vollführe: Hey, mach dir nichts draus, das passiert uns täglich!

Vorbei an Tierhausungen, Waldhütten und über Holzbrücken geht das Rauf-und-Runter weiter, langsam wird es etwas zermürbend, da erkämpfte Höhenmeter in rutschigen Abstiegen wieder preisgegeben werden müssen. Endlich, nach bald 2 Laufstunden bin ich unten (oben?) am Fluss, der nun ins Ziel nach Beding führen wird. Zirka 20 Kilometer und knapp 1000 Höhenmeter trennen mich noch von der Ankunft der heutigen Strecke. Der Checkpoint ist schon passiert, ich durfte mich an zwei Tassen heissem Tee stärken, weiter geht's! Es ist schon toll, dass ich gesund und in wirklich guter Verfassung solche für ungeübte Läufer undenkbare Strapazen locker

laufen kann. Das hat nicht nur mit Training, Willen und Disziplin zu tun, sondern auch viel mit Konstitution, Genetik und Gabe. Es macht Spass, so langsam wird mir bewusst, dass mein diesjähriges Lauferlebnis ein ganz Besonderes werden könnte, da die eigentlichen Höhepunkte ja erst kommen sollten und wir quasi im Anmarsch zu den Sehenswürdigkeiten sind.

Aber auch diese Kulisse ist genial: Wie Bärte hängen moosige Flechten von Baumriesen, aus denen leuchtend grüner Farn spriesst. Schräg durchs dichte Gehölz zielen immer wieder vereinzelte Sonnenstrahlen wie Scheinwerfer in sanften Nebeldunst. Ich laufe hypnotisiert weiter, beeindruckt vom Spiel des Lichtes mit dem Schatten, weder Zeit noch Rang sind hier von Bedeutung, das ist kein Rennen und schon gar kein Wettkampf, sondern eine sportliche Besichtigung einer paradiesischen Gegend. Ein Druide würde sich hier zu Hause fühlen.

Frédéric sieht das scheinbar anders: Als ich zu ihm auflaufe und ihn überholen will, drängt er mich mürrisch ab und versperrt mir den Weg an ihm vorbei. So etwas habe ich noch nie erlebt. kann es nicht glauben und schon gar nicht fassen. Auch mein zweiter Versuch, an ihm vorbei zu rennen - da ich einfach schneller unterwegs bin - unterbindet er durch seitliche Schritte in meine Laufrichtung. Wie die Kurzstreckler eingangs der Kurve beim 400m-Sprint, wenn sie einander rempelnd abdrängen, um in optimaler Position auf die Zielgerade einbiegen zu können! Aber hier am 3. Tag von insgesamt 9 Etappen bei Kilometer 65 von total 235, das ist doch total idiotisch und unsportlich!

Ich bin konsterniert und bleibe dabei fast stehen. Soll er doch vor mir laufen und auch besser als ich klassiert sein, auf solche Spielchen lasse ich mich sicher nicht ein. Ich drossle mein Tempo, marschiere ein paar Hundert Meter, trinke ruhig aus meinem Vorrat, esse das erste der mitgenommenen Ovo-Sport. Zudem lege ich eine kurze Pause ein zum Anziehen der Windschutzjacke, da mir schon seit etwa einer Viertelstunde unangenehm kühl geworden ist und ich mich auf keinen Fall erkälten will. So kann er aus meinem Blickfeld nach vorne enteilen und mich genug distanzieren.

Plötzlich scheint das Getöse des Flusses in weite Ferne gerückt. Eine leise Freude überkommt mich. Irgendetwas existiert in dieser Wildnis, das mir nicht feindlich gesinnt ist. Fast bekomme ich den Eindruck, als erwarte man mich. Mit einem Mal gleitet alle Gereiztheit von mir ab.



Das obere Rolwaling-Tal ist etwas mehr frequentiert und immer wieder überhole ich Träger resp. kreuze mit Wanderern, die talwärts unterwegs sind. Kühler Wind lässt mich frösteln, daher ziehe ich die Handschuhe an und den Reißverschluss der Goretex-Jacke ganz nach oben. Langsam lichtet sich der Wald, die Gegend wird karger und der Weg steiniger. 3.300 m.ü.M. erscheint auf dem Display meiner Uhr, Tendenz steigend. Unter dem schmalen Bergpfad rauscht der Fluss zwischen gigantischen

Felsbrocken tosend talwärts. Die Akustik ist grandios und ein iPod geradezu obsolet. Vorbei an einem chinesischen oder japanischen Paar, das vergnügt auf einer ausgebreiteten blauen Decke ein Picknick hält und sichtlich erfreut ist über die keuchenden Figuren, die in unregelmässigen Abständen an ihnen vorbeieilen, bemühe ich mich, ein gutes Tempo aufrecht zu erhalten.



So langsam wäre ich nämlich froh, im Ziel in Beding anzukommen. Vier Stunden Laufzeit sind vorbei, erreicht sind 3.500 Meter über Meeresniveau: klamme Finger, taube Zehen, müde Knochen, dumpfe Gelenke, flauer Magen, mattes Hirn, leerer Akku. Also ist es nun an der Zeit, die nächsten 4 Ovo-Sport-Stängel aus meiner eisernen Reserve freizugeben, um die verbleibenden Viertelstunden als positives Erlebnis in Erinnerung halten zu können. Die Glukose-Zufuhr wirkt frappant, mir wird sofort wieder wärmer, neue Energie pulsiert durch Hirn, Muskeln und Extremitäten, das Tempo erfährt eine lockere Beschleunigung.

Immer noch: der Wald ist von gespenstischer Schönheit. Moos hängt von Ästen wie grünes Feenhaar. Nur ein leichter Wind weht, die Bäume knarren. Übereinander gekullerte Steine sind mit glitschigen Mooshauben bewachsen, knorrige Wurzeln lauern unter nassem Laub. Mit Säcken beladene Yaks zwängen sich an mir vorbei, oder besser umgekehrt. Immer schön auf der Bergseite bleiben...

Erste Häuser lösen ihre Konturen aus dem nebligen Horizont, die Wege werden breiter und abgetretener, also sollte die Siedlung bald kommen. Noch eine Hängebrücke, darunter im Flussbeet einige Yaks, wieder sind 50 Höhenmeter geschafft und die Zielhöhe von 3.700 m.ü.M. fast erreicht. Aha, da läuft ja mein Kumpan Frédéric, er war auch schon lockerer unterwegs. Frisch motiviert überhole ich ihn, die breite Piste erlaubt dies ohne Risiko auf Ellbogenstösse oder anderweitige Behinderungen. Im Vorbeirennen lächle ich ihn kurz an, denn Lächeln ist ja bekanntlich die eleganteste Art, seinen Gegnern die Zähne zu zeigen...

Eine langgezogene Linkskurve um den Felshang, dann links (!) vorbei an einer riesigen Stupa, schon kann ich Beding erkennen und - ola! - weit vorne weht ja die Ziel-fahne des ESR einladend! Ich gebe nochmals Vollgas und treffe mit einigen Minuten

Vorsprung auf Frédéric im Ziel ein, wo ein dick vermummter Nepali einsam draussen im Wind sitzend an einem Camping-Klapptisch unsere Zeiten auf einem Zettel notieren muss, während die anderen der Gruppe in der Lodge sich an Tee und Biskuits erfreuen.



Pascal, Sylvain und Emmanuel sitzen verschwitzt und erschöpft wirkend hinter dem qualmenden Ofen. Meine Gratulationen an sie zur guten Leistung irritieren die beiden Erstgenannten sichtlich, während sich Emmanuel mit mir über seine und meine Leistung herzlich freuen kann. Rasch zerze ich mir die kalt-nassen Kleider vom Leib und ziehe sofort eine trockene Variante an. Auch Lizzy schlottert in der Ecke und kommt scheinbar nicht auf die glorreiche Idee, näher an den Ofen zu rutschen oder die Laufkleidung durch bessere Isolation auszutauschen. Nur die immer fröhlichen beiden Nepali, heute klar als erste eingetroffen, sind scheinbar kälteresistent und stauen über uns Weicheier.

Die Schlafgemächer sind gleich oben im ersten Stock, also mache ich mich auf die Suche nach einem gemütlichen Nachtlager. Kalt wie in einem Kühlschrank, lieb- und phantasielos mit Sperrholzwänden unterteilt, gliedert sich die Lodge in Zweierkammern. Ich teile diese heute mit Didier, einem etwas eigenbrödlischen Franzosen, der dauernd in seinem unverständlichen Dialekt vor sich hin wuselt und noch nicht realisiert hat, dass ich ihm schon lange nicht mehr zuhöre.



Beat und Max sind nebenan einquartiert. Fliessendes Wasser gibt es hier keines, einzig in der Küche kann man nach längeren Diskussionen den Bidon füllen. Also

keine Waschgelegenheit für Körper und Kleider, was soll's, es stinken ja mittlerweile alle gleich...

Die würzige Tomatensuppe tut gut, ebenso geniessen wir den salzigen Reis mit Linsen. Der Speise- und Aufenthaltsraum dieser erst kürzlich gebauten Lodge hätte besser geplant werden sollen: Nur von vorne dringt etwas Licht in den Saal, sodass wir einzig dank der Stirnlampen in die Teller sehen können. Die Türe schliesst bloss halb, daher sinkt mit jedem neuen Gast die Innentemperatur um ein weiteres Grad Celsius. Und der Ofen qualmt grässlich, trotz Kamin verwandelt er das Dunkel in eine stickige Räucherammer. Erst als eine dicke alte Einheimische diesen randvoll mit getrocknetem Yak-Dung füllt und in die offene Flamme Petrol schüttet, entsteht kurzfristig der Eindruck von etwas Wärme. Dennoch ist die Stimmung bestens, Etappe 3 gut bewältigt und definitiv in den Bergen angekommen, schon fast 4000 Höhenmeter geschafft! Und dass diese Alphütten keinen Luxus bieten, soll nicht stören. Wer sich hier beklagt, wäre sowieso besser gleich zuhause geblieben.

Ein kurzer Mittagsschlaf in der Kühlbox (+3°C) entspannt, dank drei Kleiderschichten und im Schlafsack geschützt ist dieser doch recht erholsam, als Didier endlich seine Klappe hält. Dann gehe ich auf meinen Erkundungsspaziergang rund um's Dorf. Schon dunkelt es ein, ständig wehen dichte Wolken vom Tal hoch, einzelne Regentropfen fallen. Während ich die imposante Stupa eingangs Dorfs nochmals inspiziere, schleppt sich Alain schweren Schrittes erschöpft dem Ziel entgegen. Ich kann ihm mit meinen motivierenden Worten wenigstens ein Lächeln entlocken, er ist ziemlich am Ende. Erinnerungen an den Film „Death man walking“ kommen unweigerlich auf. Hoch oben am Felshang grasen Schafe, einzelne Ziegen stürmen ungemein trittsicher über Stock und Stein, die Yaks kauen träg wieder und wieder...



Ich würde gerne mal zuhause anrufen und mitteilen, dass es mir gut geht, ich gesund und fit unterwegs bin, der Anlass bisher all meine hohen Erwartungen erfüllen konnte, dass ich euch sehr vermisse. Aber hier gibt es keinen Handy-Empfang, keine Telefonleitungen, auch das Funktelefon des Veranstalters tut seinen Dienst nicht und bleibt trotz emsigem Probieren und Rütteln der Sherpas stumm.

Wie wird meine Everest-Reise wohl weitergehen? Kommt nun wirklich Schnee und weitere Kälte? Oder dürfen wir den Ziffern der Barometer unserer Multifunktionsuhren vertrauen, welche sich Richtung Hochdruck bewegen? Werde ich die Höhe gut tolerieren oder krank? Soll ich gar besser schon prophylaktisch etwas gegen die Höhenkrankheit nehmen? Das Mittel der Wahl hierzu ist Diamox (Acetazolamid), 125 bis 500 mg/Tag, wirkt über eine (zentrale) metabolische Azidose, die mittels Hyperventilation kompensiert wird. Das heisst einfacher ausgedrückt: Man atmet mehr (v.a. nachts) und versorgt damit alle Organe und das zentrale Nervensystem besser mit

Sauerstoff. Aber das Mittel ist kein Garant und nicht frei von Nebenwirkungen, da es die Ausscheidung fördert und somit die Dehydrierung begünstigt. Diese stellt hier eine dauernde Gefahr dar, da man über die Atmung in der trockenen Bergluft viel Flüssigkeit verliert, allgemein weniger Durst empfindet und natürlich durch die körperliche Anstrengung ohnehin mehr trinken sollte. Also warte ich noch mit chemischem Support. Die Rennärztin Marise hat auch von der Einnahme abgeraten, solange man noch asymptomatisch ist. Sie war schon oft an solchen Anlässen und kann auf viel Erfahrung und eine gute Intuition zählen, wenn es um die Gesundheit ihrer Gruppe geht.



Vor dem Nachessen muss jeder seinen Blutdruck messen (115/75 mmHg), den Puls auf dem Zettel notieren (61 Schläge pro Minute), die Sauerstoff-Sättigung eintragen.

Diese wird mit einem sog. Puls-Oxymeter am Finger gemessen und sollte optimal über 90%, minimal 80% betragen. Mein Wert liegt bei 62%, das kann ja nicht stimmen!

Da ich mich wohl fühle und keinerlei Atemnot verspüre, auch die Kreislaufparameter völlig normal sind, misstraue ich diesem kleinen Sensor. Vermutlich liegt es an den kalten Fingern, dass die Messung so katastrophal ausfällt. Aber auch eine wiederholte Messung nach Heizen der Hände über dem Ofen lässt die Sättigung nicht ansteigen, eigenartig! Mit so einem Wert müsste ich halbtot auf einer Intensivstation liegen. Ich schreibe also kurzerhand 82% aufs Blatt, da ich mir unnötigen Ärger oder gar einen Zwangsabstieg ersparen will. Aber etwas irritierend ist das Ganze schon, zumal fast alle der Gruppe, auch die „Gfröhrli“, Werte im guten Bereich registrieren.

Nach dem Znacht mit lustigen Diskussionen um banale Fragen, der Rangverkündigung (ich bin total 7.), den Infos zum morgigen Tag und guten Wetterprognosen der Einheimischen verkriechen wir uns still in den Schlafütten, auf eine erträgliche Nacht hoffend. Als auch Didier vor lauter Müdigkeit endlich verstummt und der Nachbar hinter 3 mm Sperrholz seinen Monolog beendet hat, kann ich in einen zwar fragmentierten, aber zuletzt erholsamen Schlaf sinken. Meine Isolationsschichten funktionieren bestens, schon nach 1-2 Stunden kann ich bis auf die Merino-Unterwäsche und die obligate Mütze alle anderen Kleidungsstücke ausziehen, ohne kurz darauf zähneklappernd zu erwachen. Also allen Grund zu Optimismus, dass mein Organismus den Umstieg vom tropischen Tal in die eisige Kälte schaffen wird und dieses Abenteuer nicht zur puren Durchhalteübung, sondern weiter zu einem freudigen Erlebnis werden wird.

Etappe 4: Beding (3690) > Na (4200) 10 km, +600 m, -100m

6 Uhr Tagwache, raus aus dem inzwischen eher kühlen Nest, rein in die Daunenjacke und Windstopperjacke/-hose, raus an die frische Luft, rein in einen neuen Tag. Heute ist der 4. November 2011, ich habe Geburtstag und werde 47 Jahre alt. Üblicherweise feiern wir diese Anlässe zuhause gebühlich mit Singen, Kuchen und vielen Geschenken, diesmal merkt es keiner, dass ich schon wieder ein Jahr älter geworden bin... Aber das erste Geschenk liegt schon bereit: Herrlicher Sonnenschein,

glitzernd am mit Neuschnee verzuckerten Gegenhang reflektiert, begrüsst mich vor der Lodge. Unsere Hütte liegt noch im Schatten, der Boden ist eisig gefroren, die Yaks am Fell mit Reif überzogen. Aber sobald uns die Sonne in diesem engen tiefen Tal erreichen wird, ist mit angenehmen Temperaturen und endlich etwas Trockenheit zu rechnen.



Langsam erwacht das Dorf, die Yaks werden draussen auf den Vorplätzen gemolken, Rauch steigt aus mancher Hütte, Leben kommt auf.

Auch unsere Gruppe erwacht allmählich und manche zücken erfreut die Fotoapparate, um das morgendliche Lichtspektakel auf Film zu bannen.

Da die heutige Etappe bewusst kurz gewählt wurde, um eine gewisse Akklimatisation zu ermöglichen, erfolgt der Start erst um 10 Uhr. Also bleibt genug Zeit für eine kleine Wanderung runter zum Fluss und quer durch die Bauernsiedlung. Die Menschen hier oben leben unter enorm einfachen Verhältnissen, oft ganze Familien in einfachen kaum isolierten Steinhütten, ohne Strom, ohne Wasser, ohne jeglichen Komfort. Ich kann mir gut vorstellen, wie hart das Dasein unter diesen Bedingungen im langen kalten Winter sein wird. Schwangere Frauen müssen/sollen 1-2 Monate vor dem Geburts-Termin in eine der tiefergelegenen Städte gehen, eine mehrere Tageswanderungen beanspruchende Reise. Alles, was man hier oben braucht, muss mühselig hochgeschleppt werden, da es keine Strasse hierhin gibt und ein Helikopterflug absolut unbezahlbar teuer wäre. Yaks helfen hier als Lastenträger, aber der Grossteil wird von Männern und Frauen allen Alters unter Aufbringung enormer Anstrengungen hochgeschleppt. Auch das Bier für durstige Touristen, Brennholz für frierende Trekker, sogar Coca-Cola für süchtige Amis.



Auch die Yaks geniessen die Wärme der Morgensonne, die auf ihre wolligen Rücken fällt.

Die Augen halb geschlossen blasen sie Atemwolken aus den weichen Nüstern.

Ein friedliches Bild, diese grossen zottligen kurzbeinigen Tiere so zu sehen.

Max macht mir eine riesige Geburtstags-Freude: Er schenkt mir, zurück in der Lodge, zwei Ragusa's, meine absolute Lieblings-Schokolade. Somit beginnt dieser 4.11.11 wunderbar und verspricht ein unvergesslicher Feiertag zu werden.

Das Frühstück besteht aus im Öl frittiertem Fladenbrot und einem Ei, lustlos kaue ich die fade Masse, wenigstens ein paar Kalorien...

Der geübte Betrachter erkennt bereits gewisse Zeichen der Ermüdung. Das Lächeln würde kaum für eine Pepsodent-Werbung genügen.



Dann die schon gewohnte Überwindungsaktion in Form des Anziehens der nassen stinkenden Laufkleider, den Rucksack schlau beladen, alles parat für Etappe 4! Inzwischen strahlt die Sonne kräftig bis zum Talboden und wärmt angenehm, wenn da nicht der aufkommende Wind wäre, der erneut dunkle Wolken hochträgt...

Los geht's auf ein kurzes Teilstück hoch zur Ebene um Na, wo dann der Ruhetag geplant ist. Viele scheinen diese kurze Strecke als Sprint zu unterschätzen und rennen wie vom Donner gerührt bergwärts. Alain ist trotz morgendlichem Erbrechen (Höhenkrankheit?) noch dabei und hofft auf Adaptationsmechanismen, die man halt leider nicht mit Willen oder vorherigem Training beeinflussen kann. Ich bin vorsichtig und will gerade heute genießen und nicht schinden, wähle also einen ruhigen Takt und komme prompt bestens vorwärts, überhole die eifrigen Schnellstarter bald.



Der Aufstieg entlang dem Fluss Khola erfolgt nicht gleichmässig linear, sondern ziemlich wechselhaft: Mal ganz unten am Wasser, dann wieder steil am Hang, kurz runter über eine Brücke, später schräg durch Geröllhalden. Wenigstens unterstützt uns ein sanfter Morgenwind von hinten kommend und trägt sanft bergwärts. Auch auf kurzen Etappen soll man trinken, gerade diese kleinen Teilstücke erfordern Konzentration und Disziplin.

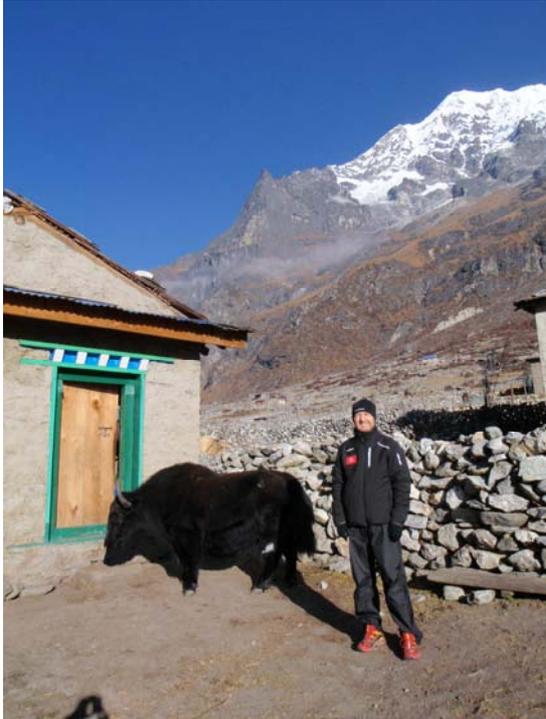
Vor mir rennt Dolma, die schnellere der beiden nepalesischen Läuferinnen. Ihr Rucksack sieht eher wie ein Zvieritäschli aus, sie hat sicher nur einen kleinen Teil der Ausrüstung dabei und lässt ihre Kleider etc. von anderen hochtragen. Nicht ganz fair, aber es stört mich eigentlich wenig bei den Einheimischen. Die sollen hier ruhig gewinnen! Es wäre ja eigenartig, wenn ein „foreigner“ hier unter diesen aussergewöhnlichen Bedingungen schneller wäre. Am Eidgenössischen Schwingerfest gewinnt ja auch selten eine Frau aus Costa Rica, und am Urner Alphorn-Concours war noch nie ein Koreaner in den Top-3...



Fast genau nach einer Stunde renne ich gemeinsam mit Minikala Hand-in-Hand ins Ziel, eine wahre Lauffreude, meinem Geburtstag würdig! Auch scheint die Sonne noch, Mittagswärme macht sich angenehm breit, alles wunderbar. Nach den obligaten Zielfotos werde ich zur Materialkontrolle gebeten. Das erstaunt und erfreut mich zugleich. Ich finde es gut, wenn der Veranstalter seine Vorgaben auch kontrolliert und durchsetzt. So muss ich – wie alle anderen auch – meinen Schlafsack präsentieren, den Helm sowie Seil und Karabiner zeigen, 2000 Reservekalorien, Taschenlampe mit Reservebatterien, Lippenpomade, Rettungsdecke, Windschutzjacke und Reflexspiegel werden auf dem Kontrollblatt abgehakt. Ich bin gespannt auf die Beurteilung der Packungen der Einheimischen und eventuelle Konsequenzen. Vermutlich wissen die Vier gar nicht, was man mittragen sollte resp. welche Gegenstände Pflicht sind.

Emmanuel ist auch heute wieder schnell gelaufen und lange vor mir im Ziel eingetroffen. Gemeinsam werden wir von einem der Helfer zur Hütte geführt, wo nun zwei Übernachtungen geplant sind. Daher hoffen wir auf eine einigermaßen akzeptable Unterkunft. Ich konnte vorab aushandeln, dass das uns zugeteilte Logis Platz für 4 bietet, da ich gerne mit meinen beiden Schweizer Freunden wohnen möchte. Über Steinmauern, durch abgeerntete Kartoffelacker, entlang flachgefressenen Wiesen und über Bäche führt uns der kleine Mann mit sonnengegerbtem Gesicht bis ganz hinten ins Dorf.

Ein schmuckes Häuschen mit blauen Fensterrahmen wird uns zugeteilt. Hinter dem Küchen-Wohn-Essraum gibt es ein Kämmerchen mit 4 einfachen Liegen, alles aber liebevoll eingerichtet, freundlich geschmückt, sauber und einladend. Den am Rücken nassgeschwitzten Rucksack werfe ich auf ein Bett und eile sofort zurück zum Zielareal eingangs Dorf, um Max und Beat zur zugeteilten Hütte führen zu können.



Vor dem Eingang zu unserer Hütte

Auch das Yak-Weibchen genießt die wärmende Mittagsonne.

Wenig später wird das um Küchenabfälle bettelnde Tier aber von der Hausherrin verscheucht.

Soeben sind die Zwillinge – auch heute gemeinsam – eingetroffen. Die zwei haben unterwegs begeistert viele Bilder geschossen (beide mit derselben Canon Power-shot...) und freuen sich über die Ankunft. Zeit und Rang ist ihnen egal, das gemeinsame Erlebnis zählt. *Max* ist Kardiologe in eigener Praxis in Solothurn, eine anerkannte Fachperson v.a. für Herzklappenfehler und Herzprobleme im Zusammenhang mit Sport. *Beat* leitet als Professor und Chefarzt die Orthopädische Klinik in Liestal und ist einer der führenden Fusschirurgen weltweit. Eineiige Zwillinge, beides erfolgreiche hochqualifizierte Fachärzte, gemeinsam unterwegs Richtung Everest. Und sportlich nicht minder ehrgeizig, haben sie doch schon mehrfach den Marathon des Sables bestanden, die Diagonale in Réunion geschafft, den Mont Blanc umrundet, das Atacama-Crossing überstanden, und vieles mehr...

Dank der Sonne sind erstmals die hohen Gipfel erkennbar. Wunderschön zeigen sich die umliegenden Berge im klaren Licht. Eine Vorahnung auf die kommenden Tage? Leider drängen wieder Nebel und Wolken in diese Hochebene und drücken das Dorf in mattes Grau. Auch feiner Schneefall setzt ein.

Wir richten unser Zuhause für die kommenden zwei Tage möglichst zweckmässig und gemütlich ein, trinken gemeinsam mit Emmanuel einen warmen Tee, dazu die üblichen Biskuits. Zufriedene Gesichter, etwas borstige 5-Tage-Bärte, leicht ungelenke Grobmotorik, diskret miefige Kleider: das sind die klassischen Charakteristika der vier Ultraläufer, jeder für sich ganz in seinem Element.



Nun gilt es, bei der Köchin eine Suppe zu bestellen. Wir versuchen das gemeinsam mit *Worten* (sinnlos, unsere junge Gastgeberin versteht keinerlei Fremdsprachen) und mit *Händen* (auch das klappt nicht, unsere europäischen Gesten sind hier fremd). Die beiden nepalesischen Läufer sind in derselben Hütte einquartiert und kommen zu Hilfe, da auch sie für eine warme Stärkung dankbar wären.

Wenig später wärmen wir uns nahe beisammensitzend am Feuer, plaudern belangloses Zeug und planen den restlichen Tag: Wäsche > Mittagessen > Mittagsschlaf > Spaziergang > Abendessen > Schlafen. *Spektakulär, oder?*

Zuerst wandern wir runter an den Fluss, um bei wieder warmem Sonnenschein auf 4200 m.ü.M. eine Ganzkörper- und Kleiderwäsche zu zelebrieren. Gut vorbereitet - alle trockenen warmen Wechselkleider liegen griffbereit und mit Steinen beschwert auf einem grossen Felsbrocken am Ufer - beginne ich mit Haare waschen und Rubbeln des Oberkörpers. Wenigstens amüsiert mich diese ungewohnte Aktivität und lässt mich nicht vor lauter Kälte erstarren. Trockengeschrubbt setze ich die Mütze auf und schlüpfe in die bewährte Wollunterwäsche, darüber die Daunenjacke, klappt ja bestens. Dann folgen die untere Körperhälfte und zuletzt noch einige zaghafte Schritte barfuss ins eiskalte Wasser, damit meine Schweissfüsse einmal eine Erfrischung erfahren dürften. Schnell in die wärmende Kleidung, schon fühle ich mich wie neugeboren...Beat und Max vollführen diese Prozedur nicht direkt am Flussufer, sondern mit Hilfe eines Wassereimers im Windschutz hoher Felsen. Auch sie waschen nachher die schmutzigen Kleider, um die sonnigen Momente zu nutzen, damit diese im trockenen Bergwind rasch trocknen können.

Toll, so eine Wäsche im schönsten und wohl grössten Badezimmer der Welt! Um die Gipfel um mich herum sehen zu können, muss ich den Kopf in den Nacken legen. Unbezwingbar, majestätisch und wunderschön. Der Blick, der sich mir hier bietet, lässt die Kälte vergessen.



Zurück in unserer wohnlichen Hütte ist die Köchin noch mit Kartoffelwaschen beschäftigt, also wird es noch etwas dauern, bis das Mittagessen zubereitet sein wird... Also sitzen wir zu viert am wärmenden Ofen. Restholzstücke einer Baustelle, knorri-

ge Wurzeln und Yakdung dient der Feuerung. Dank dem funktionierenden Kamin bleibt uns immerhin eine weitere Räucherung erspart. Allerdings taugt der Ofen nur als Kochherd und verströmt keinerlei Wärme im Zimmer. Da auch dieses Haus über null Isolation verfügt, die Fenster einglasig unpräzise in die Mauern gezimmert wurden und das Dach seitlich den Blick gen Himmel frei lässt, ist eine Temperatur über 10°C Utopie: dicke Steinmauern verhindern ein Aufheizen sowohl von innen als auch von aussen.

Nun erhitzt unsere Gastgeberin Öl in der Pfanne, dann folgen zerhackter Knoblauch, allerlei Gewürze sowie Fleischfasern getrockneten Yakfleisches. Die inzwischen im prähistorischen Dampfkochtopf ohne Überdrucksicherung gegarten Kartoffeln werden in Würfel zerschnitten beigefügt, alles mit Wasser und Salz aufgedämpft und so zugedeckt auf nepalische Art „gesteamert“. Nun verteilt sie das nebenbei gekochte Reis in schicke Schalen, stellt etwas Sauce bereit und bittet uns zu Tisch. Als Tellerservice wird das Mittagessen dampfend präsentiert und von uns dankend als „exzellent“ befunden.

Die Sherpas ernähren sich anders: In einem verrussten Blechtopf rühren sie einen zähen Brei an, Tsampa nennt sich die Masse mit geröstetem Gerstenmehl. Sie essen gewöhnlich nur zwei Mahlzeiten am Tag. So beginnen sie am Morgen häufig nur mit einer Tasse Tee. Gegen Mittag gibt es dann eben diese Tsampa oder Dahl Bat (Reis mit Bohnen und Curry). Dasselbe erneut abends spät vor dem Schlafengehen.

Da Kühlschranktemperaturen um 3-4°C herrschen, findet der Mittagsschlaf dick vermummt im Schlafsack statt. Ich konnte mir noch eine staubige Decke ergattern, die wie ein Yeti-Fell schwer auf mir liegt und bei jeder Drehung im Schlafsack herunterzufallen droht. Wenigstens erfüllt die den Zweck und zur Nacht hin werde ich diese zur besseren Fixation seitlich zwischen Liege und Mauer einklemmen. Pascal stört unser Gedöse kurz, als Organisator erkundigt er sich ob alle wohlauf sind, bringt kurz die wichtigen Informationen zum Ablauf des Abends und des kommenden Tages. Inzwischen haben die Wolken Überhand gewonnen und dichter Nebel hüllt das enge Tal in mattes Licht. Feiner Schnee rieselt windgefeht ans Fenster, das Wetter scheint erneut zu kippen. Trotzdem schlüpfte ich etwas widerwillig in meine feuchten Schuhe, ziehe die Kleidungsstücke über, die ich nicht sowieso schon trage und mache mich auf zu ein paar Schritten in die Umgebung.

Quadratisch angeordnet sind Felder und Wiesen mit Steinmauern unterteilt. Der kurze Sommer wird genutzt, um Kartoffeln und Kohl anzubauen, andere Gemüse wachsen hier oben nicht. Die spärlichen Wiesen sind von Yaks kahlgefressen. Büsche oder gar Bäume gibt es in dieser Höhe keine mehr. Nebel, Schneeregen und böiger Wind lassen mich erahnen, wie hart das Leben hier oben in den langen Wintermonaten ist. Dann kommen garantiert keine Trekker und schon gar keine Läufer hier durch.



Farbige windzerfetzte Fähnchen schmücken Hausdächer und kleine Gebetchorten. Die durchdringen Kälte und der irgendwie trostlose Anblick dieser Kargheit führen mich rasch zurück in die Hütte, wo schon das Abendessen vorbereitet wird. Einer der begleitenden Sherpas unserer Gruppe wurde als Koch zugeteilt, zur allgemeinen Begeisterung kocht er Reis und Kartoffeln...

Inzwischen ist es stockdunkel, bald 20 Uhr und Zeit zum Schlafen. Wir scheuen uns aber alle etwas vom Einstieg in die kalte Schlafstätte und bevorzugen das Sitzen ganz nahe am etwas wärmenden Herd. Irgendwann beginnt sogar die 40-Watt-Glühbirne oben im Giebel zu flackern, es wird richtig gemütlich.



Zu meiner Überraschung betritt Pascal und Chandra das Haus, stolz eine Geburtstagstorte präsentierend, auf deren Zuckerglasur mit Sirup „Happy Birthday Peter“ in nepalischen Lettern geschrieben wurde.

Ich bin ganz gerührt und bedanke mich herzlich. Wie konnte wohl hier oben unter diesen kargen Bedingungen so eine riesige Torte gebacken werden?

Freudig darf ich für alle Anwesenden ein kleines Stück schneiden, dann gehen die beiden weiter zu den anderen Hütten, wo die übrigen Läufer hausen, und verteilen dort den Kuchen an alle Teilnehmer und Begleiter.

So neigt sich der 4. November 2011 zu Ende. Nach einem fröstlichen Ausflug aufs Freiluftklo und dem wie immer akribischen abendlichen Zähneschrubben kletterte ich etwas umständlich in die Seidenhülle, schlüpfte damit in den Schlafsack, deckte mich mit dem (befestigten) Yetifell zu, die Mütze kommt tief über die Ohren, ½ Schlaftablette Imovane soll den Einstieg in eine weitere kalte Nacht vereinfachen, das Licht der Stirnlampe ausknipsen, guet Nacht.

Ruhetag/Akklimatisationstag in Na (4200), gemeinsame Wanderung zum Ramdung, 15 km, +/-1000 m

Um 3 Uhr erwache ich. Kein Traum, die jäh einsetzende Stille weckt mich. Mein Schädel drückt unangenehm, als hätte das Hirn trotz Kälteschrumpfung zu wenig Platz in der Kalotte. Zudem verunsichern mich Lichtblitze bei Augenbewegungen hinter geschlossenen Lidern, auch ist mir etwas übel, vom Frieren ganz zu schweigen... Mit banger Ahnung nehme ich diese Symptome wahr und folgere: erste Anzeichen einer drohenden *Höhenkrankheit!* Unerträgliche Wörter. Nun ist es heraus, ausgesprochen. Das, was ich am meisten fürchte, betrifft nun ausgerechnet mich !?!

Ein paar Schritte vor die Hütte zum Leeren der Blase beruhigen mich dann aber rasch: die Koordination klappt bestens, auch im Dunkeln kann ich trittsicher über den unebenen Boden gehen, der Visus ist okay, das Kopfweh wirklich nur diskret vorhanden, meine Sinne unbeeinträchtigt, auch die Ausscheidung und Flüssigkeitsbilanz im gesunden Bereich. Also nur keine Panik! Aus einer Thermoskanne im dunklen Küchenbereich schenke ich etwas heisses Wasser in ein Chacheli, rasch wird mir wärmer.

Wild drehen alle möglichen Szenarios durch meine Gedanken: Das Spektrum reicht von eigentlich normalen banalen vorübergehenden Anpassungserscheinungen bis hin zu einem gefährlichen Höhenhirnödem mit Netzhautblutungen etc. etc. etc.

Ich will nichts riskieren und krame im Schein meiner Stirnlampe das Säcklein mit den Medikamenten aus dem Rucksack: 8 Milligramm Dexamethason als Therapie oder späte Prophylaxe sind sicher zu verantworten und bestimmt das geringere Risiko als blosses Abwarten. Etwas beruhigt ob meinen pathophysiologischen Erklärungsversuchen kann ich wenig später wieder einschlafen, hoffend, dass sich mit dem neuen Morgen ein Abklingen der Symptome zeigen wird.

Um etwa 7 Uhr sind wir alle wach – und es geht mir gut. Nur ein leichter Druck über der Stirn liegt vor, kein Schwindel, keine Übelkeit, kein Brechreiz, keine Sehstörungen, gute Koordination, erhaltene örtliche/zeitliche/autopsychische Orientierung soweit ich es selber beurteilen kann. Max war 10 x, Beat 6 x nachts draussen zum Urinieren, scheinbar sind die beiden ein Opfer der gesteigerten Diurese als Höhenanpassung geworden. Ihre Nacht war also ziemlich fragmentiert und wenig erholsam. Emmanuel hingegen konnte gut schlafen, wirkt frisch und strahlend motiviert zum heute geplanten Aufstieg bis erstmals auf 5000 m.ü.M.

Das Frühstück besteht aus einem gebackenen Fladen mit Marmelade und Rührei. Pflichtbewusst in Anbetracht des bevorstehenden Kalorienverbrauchs esse ich wenigstens die Hälfte davon, obwohl ich wirklich keinerlei Hunger verspüre. Wenigstens ist mir nach dem Frühstück nicht übel. Marise, die Ärztin läuft an unserer Hütte vorbei, gerade als ich am Wasserhahn meine Zahnbürste ausspüle. Ich schildere ihr kurz meine nächtlichen Symptome, was sie gar nicht beunruhigt, ich soll nun halt die kommenden Tage jeweils morgens eine halbe Tablette Diamox nehmen. Und mich melden, falls es schlimmer werde.



Um 9 Uhr sind wir leicht bepackt vorne im Dorf abmarschbereit zum Aufstieg Richtung Ramdung. Die Sonne strahlt einladend ins breite Tal und lässt die frisch beschneiten 6000er rings um uns in einem gigantischen Panorama aufleuchten. Getragen von der tollen Stimmung und dem prächtigen Wetter wandern wir in kleinen Gruppen los, frei jeglicher Zeitmessung und ohne Rangkämpfe darf heute jeder sein Tempo und seine Pausen so wählen, wie ihm zuzumute ist. Jedes denkbare Sujet wird vielseitig fotografiert, Portraits aus allen Perspektiven, Panoramabilder in alle Richtungen. Wackeren Schrittes folgen wir dem Tal flussaufwärts, verlassen Na über die bunt beflaggte Brücke. Sanft steigt der Wanderweg der Sonne entgegen.

Schon bald verschwinden dicke Jacken und Überhosen in den Rucksäcken, Handschuhe werden verstaut, Mützen geschwenkt. Die eiligen Bergstürmer sind schon in den Berghang gestiegen, während langsamere Teilnehmer noch unten am Fluss die spärliche Flora bewundern. Heute ist Akklimatisationstag. Daher gibt es – für einmal wenigstens - keine Eile.

Ob man will oder nicht, die Höhe ist spürbar und der Atem geht schneller.

Nun sind 4500 m.ü.M. erreicht, das Tempo sinkt, das Geplaudere wird durch heftiges Atmen abgelöst, die Schritte werden schwerer, kürzer, langsamer, träger.

Geht das nur mir so oder müssen die anderen auch so angestrengt gehen?



Eine heitere Gruppe englischsprechender Wanderer kommt uns in kurzen T-Shirts entgegen, ohne Rucksack unterwegs, erfreut über die Begegnung im Niemandsland. Die 15 Teilnehmer umfassende Gesellschaft ist seit 10 Tagen im Nepal, geplant sind weitere zwei Wochen in ähnliche Gebiete wie wir es planen. Sie werden begleitet von einem Tross von Trägern und müssen selber gar nichts transportieren. Ihre gesamte Ausrüstung, die (Einer!-) Zelte und sogar Tische zum Essen werden von einer Karawane stummer Nepali talwärts getragen, während die heiter plaudernde Schar schon weit unten um einen Felsvorsprung verschwunden ist.

Ein Rastplatz auf 4700 m.ü.M. bietet in strahlendem Sonnenschein eine ideale Kulisse für etwas Erholung, Speis (Mars-Riegel...) und Trank (Isostar mit Mikropur...). Die langsameren der Gruppe sind schon vorher umgekehrt und bereits wieder auf dem Weg zurück nach Na. Ich möchte heute gerne die 5000-er-Marke knacken und gehe als einer der Ersten weiter, aufmerksam den Stein-Markierungen folgend. Mein Atem geht auf volle Leistung, um genug Sauerstoff aufnehmen zu können. Ich muss erstmals in meinem Leben ganz bewusst richtig tief und fest *atmen*, etwas was man sonst automatisch tut wird hier zum aktiven Prozess, ohne den im wahrsten Sinne des Wortes gar nichts läuft...

Immer nach 100 bewältigten Höhenmetern gönne ich mir eine kleine Pause, froh, alleine unterwegs zu sein, damit niemand merkt, wie sehr ich trotz langsamem Tempo am Limit bin. Scheinbar geht es den anderen auch so, zumindest kann ich noch niemanden hinter mir im Aufstieg erkennen. Immer wieder geht mein Blick auf den Höhenmesser, 4874m, 4912m, 4977m, los weiter! Inzwischen bin ich ganz alleine in dieser trostlosen Öde. Nebel und feiner Schneefall haben eingesetzt, kalter Wind bläst um die Felsen.

Trotzig steige ich den Bergkamm empor. 5005 m.ü.M., ich hab's geschafft! Der Blick der sich dahinter auftut, wirkt unwahrscheinlich: Ich bin hin und her gerissen zwischen dem Empfinden von Schönheit und dem Entsetzen über die trostlose Einöde. Ein seltsames Terrain, hoch über der Baumgrenze.

Der Pass ist erreicht. Vor mir tut sich ein flaches Hochtal auf, linkerhand schläft der gefrorene Bergsee. Aber keine Menschenseele ist weit und breit auszumachen, also folge ich dem gut erkennbaren Weg noch etwas weiter, um hoffentlich bald auf meine Kollegen oder einen der Sherpas zu treffen. Als auch nach weiteren 10 anstrengenden Minuten in sauerstoffarmer Hochgebirgsluft keine bunte Jacke oder sonst ein Lebenszeichen zu erkennen ist, beschliesse ich sicherheitshalber, umzukehren. Sich hier zu verlaufen oder im Nebel und Schnee stecken zu bleiben wäre fatal!

Zurück bei der 5000-er Grenze sitzen prompt vier unserer Gruppe dick eingemummt hinter einer Steinmauer, die zum Windschutz errichtet wurde. Scheinbar war gar niemand mehr vor mir und ein Weitergehen wäre sinnlos (und gefährlich?) gewesen. Ich sehe keinen zwingenden Grund, hier weiter zu verweilen und mache mich daher sofort auf den Abstieg in der Hoffnung, Max und Beat zu treffen, die sicher noch auf dem Weg nach oben sind. Nebel drückt in den Steilhang und taucht das spärliche Licht in dumpfes Grau. Zudem schneit es stärker. Mir wird es etwas unheimlich und ich beeile mich talwärts, hochkonzentriert auf die spärlichen Wegmarkierungen. Bin ich wirklich richtig unterwegs, und wieso kommt mir keiner entgegen? Manchmal erlauben unterbrochene Wolkenfetzen einen Blick ins Tal, und weit unten kann ich zweifelsfrei einen Fluss erkennen, also stimmt die Richtung.

Erst jetzt wird mir bewusst, wie hoch wir heute gestiegen sind. Der Abstieg ist nämlich grauenvoll. Wie bin ich da bloss hochgekommen?!? Kletternd über wacklige Felsen, rutschend entlang staubigen Wegen, zügig durch schattige Passagen auf gefrorenem Schnee eile ich gehetzt talwärts.



Wenigstens ist die Sicht wieder frei, und zu meiner Erleichterung kann ich weit unten Max in der schwarzen und Beat in der roten Jacke an ihrem unverwechselbaren Gang erkennen. Immer wieder muss ich mich zu gemässigtem Tempo mahnen, da ein Sturz gravierende Verletzungen zur Folge haben könnte. Ich könnte mir bei einem Ausrutscher nach vorne beim Aufprall auf einem Felsen das Gesicht und die Zähne zerschlagen, beim Versuch einen Sturz zu vermindern eine Radiusfraktur *loco classico* einhandeln, durch einen banalen Fehltritt die ohnehin lockeren Sprunggelenkbänder erneut zerreißen oder den Ansatz der Peronealsehne verabschieden...

Endlich laufe ich unten im flacheren Teil zu den Zwillingen auf; gemeinsam folgen wir dem Fluss, über die stolze Brücke, und heim zu unseren gehasst-geliebten Kühlschränken. Fünf Stunden unterwegs, 1000 Höhenmeter bewältigt, alles über 4200 m.ü.M., ein richtiger Ruhetag... Wenigstens ist mein Kopfweh weg und ich gehöre neu zur erlauchten Gruppe von Erdbewohnern, die wenigstens einmal in ihrem Leben *per pedes* auf mehr als 5000 Meter über Meeresebene waren, allerhand!

Und dann passiert das Wunder: Die Sonne kommt und verzaubert Natur und Mensch. Mit dem warmen Licht schiesst Freude in Glieder und Gemüt, wild und raschhaft. So muss sich wahres Bergglück anfühlen.

Auch dank einer heissen Suppe, zwei Tassen Schwarztee mit Yak-Milch und viel Rohrzucker sowie ein paar Biskuits geht es uns rasch wieder besser. Ein paar ruhigen Momenten am wärmenden Herd folgt der heute einzige obligatorische Termin auf dem Tagesprogramm:



Kontrolle und Einstellen/Anpassen der Steigeisen für die kommenden Etappen oben beim Gletscher.

Ich habe meine Minimalversion dabei: Plastikplatten mit einem Dutzend überdimensionalen Spikes unten, leicht mit wenigen Handgriffen an den Laufschuhen zu befestigen. Pascal befindet diese für genügend und akzeptiert meine Ausrüstung. Die meisten mühen sich mit komplizierten Bergsteigermodellen ab und verzweifeln bei Versuchen, diese an den Schuhen zu fixieren.

(Es schneit nicht in dieser Hütte, die weissen Flecken sind Reflexionen des Blitzlichtes, hervorgerufen durch die russige Luft!)

Auch die Unterkünfte der anderen unserer Gruppe sind genauso kalt und unbehaglich wie unser Häuschen; die meisten verbringen den Tag mehrheitlich im Schlafsack und träumen von sonnigen warmen Tagen, Badeurlaub am Strand, Mittagsbuffets und frischen Kleidern...

Irgendwie fällt es mir schwer, die Besonderheit des Augenblickes zu erkennen und auch zu genießen. Eigentlich ist alles okay: ich habe warm, trage trockene Kleider, bin gesund und satt. Aber entweder grüble ich über vergangene Erlebnisse nach oder – noch schlimmer! - blicke zaghaft und ängstlich in die Zukunft. Befürchtungen, dass die kommenden Tage lang, kalt, streng, atemlos und karg werden könnten belasten mich (unnötig?).

Abends kommt uns noch der Leiter der Trekking-Gruppe besuchen, die wir beim Aufstieg kurz begrüßen konnten. Er sucht ein warmes Örtchen für die Nacht, da er der Friererei im Einzelt überdrüssig geworden ist. Seine Leute sollten aber nichts davon erfahren, dass ihr Leader einen Vorteil ergattern will. Abgesehen davon, dass so etwas ein grober Führungsfehler ist und von seiner Gruppe bestimmt nicht toleriert würde, bietet ihm unserer Hausherrin kein Logis am Herd an, was uns zu heimlicher Freude inspiriert: Wer im November auf ein Himalaya-Zelttrekking geht, darf nicht mit kalten Temperaturen und Nässe hadern, schon gar nicht als Anführer einer sicher teuren Expedition sinnsuchender Einzelgänger...

Mein Kopfweh ist fast weg, die Muskeln vom kräftezehrenden Auf- und Abstieg wieder gut erholt, auch konnte ich kräftig Kalorien schaufeln, bin also bereit und freudig motiviert für die nun bevorstehenden „Tage der Wahrheit“: Aufstieg ins Zelt-Camp auf 4900 m.ü.M., dann über den Gletscher zum Pass auf 5800 m.ü.M., hinein ins Khumbu-Tal mit seinen neuen Herausforderungen. Angeblich ist das Wetter dort drüben besser geworden, auch sei der Flughafen in Lukla nach 6 Tagen Flugverbot wegen Nebel wieder offen und die dadurch 8000 (!) im Dorf festsitzenden Touristen können mit den lahmen Propellermaschinen in 20er-Portionen nach Kathmandu gerüttelt werden.

Heute vor einer Woche bin ich in Kathmandu gelandet. So viel ist inzwischen geschehen, meine Nepalreise hat sich schon mehr als gelohnt. Ich konnte ganz neue bisher unbekannte Eindrücke sammeln und bin zufrieden mit mir, der Organisation, dem Rennen und mit meinen Kameraden, gemeinsam auf den Pfaden des Everest Skyrace.

Wie auf dem Bild unschwer erkennbar, bedarf es auch *in der Hütte* wärmender Kleidung...



Etappe 5: Na (4200) > Tso Rolpa (4540) > Drolombao Gletscher „noisy point“ (4800), 18 km, +1100m, -300m

Der Morgen begrüsst uns mit herrlichem Wetter. Zaghafte Schritte nach draussen bereiten Freude: Der Boden ist zwar noch gefroren und die Wiesen mit Reif überzogen, aber keine Wolken sind sichtbar, kaum Wind. Die Sherpas lachen vergnügt. Nach dem üblichen Frühstück in Form eines Fladenbrottes und der lästigen Packerei verabschieden wir uns von der jungen Gastgeberin, deren Namen wir wohl nie erfahren werden. Gerührt nimmt sie unsere Zahlung der konsumierten Speisen entgegen. Dass wir den bescheidenen Betrag aufgerundet haben ist ihr sichtlich peinlich: Für mehrere Suppen, Tees, Extra-Menüs für 4 Personen und Biskuits verrechnet sie umgerechnet etwa 15 Franken.

Dann besammeln wir uns pünktlich um 9 Uhr vorne im Dorf zum gemeinsamen Abmarsch: auf dem Programm steht ein „marche de liaison“ hoch zum Zeltcamp unter den Drolombao-Gletscher. Also auch heute keine Zeitmessung und somit lockere Stimmung ohne Wettkampfathmosphäre. Einzig Alain kann den Moment nicht geniessen. Gesenkten Hauptes verabschiedet er sich, seine Höhenkrankheit verunmöglicht einen weiteren Aufstieg. Er wirkt blass, hager, gezeichnet von Übelkeit, Kopfweh und Schlaflosigkeit trotz lähmender Müdigkeit. So macht er sich in Begleitung eines Einheimischen in kleinen schwerfällig wirkenden Schritten auf den beschwerlichen und sicher unter diesen Umständen trostlosen Abstieg retour ins Tal. Derselbe Weg soll ihn nun in 2-3 Tagesmärschen zurück ins Tal führen, um dann unten irgendwie mittels eines Vehikels Anschluss an die Busverbindungen nach Kathmandu zu erlangen. Unsere guten Wünsche sind mit ihm.

Chandra hingegen trillert vergnügt in seine Startpfeife: Los geht's ihr Bleichgesichter, die Berge mit Schnee und Eis warten! In zügigem Wandertempo marschieren wir los, verlassen das Dorf über noch gefrorene Bäche, folgen dem Fluss diesmal linkerhand, freuen uns am Wetter, dem Panorama, und natürlich der Wärme, die dank emsiger Bewegung endlich wieder einmal spürbar wird. Da heute um die 1000 Höhenmeter prophezeit sind, erstaunt es keinen, als schon bald die ersten Serpentinien zwischen einem kürzlich erfolgten Felssturz steil bergauf zeigen. Die Träger unserer „marcheur“-Gruppe legen hier die erste Rast ein, uns zieht es noch etwas weiter, da hinten im Tal eine bezaubernde Landschaft im Morgenlicht aufleuchtet. Mit ruhigen Schritten komme ich gut voran, locker bewältige ich viele Höhenmeter, ohne es rich-

tig zu spüren. Wieder kommt etwas Nebel auf, das Wetter wirkt unbeständig. Max und Beat sind direkt hinter mir und zücken immer wieder ihre Kameras, um aus neuen Perspektiven die spektakuläre Gegend abzulichten. Den beiden gefällt die Reise sichtlich, auch ihnen tut diese Auszeit vom beruflichen Stress gut. Dank dem gemächlichen Tempo reicht der Sauerstoff für eine lockere Unterhaltung, die von Menüplänen, Kücheneinrichtungen, Laufschuhen, Musikanlagen, kardiologischen, allgemeinmedizinischen und orthopädischen Rosinen handelt.



Inzwischen sind wir schon mehr als eine Stunde Richtung Gletscher gewandert, die 4500 m.ü.M.-Marke ist überschritten, und leider auch die Sonne im dichten Nebel verschwunden. Unsere Skyrace-Gesellschaft ist in vielen kleinen Gruppen unterwegs. Das heutige Pensum darf nicht unterschätzt werden, 4-5 Stunden Aufstieg sind angesagt. Es wird wieder recht kühl, teils böiger Wind bringt grimmige Kälte in die ungeschützte Flanke, die wir nun bewältigen müssen. Immer wieder gilt es, kurze schneebedeckte Passagen zu meistern, die hohen Tritte dieses sehr selten begangenen Pfades sind oft vereist.

Wir begegnen Trägern, die ihre schweren Körbe auf Felsvorsprüngen abgesetzt haben, um eine kurze Ruhepause einzulegen. Andere schnaufen, barfuss in Badeschlappen und mangelhaft bekleidet, schwer beladen denselben Weg hoch wie wir. Irgendwie komme ich mir schuldig vor mit meinem kleinen Rucksäcklein. Und versuche mir einzureden, dass sie wenigstens für ihre strenge Arbeit gut bezahlt werden. So richtig glauben kann ich das allerdings nicht.



Endlich sind wir oben am See angelangt, laufen vorbei am nicht mehr betriebenen Wasserkraftwerk, wandern weiter hinein ins enger werdende Tal.

Die Sonne zeigt sich immer wieder durch dichte Wolken und wärmt angenehm. Vergnügt und glücklich marschiere ich gleichmässig bergan, zu kleine Türmchen formierte Steinmännchen weisen einladend den Weg.

Mir geht es wieder richtig gut, die Höhenadaptation scheint zu klappen. Wie viel die eingenommenen Medikamente dazu beitragen, ist und bleibt unklar. Und unwichtig. Somit ist es nun an der Zeit zu einem kleinen *Exkurs in die Höhenmedizin*: Denn nicht jeder eignet sich dazu, Hillary, Messmer & Co. zu spielen.

Als „Höhenkrankheiten“ bezeichnet man drei verschiedene Manifestationsformen:

1. Akute Bergkrankheit (acute mountain sickness, AMS)
2. Höhenlungenödem (high altitude pulmonary edema, HAPE)
3. Höhenhirnödem (high altitude cerebral edema, HACE)

Ad 1: **AMS**: betrifft 30 % der Bergwanderer über 3000 m.ü.M., v.a. bei Überanstrengung, Eile im Aufstieg, Flüssigkeitsdefizit. Äussert sich mit Kopfschmerzen, Schwindel, Schwäche, Sehstörungen, Übelkeit, Unwohlsein, Schlafstörungen, Wassereinlagerungen, Leistungsabfall, Kritiklosigkeit, vernunftwidriges Verhalten.

Ad 2: **HAPE**: Wasser-Einlagerung in den Lungen, Schwäche und Leistungsabfall, Atemnot, Husten, lebensbedrohlich

Ad 3: **HACE**: Wassereinlagerungen im Hirn, Konzentrationsverminderung, Gleichgewichtsstörung, Bewusstseinstrübung bis zur Bewusstlosigkeit, lebensbedrohlich

Risikofaktoren sind folgende: jünger als 50 Jahre, Männer sind anfälliger als Frauen, Wohnort unterhalb 1000 m.ü.M., zu schneller Aufstieg (mehr als 600 Meter pro Tag oberhalb 3000 m.ü.M.), ungenügende Akklimatisation, körperliche Verausgabung. Gute Fitness und Erfahrung in der Höhe schützen aber nicht unbedingt.

Prophylaxe: Erkennen der Früh-, Warn- und Alarmzeichen. Langsamer Aufstieg, Regeneration beachten, genug trinken, genügend Schlaf, allenfalls medikamentöse Prophylaxe erwägen.

Therapie:

AMS: Ruhetag, allgemeine Massnahmen, evt. Medikamente, evt. Abstieg

HAPE/HACE: sofortiger Abstieg, Sauerstoff, Medikamente

Nachdem nun auch dies referiert ist, kann die Reise endlich weitergehen. Doch zuerst ist eine kurze Verpflegungs-Pause angesagt:

Hinter einem grossen Felsen finden wir Schutz vor dem kalten Wind, trinken etwas und verspeisen die Marmelade-Brotrollen, die uns die Hüttenbesitzerin eigens für die Morgenrast mitgegeben hat.

Beat (links) und Max (rechts) bei unserer Znüni-Rast. Gute Laune, bald voller Magen, toll unterwegs, ganz im Element!



Danach geht es erstmals wirklich steil bergauf, jeder kämpft sich in seinem Rhythmus den rutschigen Pfad hoch. Zu meinem Ärger wird die erklommene Steigung aber bald danach wieder in Form eines ebenso steilen Abstiegs preisgegeben. Emmanuel hat sich unserer Gruppe angeschlossen. Er ist erfahrener Alpinist und nun langsam aber sicher in seinem Terrain angekommen. Mit routinierter Sicherheit findet er einen effizienten und sicheren Weg über die Felsbrocken.



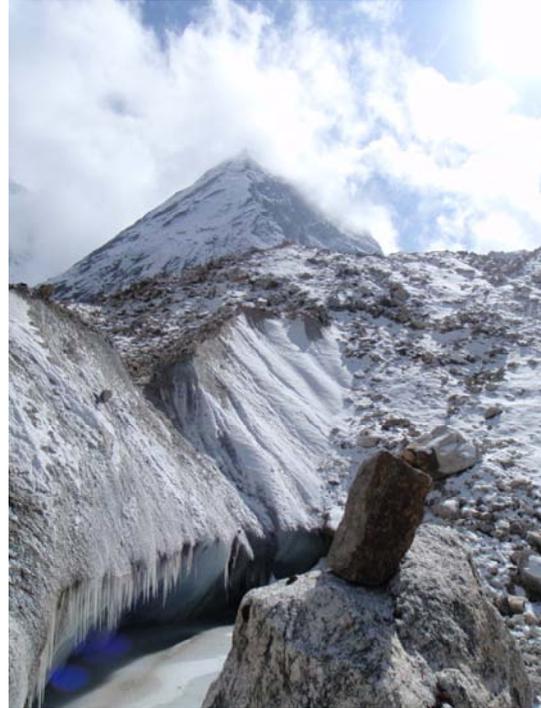
Ohne es gemerkt zu haben, sind wir bereits auf dem Gletscher unterwegs. Dieser uralte Eisstrom ist mit Gesteinen aller Art bedeckt und gibt nur selten einen Blick in sein Innenleben frei.

Ein seltsames Gefühl, sich auf einer riesigen Eiszunge zu bewegen, die sich im Rhythmus von Jahren und Jahrzehnten vor- und rückwärts bewegt!

Die wenigen Spalten abseits des gut markierten und sicheren Weges lassen aber die gigantische Ausmasse dieser Eismasse erahnen.

Ich war – soweit ich mich erinnern kann – noch nie auf einem Gletscher. Schon wieder eine Premiere!

Der Stein rechts im Vordergrund stellt eine der Wegmarkierungen dar. Diesen sollte man aufmerksam folgen, von Abkürzungen und individueller Routenwahl wird aus einleuchtenden Gründen dringend abgeraten...



Hoch oben kreischen irgendwelche schwarzen rabenartigen Bergvögel, ansonsten höre ich nur meinen heftigen Atem und das Knirschen unter meinen Schuhen. Gemäss der Karte sollte nun die Strecke in wirrer Folge über die Stein-Eis-Wüste bis ganz nach hinten ins Tal führen, zum geplanten Zeltcamp beim *Noisy Point*. Ich verspüre ein etwas klammes Gefühl in der Magengrube beim Gedanken an den Komfort und v.a. die Temperaturen nachts, die uns dort erwarten werden. Eine Übernachtung im Zelt auf 4800 m.ü.M., also höher als der Gipfel des Mt. Blanc, was für eine wegene Idee! Aber zuerst muss ich dorthin kommen, und das ist momentan vorrangig und gar nicht so einfach. Von einem Weg zu sprechen, wäre nämlich übertrieben, handelt es sich doch vielmehr um ein Geröllfeld, durch das Markierungen weisen.

Ich bin wirklich kein Pilger, kein Gottsucher, kein Endorphinist. Weder das Everest-Skyrace noch Wanderungen nach Santiago de Compostela bringen „andere“ Menschen hervor. Zwei bis drei Wochen anders, dann wieder wie vorher. Wie bei einer Schlankheitskur mit kurzfristiger Wirkung. Die Seligsprechung solcher Anlässe nervt. Bestimmt machen die gewonnenen Erfahrungen reicher, aber die Ernte solcher Expeditionen fällt viel unspektakulärer aus und wird ohnehin bestenfalls nach einer langen Inkubationszeit sichtbar.

Hinten an meinem Rucksack höre ich das feine Klingeln des Glöckleins am Pinguin-Anhänger, den mir Olivia mit auf die Reise gegeben hat. Im Gepäck trage ich ein kleines buntes Säcklein mit guten Wünschen von Heidi für mein Abenteuer. In Gedanken bin ich oft bei meiner Familie. Melissa arbeitet bestimmt mit Eifer und Präzision an ihrer Maturarbeit (Thema: Extremfall Hochbegabung, zwischen Erfolgsstory und Leidensgeschichte, illustriert am Beispiel der musikalischen Hochbegabung). Und Stanley, unser treuer Retriever, vermisst garantiert die spektakulären Querwald-Ein-Abendrunden mit seinem geliebten Herrchen...



Nach gut 4 Stunden seit dem Start in Na werden ganz hinten im Nebel farbige Punkte erkennbar, die sich wenig später als kleine Zelte im Felsgebiet nahe einer Gletscherzunge herausstellen:

Unser Ziel der heutigen Überführungsetappe ist da, das Camp hoch in den Bergen erreicht:

Noisy point, Nepal!

Vermutlich sind die Sherpas schon gestern hier hochgeilt und haben die Zweierzelte aufgestellt, ein Esszelt in den Hang montiert, das Küchenhäuschen samt seinen Utensilien installiert; eine gewaltige Leistung.



Wir sind gleich nach den beiden nepalesischen Teilnehmern als erste Gruppe eingetroffen und werden freudig mit heissem Tee und guten Wünschen begrüßt.

Rasch ergattern wir uns eine Schlafgelegenheit, die nicht allzu sehr abgelegen aufgestellt wurde und zudem etwas windgeschützt erscheint. Max und Beat sind oben rechts in einem gelben Igluzelt, Emmanuel und ich haben unsere Rucksäcke ins Grüne verstaut.



Herrlicher Sonnenschein und angenehme Temperaturen verleihen dem Hochgebirgsort ein mildes Klima; ich tanke noch etwas Lux, bevor die Sonne hinter einem der hohen Bergkämme verschwindet. Das Einrichten der Schlafstelle erfordert etwas Grips, da alle Eventualitäten in eiskalter Nacht griffbereit durchdacht werden sollten: Kopfkissen höher als die Füße, Konstruktion eines Kissens in Form eines Beutels mit den nicht gebrauchten Laufshorts/-shirts, Nesttücher, Uhr, Stirnlampe und ein paar Kalorien griffbereit im Seitenfach, Windschutz für evtl. nötige nächtliche Ausflüge parat, Alu-Rettungsdecke als zusätzliche Isolation unter die dünne Matte; alles muss stimmen. Die „alltäglichen“ organisatorischen Dinge so einer verlängerten Trekkingwoche sind sehr anspruchsvoll und erfordern Disziplin und Konsequenz. Kurzfristiges Improvisieren klappt kaum, begangene Unterlassungen in der Vorbereitung können sich böse rächen.

So bin ich immer sehr konzentriert und achte ganz egozentrisch auf vitale Bedürfnisse: nicht frieren, nicht nass werden, keinen Hunger aufkommen lassen, keine Fehlritte, keinen Sonnenbrand, keine offenen Lippen, keine Scheuerstellen an Füßen und Rücken, dem Material Sorge tragen, nichts verlieren oder „verhühnern“, wichtige Dinge immer rasch griffbereit halten etc. *Get your priorities straight*, sagen die Amerikaner. Jeder Handgriff will abgewogen sein, die Priorität lautet *Energie sparen!*



Während Emmanuel und ich ein kurzes Nickerchen einlegen, treffen weitere Mitglieder der ESR-family ein: So kommt etwas Leben in die Zeltstadt. Schon dunkelt es. Um 18 Uhr wird zum Abendessen gerufen, alle kommen aus ihren Zelten gekrochen. Nach knusprigen Maisbrotstücken folgt eine Gemüsesuppe, dann - wer hätte damit gerechnet - Spaghetti mit Tomatensauce und Reibkäse, alles frisch zubereitet, schön warm und genug für alle. Soeben treffen auch noch Phillipe und Didier ein, die waren aber ziemlich lange unterwegs...

Leider isoliert die dünne Zeltplane kaum, kühl zieht der Bergwind durch das 3 x 5 m messende Zelt, in dem nun fast 30 Personen dankbar eine warme nährnde Mahlzeit zu sich nehmen dürfen. Marise kommt wieder mit ihrem Pulsoxymeter, meine Messung ergibt auch heute beatmungspflichtige Minusrekorde... Pascal teilt kurz und prägnant mit, dass morgen um 4.30 Uhr Tagwache sei, Morgenessen 5.00 Uhr, Ab-

marsch 6.00 Uhr, alles weitere folgt. Sollen wir uns auf den morgigen Tag mit dem Tashi Lapsa-Pass als höchsten Punkt des ESR freuen oder besser die Gedanken bei der aller Voraussicht nach bitterkalten Nacht halten, die wir zuerst irgendwie schadlos überstehen müssen?



Von rechts nach links:

Emmanuel
Beat
Max
Peter
Marie
Marise

Als Apéro vor dem Nachtesen gibt es nepalesische Riesepommes-Chips, im Öl gebackene Maisfladen

Zur allgemeinen Überraschung verteilen die Helfer nun rotbackige Äpfel. Damit hat nun wirklich keiner gerechnet. Wer hat die wohl von ganz unten im Tal hier hochschleppen müssen? Jedenfalls wollen uns die Freunde der „*greatmountainholiday*“ den Aufenthalt in eisigen Höhen möglichst angenehm gestalten und haben keinen Aufwand gescheut. Mein Appetit ist gesättigt, ich spare den Apfel für Morgen. Damit er nicht gefriert, packe ich ihn unten in den Rucksack.

Vor der dringend empfohlenen „Tenue-Erleichterung“ (siehe unten!) mache ich es mir zu Testzwecken einmal gemütlich. Das Zelt und die Liegematte wurde für uns hochgetragen, alle andere Ausrüstung natürlich nicht. Die Rettungsdecke stammt nicht von der NASA...



Emmanuel gibt mir ein paar Tipps für die bevorstehende Nacht, bei der mit Temperaturen von -5°C im Zelt und ca. -15°C aussen gerechnet werden muss. Sein Rat-schlag lautet auf den ersten Blick paradox: Alle Kleider bis auf die Unterwäsche ausziehen, damit der Körper seine Wärme gut abstrahlen und so im Daumenschlafsack eine wärmende Höhle entstehen kann. Intuitiv hätte ich alle verfügbaren Kleider im Zwiebelschalenprinzip übereinander angezogen. Damit verhindert man aber genau das, was der Schlafsack eigentlich bezwecken soll. Mutig probiere ich seinen Rat umzusetzen und befreie mich skeptisch von sämtlichen Kleidungsschichten ausser Mütze, Merino-Langarmhemd, -Hose und Socken. Die hauchdünne Seidenhülle zuinnerst, dann der (auch nicht viel dickere...) Daunenschlafsack, darum die Alu-Folie, nur Mund und Nase direkt kälteexponiert. Mal sehen ob das funktioniert...

Zu meinem Erstaunen baut sich nach wenigen Minuten eine angenehme Wärme auf. So sollte es auszuhalten sein, und vielleicht kann ich sogar ein paar Schlafphasen ergattern. Emmanuel atmet schon tief und scheint eingeschlafen zu sein. Ich bin auch müde, von den vielen anstrengende Wanderstunden, den überwältigenden Eindrücken, der Höhe, Kälte, Sonne und Wind, und v.a. vor lauter Befürchtungen, dieser neue Höhepunkt der Reise könnte zu einem unerfreulichen brutalen Durchhalt-kampf ausarten. Wonach es nun aber zum Glück gar nicht aussieht. Ich fühle mich wie auf einem Leuchtturm irgendwo im Atlantik, zur Gänze vom Festland abgeschnitten. Kindliche Freude lässt mich schmunzeln.

Sanft flattert die Aussenhaut des Zelttes im nächtlichen Wind, feine Kristalle haben die innere Hülle glitzernd beschlagen, von fern hinten beim Gletscher dringen grol-lende Geräusche durch die Stille. Der Vollmond leuchtet klar in die kalte Nacht, lässt die groben Felsen scharfe Schatten auf das Camp werfen. Die letzten Lichter werden ausgeknipst, auch die zuvor heiteren Gesänge der Begleiter sind verstummt. Wir fremden Eindringlinge werden hier oben für eine Nacht geduldet, gütig legt sich die Dunkelheit über das Camp.

Etappe 6: Drolombao Gletscher (4800) > Tashi Lapsa (5755) > Parchemuche Tsho (4900) > Thame (3820), 30 km, +1600m, -2300m

Von Ambivalenz gerüttelt rege ich mich zaghaft im feuchten Schlafsack. Wegen der Rettungsdecke, die ich zur Isolation *rundherum* gewickelt und okklusiv mit Tape-Klebern befestigt habe, konnte mein Schlafsack nicht „atmen“ und Feuchtigkeit sammelte sich über Nacht an. Schon wieder so ein Anfängerfehler. Wenigstens habe ich die Nacht ...überlebt!

Soll ich noch ein wenig weiterdösen oder eiligst in die hoffentlich bald wärmenden Kleider klettern, die momentan noch eiserstarrt neben mir liegen? Eine feine Eis-schicht kleidet das grüne Zelt von innen aus, alles wirkt erstarrt. Mutig, fast etwas trotzig zähle ich bis $2\frac{1}{2}$ und zerre den Reissverschluss nach unten, schäle mich um-ständlich aus der Seidenhülle, schlüpfe hastig in die Tights und Softgel-Jacke, dar-über die Goretex-Kollektion von Salomon, Mütze und Handschuhe sind selbstver-ständig schon angezogen, dann das zweite Paar Socken über die Merinos, hinein in die kältestarren Schuhe und raus in den frischen Morgen!

Das wolkenlose Panorama des erwachenden Morgen trifft mich mit voller Wucht und ganzer Kraft; die glänzende Stille ist von einer unbeschreiblichen Klarheit. Sogar der Gletscher ruht. Das Schweigen der Natur ist mehr als die Abwesenheit von Geräuschen, diese grandiose Stille ist ohrenbetäubend. Vorsichtig über Felsen kletternd suche ich ein geschütztes Örtchen für die Morgentoilette; ein WC ohne Spülung, aber mit imposanter Aussicht...

Ein Kältefrösteln rüttelt mich zurück in die Wirklichkeit. Irgendwie liebe ich diese Zustände trotz allem: Das Keuchen in den Aufstiegen, das Schlottern im kalten Schatten, Schweiss am Rücken. Wahrnehmen des Körpers.

Unten im grossen Zelt versammeln sich schon ein paar Läufer. Von einem Bein aufs andere tippelnd und sich wärmend in die Hände pustend warten wir auf das Frühstück, vorab auf einen heissen Tee. Auch heute sind unsere Logistiker äusserst zuverlässig und bringen pflichtbewusst ganz pünktlich drei grosse Kannen: Heisses Wasser für Pulverkaffee, Schwarztee mit Milch und Zucker, Schwarztee pur. Dankbar nehmen wir die Becher entgegen. Wie viel Arbeit dahinter steckt! Zum Schmelzen des Schnee/Eis und Erhitzen des Wassers wurden Gaskocher hier hoch getragen, dann das ganze Geschirr dazu sowie die Zutaten und sogar frische Milch. Nicht zu vergessen, dass die Küchenequipe noch früher aufstehen musste als wir! Die Nepali sind aber auch heute früh schon bestens gelaunt, bedienen uns gerne und erachten es als Privileg, mit den Skyracer unterwegs sein zu dürfen. Diese Helfer verdienen in den knapp zwei Wochen aus unserer Sicht zwar sehr wenig, doch die Bezahlung reicht scheinbar zum Leben für die kommenden Monate.

Lauwarme Fladenstücke werden verteilt, Marmelade kann aus Gläsern gelöffelt werden. Didier sieht fürchterlich aus, atmet schwer und ist wegen der Schwellung seiner Augenlider kaum wiederzuerkennen. Er wird ohne grosse Diskussionen von einem der Lokalen talwärts gebracht, dieser trägt auch seinen Rucksack und führt ihn zielstrebig am Arm. Wieder ein Opfer der Höhenkrankheit. Aber in dieser Verfassung kann er unmöglich weitere 1000 Höhenmeter über den Pass bewältigen, er muss rasch absteigen, sonst droht ein Höhenlungenödem, und das ist lebensgefährlich! Es tut mir sehr leid für den kleinen Franzosen, der lange für dieses Abenteuer sparen musste, und nun verpasst er den zweiten Akt des Spektakels. Vermutlich realisiert er gar nicht so recht, was um ihn und mit ihm geschieht. Wahrscheinlich werden wir ihn in einer Woche in Kathmandu wieder treffen. Sein Weg dorthin wird auch 5-7 Tage beanspruchen.

Nun gilt es, die dank heissen Getränken ergatterte Wärme gut zu konservieren und rasch die Habseligkeiten im Rucksack zu verstauen. Da ich fast alle mitgenommenen Kleidungsstücke am Leib trage, ist der Bündel an meinem Rücken ungewohnt schmal und leicht. Dummerweise ist der darin enthaltene Trinkbeutel über Nacht gefroren, natürlich auch das Isostar im Schlauch erstarrt, also werde ich sicher nichts trinken können, bis hoffentlich oben beim Pass in der Morgensonne mein Trinksystem auftauen kann. Emmanuel hat auch hier vorsorglich routiniert bergerprobt schlauer gehandelt: Er hat abends Luft in den Schlauch geblasen, damit dieser nicht zufrieren kann, dann den Beutel unten im Schlafsack bei den Füßen gelagert, wo scheinbar Übernull-Temperaturen geherrscht haben... Das nächste Mal weiss ich also auch, die man das richtig macht, man lernt ja nie aus.



Pünktlich schickt uns Pascal auf die Reise, wir sind gespannt auf die geplante Route und freuen uns auf etwas Bewegung und somit Wärme.

Noch ist die Morgendämmerung matt im Tal, das Licht recht fahl und der Tag immer noch nicht so recht erwacht.

Auf erste Sonnenstrahlen müssen wir uns sicher noch 1-2 Stunden gedulden.

Einer der jungen Sherpas marschiert zügig, aber nicht zu schnell voraus, scheinbar kennt er den Weg hoch auf das Gletscherplateau, der durch eine Felswand führen wird, die von unten ohne Bergsteigenerfahrung und -Ausrüstung unbezwingbar erscheinend im kalten Morgenlicht ruht. Ich gehe direkt hinter diesem Träger und habe so die Gelegenheit, seine Technik und Schrittwahl im felsigen Gelände zu studieren und imitieren.

Max, Beat und Emmanuel sind mir auf den Fersen, heftig schnaufend steigen wir bis in die (inzwischen wieder warmen) Zehenspitzen hochmotiviert empor zum Gletscherabbruch. Rasch führt die Strecke über Geröll in den Felsen. Dann folgt eine – zugegeben nicht ganz ungefährliche - schräge Passage hoch auf einen Felsrücken, von wo eine Eiszunge hochgeklettert werden muss. Zum Glück ist dort ein Seil befestigt, an dem wir uns hochhangeln können. Hoffentlich ist es für die Schutzengel noch nicht zu kalt zum Fliegen... Ohne ein gewisses Mindestmass an Demut darf man sich hier nicht vorwagen.



Es macht wahnsinnig Spass, ich bin total vergnügt und genieße diese spannende Reise in vollen Zügen. Das Montieren der Steigeisen bleibt uns vorerst erspart, denn hinter dieser eisglatten Stelle folgt gleich wieder griffiger Grund mit stabilem Fels. Wie die wenig mutigen und nicht so sportlichen Mitglieder unserer Gruppe hier hochkommen wollen, ist mir gänzlich unklar. Didier jedenfalls hätte es garantiert nicht geschafft, gut dass er zur Umkehr geleitet wurde.

Nun sind wir vier zuvorderst, der Sherpa muss hinten helfen, damit alle unverseht durch den Aufstieg kommen. Emmanuel hat die Karte genau studiert und weiss, wie die Strecke vorgesehen ist. Zudem gibt es gar keine Alternativroute, einfach immer schön den Steinmännchen nach, die in lustigen Varianten den Weg weisen. Dank dem herrlichen Wetter ist die Sicht ganz klar, auch steigen die Temperaturen langsam hoch zum Nullpunkt, es ist windstill und der Westhang des Hochtales schon in Sonne getaucht.



Spektakulär schlängelt sich der Singletrail nun in Form einer festgetretenen Spur sacht ansteigend auf dem Gletscher. Emmanuel friert jämmerlich, dauernd schwingt er seine Arme im Kreis und erhofft sich damit etwas mehr Blut in die tauben Finger zu pressen. Er leidet an einem Raynaud-Syndrom, einer Mikrozirkulationsstörung in den Fingern und Zehen, nicht sonderlich förderlich hier oben...

Aber vorne im oberen Teil des Tals scheint schon die Sonne, bald sind wir dort, dann wird er sicher rasch aufwärmen und vielleicht auch mein Isostar in flüssige Form übergehen. So langsam bin ich recht durstig und sollte etwas Flüssigkeit zu mir nehmen können. Ein paar Eiskrömel und etwas Schnee müssen vorerst genügen. Leider liegt unsere Route östlich im Tal, daher erreichen wir die Sonne erst weit vorne, wo sich die Bergwelt etwas öffnet und den Blick nach rechts freigibt.

Grandios, diese Aussicht; herrlich diese Sonne; wunderbar diese Wärme! Die kurze Rast ist mehr als verdient. Ich ziehe die Überhosen und auch einen Teil der Kleidung am Oberkörper aus, da ich genügend warm bekommen habe und im nun folgenden Aufstieg ein Schwitzen vermeiden will, um die Kleider trocken zu halten.

Beim Verstauen der Kleider im Rucksack rollt mir mein Apfel von gestern entgegen, welch willkommene Überraschung!

Vermutlich habe ich noch nie so genüsslich eine Paradiesfrucht verspiessen wie hier auf 5400 m.ü.M.



Etliche Läufer sind inzwischen zu uns aufgeschlossen, und keiner weiss, wo der weitere Weg hinführt. Also warten wir vergnügt in der Sonne, bis die ersten Sherpas kommen. Was aber nicht eintritt, da wir zu weit nach vorne gewandert sind, vom Sog der wärmenden Sonne angezogen haben wir die Abzweigung zum Pass übersehen. Also geht es nun halt etwas retour, who cares?



Die Vorderen der Träger sind schon hoch oben im Schneehang zu erkennen, also nehmen wir eine diagonale Abkürzung hoch zum offiziellen Pfad.

Die Höhenmeter im weichen Schnee erfordern enorm viel Kraft und meine Lungen arbeiten auf Hochtouren.

Wieder einmal erlebe ich eindrücklich, was Atemnot ist: nämlich genau dann, wenn ich schlicht und einfach stehen bleiben muss, weil meine Atmung nicht genügt, um genug Sauerstoff in die Muskeln zu befördern.

Ich muss mich richtiggehend bewusst auf das Schnaufen konzentrieren, so gut ich kann tief ein- und vollständig ausatmen, eine hohe Atemfrequenz aufrechterhalten, das übliche schrittsynchrone Atmen reicht hier keineswegs.

Rasch finde ich einen guten Rhythmus und steige gleichmässig hoch. Die teure Sonnenbrille tut hier ihren Dienst, auch bin ich froh, einen hohen Schutzfaktor bei der Wahl der Sonnencreme und Lippenpomade gewählt zu haben. Erstaunt über mein gutes Vorankommen nutze ich den Schwung und gehe mein Tempo weiter Richtung Pass, oben werde ich dann sicher auf meine Kollege warten.



Schon sind erste flatternde Fahnen im Wind zu sehen, der Tashi-Lapsa-Pass mit seinen fast 5800 Höhenmetern zum Greifen nahe.

5755 m.ü.M. zeigt mein Höhenmesser an, und die Schneespur führt nun nach einem sanften Hügel wieder bergab. Ich bin also wirklich ganz oben, auf dem Peak des Skyrace, geschafft!

Gleissendes Sonnenlicht und angenehme Temperaturen bei Windstille machen uns den Aufenthalt auf dem Dach unseres Trekkings angenehm. Auch Max und Beat sind nun – gemeinsam wie immer - oben eingetroffen. Emmanuel knipst bereits erste Bilder der grandiosen Umgebung mit Perspektive ins offen vor uns liegende Parchemuche-Tal.

Wir sind natürlich sehr stolz auf unsere Leistung, so problemlos diese Höhe gemeistert zu haben. Und natürlich genauso erleichtert darüber, da ja eine eigentliche Akklimatisation nicht erfolgen konnte und daher solche Höhen keine Selbstverständlichkeiten sind. Ich habe mir im Vorfeld zum ESR oft ausgemalt, ob und wie ich wohl diesen Pass schaffen werde. Vorletztes Jahr mussten einige Teilnehmer umkehren, und dieses Szenario wollte ich mir wenn irgendwie möglich tunlichst ersparen.

Klar, jetzt wird dokumentiert, was wir soeben geleistet haben: Bilder in allen persönlichen Kombinationen werden geknipst, jeder will diesen besonderen Moment auch in Bildform speichern. Dank dem wunderbaren Wetter und unserem ausgezeichneten körperlichen Befinden stimmt hier wirklich alles.

fünf Männer im Schnee



Max Peter Beat



Chandra Peter Emmanuel Max

Geplant ist ein Gruppenfoto, also warten wir etwas unterhalb des Passes im Steinhang, der gute Sitzgelegenheiten bietet. Erneut kann ich mich etlicher Kleidungsstücke entledigen, nutze die Pause für eine kurze Zwischenverpflegung und – endlich! – ist mein Trinksystem enteist. Die Zucker-Salzmischung entspricht mir garantiert mehr als es ein Gipfelwein getan hätte.

Leider ist hier oben beim Rastplatz eine ziemliche Schweinerei, viele Berggänger haben achtlos ihren Müll einfach liegen lassen, auch stinkt es nach Fäkalien, also definitiv kein Ort zum Verweilen.

Da die hinteren Läufer unserer Gruppe noch in weiter Ferne irgendwo im Aufstieg kämpfen und einige eilige Franzosen sowie Lizzy und auch Richard schon weitermarschiert sind, wird wohl kein Foto zustande kommen, auf dem die *ganze* Gruppe abgebildet werden kann.

Also machen auch wir uns wieder auf, es warten ja noch mehr als 20 km Distanz und 2000 Höhenmeter Abstieg nach Thame. Nun muss der Helm erstmals getragen werden, etwas widerwillig montiere ich diesen dämlichen Kopfschutz, der bestenfalls etwas Schnee oder Sand abhalten könnte, sicher keinen Steinschlag. Die Strecke führt nun nämlich nach einer engen Passage durch Schnee und Eis eng dem Felshang entlang, und da kann schon mal ein Stein in die Tiefe stürzen...

Die ersten Meter Abstieg sind einfach über das zerklüftete Schneefeld, dann kommt aber ein kurzer Abschnitt, den man schwindelfrei und furchtlos meistern muss: knapp schrittbreit führt eine Schnee-Eisbrücke schräg abfallend entlang dem Hang, nirgends kann man sich hier halten oder sichern, der Abgrund gähnt 500 Meter nach unten, von oben Steinschlaggefahr, die Strecke glänzt im Mittagslicht (Wasser oder Eis?).



Ich zögere kurz. Muss ich da wirklich rüber zirkeln, auf meinen Laufschuhen ohne irgendeine Sicherung? Mein ohnehin gesteigerter Adrenalinspiegel erfährt einen zusätzlichen Anstieg. Mir wird blitzartig klar, dass ein Zögern meine Weiterreise gefährden würde, da bei genauem Überlegen diese Passage gründlich gemieden werden sollte... Aber mangels einer Alternative gebe ich mir einen Ruck, schreite mutig dem Hindernis entgegen und lasse Angst und Zweifel gar nicht erst aufkommen. In der Mitte der vielleicht 15 Meter messenden Risikozone richte ich den Blick stur nach vorne, laufe raschen Schritten mit kräftigen Tritten weiter, und springe so eilig ins sichere Areal.

Es bleibt mir keine Zeit, das soeben Gemeisterte zu überdenken, denn gleich geht es tief runter in eine tunnelartige Verengung. Unten eingetroffen kann ich mich an einem Seil, das fix dort installiert ist, festhalten und etwas verschnaufen. Vor mir steckt Sylvain fest, er hat sich im Hang mit gegrätschtem Schritt versperrt und kommt nicht mehr vor- und rückwärts, scheinbar blockiert ihn die Angst vor dem Weitergehen, da es hier doch ganz beachtlich runter geht...

Ich fühle mich aber dank dem Seil sicher, gleite mit locker hüpfenden Schritten durch den Schnee, der in der Mittagssonne sulzig locker daliegt. Einer der Kollegen kümmert sich um Sylvain, der hier Hilfe und Zuspruch braucht, daher überhole ich ihn, muss dazu kurz das Seil loslassen, greife aber rasch wieder danach und lasse mich daran zu Tal gleiten, bis die Hände vor lauter Reibungshitze ein gemächlicheres Tempo fordern. Wie beim Skifahren kann man hier den Steilhang runterdirften und ohne Spannung im Körper kraft- und schwerelos talwärts surfen, ein geniales Gefühl, endlich einmal einige Meter gratis!

Etwa 100 Höhenmeter weiter unten angekommen bin ich fast traurig, dass dieser rasante Streckenteil sein Ende findet und das Seil lose im Schnee endet. Wenigstens kann ich den Helm wieder hinten am Rucksack festklemmen, das vor mir liegende Schneefeld birgt keine Gefahren von oben.

Max und Beat sind noch oben am Abseilen, also setze ich meine Reise talwärts alleine fort, da die Strecke übersichtlich verläuft und erstaunlich viele Wanderer auf der Pass-Route unterwegs sind, in beide Richtungen kletternd.



Max vor dem Gletscher
und in der Traverse

hinter ihm einer der Sherpas



Weit unten im Tal donnert eine Lawine ↴
vom sicher 2000 Meter hohen Westhang
talwärts und hüllt die enge Passage in ei-
nen Staubnebel.

Zum Glück sind wir nicht schon so weit ge-
gangen, sondern noch in guter Sicherheit
hier oben.

Emmanuel klärt mich beruhigend auf: Dort
wo soeben die Lawine Verschüttungen hin-
terlassen hat, führt unser Weg gar nicht
durch, wir werden auf der anderen sicheren
Talseite traversieren. ↴

Und schon ist er wieder 20 Meter unter mir, seine Bergabtechnik stets mit zwei Stö-
cken springend ist schon beeindruckend. Ich habe meine Gehhilfen bisher noch nicht
gebraucht und vertraue auf eingeübte Bewegungsabläufe, habe gerne die Hände frei
falls ich stürzen sollte, bin mit Stöcken schlicht ungeübt.



Der Blick zurück ist atemberaubend:

Hoch oben der Pass, dann knapp erkennbar die **Traverse** (Pfeil links), wo nun dank einem Seil die restlichen Teilnehmer unserer Gruppe gesichert durchbalancieren dürfen, rechts der **Abbruch** (Pfeil rechts oben) zur **Rinne** mit dem Fixseil (Pfeil rechts darunter). Diese Passage ist nicht mehr einsehbar hinter hohen Felsmauern versteckt, und über allem thronen gigantische Felsen umrahmt von Schnee, Eis, Sonne und strahlend blauem Himmel.

☆ Franzosengruppe
⇔ Beat und Max

Wow. Oder besser *mega krass?*

Aus etwas Distanz überdenke ich noch einmal die soeben gemeisterten Situationen. Habe ich hier die „Hochgebirgsprüfung“ bestanden? Nein, es gab hier nichts zu bestehen, ich hatte ja gar keine andere Wahl. Wohin hätte ich mich verdrücken können, mutlos ausweichend?

Aber noch sind nicht alle Probleme ausgestanden. Eine kurze gemeinsame Rast mit zwei Trägern einer anderen Gruppe gibt mir den Atem zurück. Inzwischen bin ich wieder unter 5000 m.ü.M. angekommen und die Sonne schickt sich an, in 1-2 Stunden hinter den hohen Bergrücken zu verschwinden. Also muss ich bald mit wieder kühlen Temperaturen rechnen, zudem wird sicher Wind aufkommen.

Ich beeile mich, zügig talwärts zu marschieren, bin froh, die unberechenbaren Schneefelder hinter mir gelassen zu haben. Einfache Erdwege wechseln mit Kletterpartien ab, weil immer wieder während Dutzenden von Metern die Route durch Steinschläge versperrt ist.

Geplant ist, dass bei der ersten grossen Hütte unten im Tal die Ankunftszeit notiert wird und die von dort verbleibenden 15 Kilometer bis ins 400 Meter tieferliegende Ziel in Thame als „Skyrace individuell“ weitergeführt werden. Eigentlich unnötig, aber was soll's, wenigstens sind wir so rascher im Ziel.



Lizzy hat sich zurückfallen lassen und will ganz ruhig im restlichen Abstieg Kräfte sparen, damit sie dann einen maximalen Effort bringen kann, um die zwei Sherpas, die knapp vor resp. wenig hinter ihr platziert sind, etwas zu distanzieren. Für sie waren die letzten Tage ohne Zeitmessung pure Verschwendung, das Fehlen von Wettkampfatmosphäre blutleere Pflichtübungen. Immer auf Leistung, nie etwas genießen können, nur den Gesamtsieg vor Augen, crazy!

Ganz alleine wandere ich weiter, geniesse die ruhige Natur und Stille der Berge, kann meinen Gedanken freien Lauf lassen, bin einfach nur unterwegs und sonst nichts. Die Vegetation ist minimal, scheinbar liegt hier meist Schnee und die nächtliche Kälte behindert Fauna und Flora. Das Tal wird enger, der Fluss dank Speisungen von allen Seiten immer mächtiger, erste Büsche säumen meinen Weg, vereinzelt stehen Yaks gelangweilt herum. Steinmauern rahmen Wiesen und Äcker ein, schon sind einzelne Hütten zu erkennen, wir nähern uns wieder der Zivilisation. Hoffentlich bin ich noch auf der richtigen Strecke, dieser Weg weist nämlich immer wieder Abzweigungen auf, sobald sich das Tal etwas öffnet. Habe ich die Hütte des Checkpoint gar verpasst? Jetzt wäre eine Karte hilfreich, diese ruht aber im Hotel in Kathmandu und wurde zwecks Gewichtersparnis nicht mitgenommen...

Da vorne stehen Bauernhäuser, eine Lodge für Trekker wird per Wegweiser angepriesen, Gebetsfahnen schmücken verwitterte Steintafeln mit religiösen Inschriften. Und natürlich bin ich korrekt unterwegs, die „grosse Hütte“ ist erreicht, mit dem weissen Banner des ESR gekennzeichnet befindet sich hier also der Kontrollpunkt. Für 300 Rupien könnte ich ein eisgekühltes 3 dl-Coca-Cola kaufen, umgerechnet 4 Franken, für einen Nepalesen deutlich mehr als ein Tageslohn. Da bleibe ich lieber beim gesüssten Zitrontee, der gratis angeboten wird. Unschlüssig stehen ein paar Läufer unserer Gruppe herum, auch Pascal ist da, und schon treffen Max und Beat ein. Es ist mittlerweile empfindlich kühl geworden, die Sonne hat sich für heute verabschiedet, kalter Wind weht talwärts.

Zum Glück entscheidet Pascal, dass auf eine Zeitmessung von hier bis ins Ziel *verzichtet* wird, jeder soll in seinem Tempo nach Thame weitergehen. Die beiden Nepali sind sowieso schon auf dem Weg dorthin und wurde hier gar nicht registriert. Und die Hinteren der Gruppe sind noch weit oben und haben andere Sorgen als eine Zeitmessung für die letzten 15 Kilometer. Mir soll's recht sein, ich finde solche Tempobolzerei nach 7-8 Stunden im Hochgebirge unnötig, gefährlich und der heutigen wunderbaren Überführungsetappe auch unwürdig. Lizzy ist bitter enttäuscht, jegliche Spannung fällt aus ihrem Körper, sie verliert ihren aufgebauten Tonus und muss nun mit uns Langweilern talwärts wandern, anstelle eines High-Speed-Race in der aufkommenden Abenddämmerung.

Also rechne ich mit nochmals 2 Stunden bis zur Lodge auf 3800 m.ü.M., die somit total 2000 Meter tiefer gelegen ist als unser heutiger Höhepunkt. 3-4 Franzosen eilen voran, ich bin wieder mit Beat und Max unterwegs. Die beiden sind etwas angeschlagen: Beat hat sich oben im Schneefeld nach der Steilwand den rechten Knöchel überdreht und seine Bänder gezerrt, Max plagt Bauchweh, beide frieren in ihren kurzen Hosen. Während sie ihre Tenues den neuen Gegebenheiten anpassen und wärmende Kleidung überziehen, gehe ich schon mal etwas weiter, die Strecke verläuft ja ziemlich monoton geradeaus runter, immer dem Fluss nach. So langsam bin ich der Lauferei überdrüssig und wäre gerne schon im Ziel. Auch fehlen einige Stunden Schlaf von der kalten letzten Nacht im Zelt, ganz zu schweigen vom Hunger und Durst, der immer mehr meine Phantasie anregt und ganze Menüpläne für die Tage nach der Rückkehr in die Schweiz auf die innere Leinwand projiziert.

Dennoch überwiegen gute Gedanken und meine Grundstimmung ist klar positiv. Immer wieder wird mir bewusst, welch unbeschreibliches Privileg es ist, hier sein zu dürfen. Was ich mir in diffusen Phantasien vorzustellen versuchte, findet hier hoch in den Bergen Nepals eine überwältigende Realisierung. Und ich bin *drüben*, im östlichen Teil dank bewältigtem Tashi-Lapsa-Pass, nun beginnt der Abschnitt mit Blick auf die 8000er!! Zudem darf ich in diesem Teil Nepals mit einer gewissen Infrastruktur rechnen und falls etwas passieren würde, könnte vermutlich innert nützlicher Frist Hilfe oder gar ein Helikopter organisiert werden.

„Glück ist, was passiert, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.“ (Lucius Annaeus Seneca, römischer Philosoph und Politiker, 4. v.Chr. bis 65 n.Chr.)



Blau und rot bemalte Häuser hoch am Hang lassen mich aufschauen, bald ist Thame, unser heutiges Ziel, erreicht.

Ganz vorne kann ich Frédéric erkennen, er läuft an dieser Siedlung vorbei und weiter talwärts.

Ihm folgend renne ein paar hundert Meter, um rascher dem Ziel näher zu kommen und v.a. wegen der Kälte, die sich bemerkbar macht. Schon kann ich unten in der Ebene eine schicke Siedlung erkennen, laufe vorbei an einem kleinen Tempel,

umrunde links die beiden weissen Stupas mit ihren goldenen Dächern. Sodann folgen - dank Erblicken der Zielmarkierung frisch beschwingt - die letzten Meter Abstieg, nochmals ein Zick-Zack durch die Siedlung und um Steinmauern, zuletzt vorbei an zwei riesigen schwarzen Yaks mit mächtigen Hörnern. Freudig entledige ich mich des Rucksackes, Ziel erreicht! Dankbar nehme ich die auch hier liebevoll zubereiteten warmen Getränke entgegen.



Der erste Eindruck der „Sunshine Lodge“ passt zum Namen: alles wirkt sauber, gepflegt, geordnet und klar strukturiert, richtig feudal. Schon erscheint der Inhaber und fragt in gebrochenem aber gut verständlichem Englisch nach meinem Befinden. „Very good, beautiful place here, very nice lodge!“ bekommt er von mir als Antwort, was ihn sichtlich freut. Die gute Stimmung ausnutzend kann ich ein 3er-Zimmer ergattern, mit eigener Dusche, allerdings 10 US-\$ pro Person extra, „is that okay for you?“ Aber hallo, für eine warme Dusche würde ich weit mehr bezahlen, das muss er aber nicht wissen...

Also führt er mich rund ums Haus und übergibt mir stolz den Schlüssel zu Room 05, also die Suite mit drei Betten, eigenem WC, Warmwasser-Dusche (wirklich?), Berg- und Talsicht garantiert.

Abendstimmung in Thame.

Dieser Ort ist mir rückblickend als einer der Liebsten in Erinnerung geblieben.



Noch bevor Max und Beat eintreffen, kann ich dank dem Telefonanschluss endlich nach mehr als einer Woche wieder einmal zuhause anrufen und ein Lebenszeichen von mir geben. In der Schweiz ist es bald Mittagszeit, Heidi ist noch nicht zuhause erreichbar. Daher muss die Frau eine neue Zahlenfolge in den riesigen Apparat eintippen, was aber fehlerfrei gelingt und schon steht die Verbindung in Heidis Praxis. Kurz schildere ich mein gutes Befinden und dass bisher alles bestens geklappt hat, gebe ein paar Eindrücke der spektakulären Umgebung wieder, komme ins Schwärmen. Heidi ist spürbar erleichtert, meine Stimme zu hören, froh dass es mir gut geht und dankbar für meinen Anruf. Scheinbar hat der Organisator Bruno von Frankreich aus ein Mail verschickt und darin geschildert, die klimatischen Bedingungen seien äusserst schwierig und der Lauf fordere den Teilnehmern alles ab. Was natürlich

nicht sonderlich beruhigend wirkt für Angehörige, die keinerlei Einfluss nehmen können und solche Kurzbotschaften in bangen Befürchtungen eher bestätigen...

Die wenigen Worte mit meiner Ehefrau haben genauso gut getan wie die herrliche Dusche, die ich mir nun gönne. *Gebenedeit sei der Mensch, der die heisse Dusche und das weiche Bett erfand!* Hypnotisiert starre ich auf das gepolsterte Bett mit dem weissen Kissen, als sei es eine der ganz grossen Errungenschaften der Zivilisation. Und erst das wunderbar warme Wasser! Diese Lodge scheint 2-3 Sterne mehr zu verdienen als die Hütten, in denen wir bisher genächtigt haben. Zudem reicht das heisse Wasser auch für Max und Beat, sodass wir kaum eine Stunde nach Eintreffen in Thame sauber und geruchsneutral im warmen Esssaal Tee und Pasta (!) bestellen können.



Die feuchten Schuhe trocknen nahe beim glühend heissen Ofen im Zentrum des hell beleuchteten Zimmers, bequeme Stühle erlauben wunderbare Entspannung. Bald bringt der Heizkörper auch unsere Wangen und Ohren zum Glühen.

Auf dem Ofen etwas labil positioniert der Heisswasserkessel, in dem unser Teewasser aufgebrüht wird.

Geheizt wird hier oben ausschliesslich mit getrocknetem Yak-Dung, Holz gibt es keines. Und eine Ölfeuerung (zum Glück!) schon gar nicht...

Alle der schon eingetroffenen sind vergnügt und besprechen die gewaltigen Erlebnisse der grossen Wanderung hierher. Einzig Lizzy sitzt noch immer in den Laufklamotten frierend etwas abseits und trinkt warmes Wasser aus ihrem Thermosbecher. Langsam ärgert mich dieses absurde Gehabe, vor allem nachdem sie mehrfach die Angebote der Einheimischen ablehnt, welche ihr einen gepolsterten Stuhl anstelle des harten Hockers anbieten wollen.

Schon stehen dampfende Teller mit Nudeln auf dem Tisch vor uns, innert weniger Minuten putzen wir alles weg. Immer noch treffen Läufer und Wanderer ein, müde Gestalten mit Jacken, Handschuhen und Stirnlampen, da es inzwischen dunkle Nacht geworden ist. Zuletzt führt ein Sherpa Philippe, unseren Freund aus Belgien, in die warme Stube. Er wirkt erschöpft und durchgefroren, erholt sich aber rasch. Mit bald 63 Jahren ist er der Älteste der Gruppe, und diese Etappe war zu viel für ihn. Daher plant er ab morgen eigene Wege zu gehen und die hinteren Täler auszulassen, um uns in Lukla vor dem Rückflug nach Kathmandu wieder zu treffen. Als Professor für Kriminologie leitet er ein Institut an der Universität Leuven bei Brüssel. Er war schon mehrmals im Nepal und muss niemandem etwas beweisen, ist hier zu seinem Vergnügen und nicht zur Plagerei, braucht keine Strapazen um sich zu spüren.

Marie hingegen sitzt eine halbe Stunde nach ihrem Eintreffen in der Lodge immer noch in voller Montour mit dem Rucksack angeschnallt apathisch auf einem Sessel und starrt in die Leere. Die Frostbeulen an der linken Hand hat sie noch gar nicht bemerkt. Eigenartig. Genauso wie ihr schizoid wirkender Sohn, der auch dabei ist und dessen ausgemergeltes Gesicht mich an *Achmed the death terrorist* erinnert...

Ich kaufe mir am Kiosk drei Mars. Man weiss ja nie, wann es das nächste Mal Gelegenheit gibt, Schokolade zu erstehen... Danach hole ich mir die kleine Fotokamera aus dem Zimmer und versuche ein paar Bilder des nächtlichen Panoramas zu knipsen. Dazu eignet sich leider dieser Apparat nur begrenzt, schade. Aber die Eindrücke der schneeweissen Gipfel im Vollmondlicht bleiben auch so unvergesslich in mir gespeichert.

Thame ist ein Knotenpunkt in diesem Teil der Khumbu-Arena, mehrere Täler finden hier zusammen. Es gibt ein eigenes Kloster (die blauen Häuser, an denen ich achtlos vorbeigelaufen bin...), eine Art Spital für dringliche Konsultationen, elektrischen Strom und Telefonanschlüsse. Und eben die „Sunshine Lodge“, die rückblickend die mit Abstand beste Unterkunft meiner Nepalreise ist und bleibt.

Zum Nacht werden Yak-Steaks mit Kartoffeln serviert. Die Portionen sind zwar eher klein und das Fleisch bedarf kräftiger Kaumuskeln, aber es schmeckt. Und nährt. Wäre nicht die Gruppe von knapp 10 Amerikanerinnen im selben Raum, die eine läppisch naive Konversation in Überlautstärke führen, könnte man das Mahl wirklich geniessen. Die Anführerin dieser Ansammlung subdepressiver sinnsuchender reicher Yankees wirft sich nach jedem dozierten Kommentar theatralisch nach hinten und ruft laut „oh my gosh!“, was Beat zusehends zur Weissglut treibt. Ich nehme es gelassen, mehr stören mich die esoterischen Bücher, welche diese Pseudotrekker vor sich stapeln. Garantiert tragen die kein Gramm des gesamten Luxus, auf den sie hier oben nicht verzichten können. Und ebenso garantiert werden alle zuhause in Texas, New York, Colorado oder Florida wortreich posaunen, welche geradezu unmenschliche Strapazen sie dank Aufbringung sämtlicher Reserven in den *dammed high mountains* bewältigt hätten...

Zeit zum Schlafengehen, morgen wartet die nächste Etappe, aber mehr dazu später. Für heute reicht's, der Tag hat in jeder Hinsicht gesättigt.

Etappe 7: Thame (3820) > Renjo La (5340) > Gokyo Village (4750), 30 km, +1800m, -900m

Mit kalten Ohren, taubem Gefühl in den Zehen und vergessenen Träumen wache ich auf. Mein Schlafanzug hat auch schon besser gerochen. Suite 05 bot mangels Heizung ebenfalls nur +3°C nachts, aber man gewöhnt sich an alles... Kalte Nächte können irgendwie auch behaglich sein, es kommt eine gewisse Gleichmut auf und man fühlt sich trotz allem wohl.

Strahlender Sonnenschein leuchtet in den frischen Morgen, da fällt das Aufstehen trotz etwas ungelenktem Chassis nicht sonderlich schwer. Heute geht das Rennen weiter, erneut werden wir auf deutlich über 5000 m.ü.M. ansteigen, 30 Distanzkilometer in diesem unwegsamem Gelände warten auf die verbliebenen 18 Teilnehmer. Seit mehr als einer Woche habe ich kein motorisiertes Fahrzeug mehr gesehen und keine Benzinabgase schnuppern müssen. Die steilen Pfade eignen sich wirklich nur für geübte Zweibeiner und trittsichere Yaks. Das ist aber gleichzeitig der Garant dafür, dass hier nie ein Massentourismus aufkommen wird.

Unsere amerikanischen Mitbewohnerinnen lassen sich das Frühstück ins Zimmer servieren, wir einfachen Trampeltiere verspeisen die Eier-Teig-Omeletts etwas lustlos im Speisesaal, wo eben erst der Ofen geheizt wird und somit noch keine behagliche Wärme herrscht.

Pünktlich um 7:59 Uhr begeben sich alle außer Richard zum Start. Alle außer Richard sind schon losgerannt und gerade noch knapp am gegenüberliegenden Hang erkennbar, wo sie über eine kleine Anhöhe verschwinden. Was ist da los? Hat Pascal die Gruppe früher auf die Strecke geschickt, weil er dachte alle seien schon da und er ohnehin mangels adäquater Kleidung dauernd friert? Verärgert hetze ich der Gruppe nach, während Richard noch seinen Rucksack schnüren muss und genauso erstaunt ist über das *ad hoc* - Vorverschieben des Startes.

Gopferteli, so eine Frechheit!

Mein Sprinttempo erfährt in der kalten Morgenluft in der ersten kleinen Steigung eine abrupte Abfuhr, keuchend stemme ich mich schimpfend den Hang hoch. Es kann sich nur um wenige Minuten handeln, aber diese Unfairheit ärgert mich masslos. Besänftigende Gedanken, dass auf die vermutliche Schlusszeit von gegen 40 Stunden diese wenigen Minuten nicht ins Gewicht fallen werden, bewirken rein gar nichts. Wenigstens in Richard nicht vor mir, da er im Gesamtklassement direkt hinter mir liegt und so einen Vorteil dank dem Frühstart gehabt hätte.



Schon habe ich die hinteren der Gruppe überholt und laufe zu Max und Beat auf, die mit fotografieren einer Yak-Karawane beschäftigt sind und meinen Ärger kurz zur Kenntnis nehmen.

Nun muss ich mich klug verhalten und kräfteschonend meinen Rhythmus wieder finden, die Etappe dauert ja noch ein paar Viertelstunden...

Der flache Anstieg durchs Bhothe-Koshi-Nadi-Tal steht unter dem Motto „über sieben Brücken musst du gehn“. Mindestens so viele halbgefrorene Bäche gilt es möglichst geschickt trockenen Fusses zu überqueren. Prompt rutsche ich auf einem mit Eis überzogenen Stein aus und lande mit beiden Beinen bis über die Knöchel im Eiswasser, kann einen Sturz ins Wasser dank rettendem Sprung ans Ufer in ein stacheliges Gebüsch knapp abwenden. Nichts passiert, die paar Dornen zupfe ich rasch aus den Handinnenflächen, die Füße werden bald wieder trocknen. Und schliesslich ist das ja ein Trail-Wettlauf und kein Stadtmarathon auf Asphaltpiste!

Zeit für einen kurzen Blick zurück Richtung Thame.

Die Brücke im Vordergrund wird wohl bald installiert, alles dazu Benötigte wurde hier hoch getragen.

Vorläufig muss man noch über den Holzsteg, der rechts erkennbar ist.



Schon bin ich dank meines gehetzten Tempos zu Pascal aufgelaufen, der bei den bisherigen Etappen klar vor mir ins Ziel gekommen ist. Natürlich kann ich mir die Frage nach dem Frühstück nicht verkneifen, er geht aber nicht darauf ein. Richard und ich seien halt nicht pünktlich dort gewesen, basta. Er wirkt angespannt, sein Laufstil verkrampft, hochroter Kopf trotz kühlem Morgenwind. Stumm rennen wir die folgenden Hänge gemeinsam empor, vorbei an Bauernhöfen, Yakställen und einer Lodge, immer sacht ansteigend Richtung Lumbe, wo dann die Abzweigung nach rechts hoch zum Renjo-La-Pass nicht verpasst werden darf.



Ich bitte Pascal, ein Bild von mir zu fotografieren, widerwillig drückt er kurz auf den Auslöser meiner Olympus. „I must run my rhythm!“ kommentiert er dazu, will also keine Unterbrechungen durch solche unnötigen Aktionen.

Wenigstens ist das Bild recht gut gelungen...

Nun zieht er langsam davon, seinem Bergauftempo will und kann ich nicht folgen. Der eigentliche Aufstieg der heutigen Strecke hat begonnen, immer wieder muss ich den Druck in den Ohren ausgleichen, es geht steil zur Sache! Hinter mir ist niemand mehr zu sehen, ganz vorne kann ich gelegentlich Emmanuel erspähen, jeder auf seinem eigenen Skyrace. Es wird wärmer, der erdige Boden dampft im Morgenlicht, kein Windchen weht. Also kann ich die Handschuhe verstauen, auch die Wollmütze wird durch die dünne Schirmmütze ersetzt, der Windstopper aussen am Rucksack gefestigt. Wieder spüre ich die zunehmende Höhe und v.a. den abnehmenden Sauerstoff-Partialdruck, die Atmung wird zur zentralen Angelegenheit. Heftig schnaufend erklimme ich Stufe um Stufe, nach vorne gebückt auf die Oberschenkel abgestützt kämpfe ich mich die steinige Rinne hoch, welche mit Steintürmchen gut gekennzeichnet stolz bergan führt. Wieder bin ich auf über 5000 m.ü.M., Wahnsinn! Und noch fehlen einige Hundert Höhenmeter.

Mein zaghafter Blick nach oben verschafft keine Klarheit: Nur steile Felsen, Eishänge im Schatten, scharfe Abbrüche kontrastieren zum grandiosen Blau des wolkenlosen Himalaya – Himmels.

Aber irgendwo wird schon ein Durchgang zu finden sein, um ins Gokyo-Tal zu traversieren.



Schliesslich kommen immer wieder vereinzelte Wanderer entgegen und kleine Gruppen sind in derselben Richtung unterwegs. Vor mir läuft Pascal in kurzen Hosen und einzig mit kurzärmligem roten Shirt bekleidet, während ich froh bin um die bein- und armlange Ausrüstung, da die Temperaturen trotz Sonneneinstrahlung wieder klar unter 10°C liegen.



Ich will mich nicht erkälten und genauso vermeiden, in der Kälte unnötig viele Kalorien der Wärmeproduktion zu opfern, da diese für ganz andere Zwecke gebraucht werden.

Nämlich einem Aufstieg, der den Spassfaktor sinken lässt:

Zwar ist der je nach Lichteinfall grau- bis grünschimmernde Bergsee inmitten steiler Bergwände erreicht.

Nun folgt aber ein Streckenabschnitt, der von Menschenhand in den Hang gemeinsam werden musste:



Treppenartig geht es kompromisslos bergauf. 30-40 cm hohe Tritte erfordern Kraft, Durchhaltewill und eine gute Koordination, zumal viele Abschnitte schneebedeckt sind oder – noch schlimmer – durch noch gefrorenes Tauwasser eisglatt daliegen. Einzig ganz dem Hang anliegend kann man einigermaßen sicher hochklettern, zudem erlaubt die Bergwand dank felsigem Profil ein Festhalten und Hochziehen. Zweimal muss ich mangels Luft schlicht und einfach stehenbleiben und heftig atmend das Sauerstoffdefizit ausgleichen. Vorbei an stummen Wanderern mühe ich mich bergauf, verglichen mit deren Tempo fühle ich mich dennoch wie ein Gipfelstürmer.

Weit oben motiviert der Anblick der Gebetsfahnen, dass die Passhöhe nicht mehr weit ist: Diese Fähnchen sind in fünf verschiedenen Farben gedruckt und schmücken besondere Orte. BLAU = Luft, WEISS = Raum, ROT = Feuer, GRÜN = Wasser, GELB = Erde. GOLDENE Tücher symbolisieren das Windpferd, das Schnelligkeit darstellt und so die Wünsche und Gebete mit dem Wind in den Kosmos hinausträgt.

Nun kommt sogar eine ganze Gruppe Trekker entgegen. Ungeschickt rutschen etliche auf dem losen Grund bergab und bringen Geröll in Bewegung. Ich muss somit nicht nur auf meinen Aufstieg achten, sondern auch eventuellen Steinschlag beachten und genauso vermeiden, selber Steine ins Rollen zu bringen. Ich bin froh, hier hoch- und nicht runtergehen zu dürfen/müssen, diese Passage ist wirklich nichts für Hobbywanderer. Wieder Schnee und Eis. Und wieder bin ich schlicht zu faul, die eigentlich griffbereiten Steigeisen zu montieren. Einfach nur weiter, weit oben flatternd schon Fahnen, jetzt einfach durchbeissen und keine Schwäche zeigen.

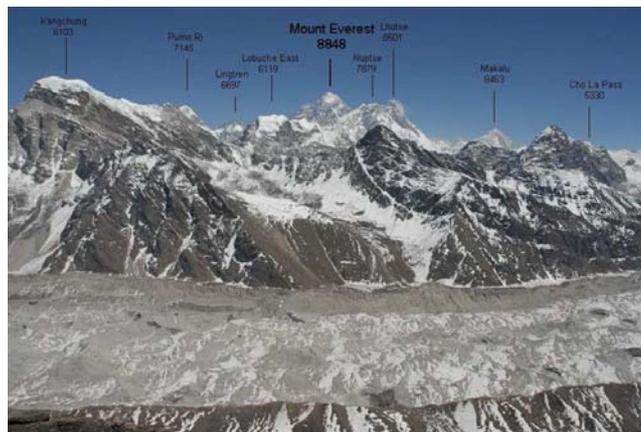
Ich bewege mich vorwärts ohne Blick für die Umgebung, scanne ängstlich nur die eisige Piste unmittelbar vor meinen Füßen. Zur Motivation führe ich Selbstgespräche, höre mich aber kaum vor lauter Schnaufen, schalte also den inneren Radio wieder aus. Erstaunlich, wie effizient man *ohne Bild und Ton* so eine Passhöhe erklimmen kann...

Und auch diesmal: die Strapazen lohnen sich! Ich nehme mir ein paar Momente zum Verweilen, schliesslich ist dieser Ausblick hart verdient! Somit schalte ich Bild und Ton wieder ein, bin also wieder voll auf Sendung. Der schmale Grat führt direkt in einen steilen Abstieg Richtung Gokyo, zwei Schritte trennen die gigantischen Täler voneinander. Vergnügt sitzen zwei Nepali knapp bekleidet in der Sonne. Sichtlich amüsiert sie die Mischung von ehrgeizig gehetzten Skyrunnern und total überforderten atemlosen Trekkern, die hier für Stossverkehr sorgen.

Einer der beiden scheint intelligenzmässig imstande zu sein, meine Kamera zu bedienen. So entsteht ein Bild auf 5340 m.ü.M., der Hintergrund mindestens so sehenswert wie das Objekt in der Mitte:



Was der ungeübte Leser soeben übersehen hat, ist auch mir in unverzeihlich dilettantischer Art entgangen: Der Berg in der Mitte oberhalb meiner rechten Schulter ist ... der Mount Everest!



4-5 Japaner sind scheinbar von Gokyo her kommend hier hochgeklettert und nun bereits wieder auf dem Weg nach unten. Geduldig werden die ungeschickten Wanderer von geduldrigen einheimischen Bergführern durch den steilen Schräghang geleitet. Ich will zügig weiter und rasch ins naheliegende Ziel eilen, schliesslich tickt die Wettkampfuhr! Daher muss ich etwas waghalsig neben dem engen Pfad ausweichend die total überforderten Japaner überholen.

Schnaufend klettern auch Yaks den steilen Weg nach unten. Es ist bewundernswert, wie präzise diese schweren Tiere die schwierigsten und steilsten Passagen mit Eleganz und Sicherheit meistern. Die Nordseite ist deutlich wärmer, auch ist hier längst aller Schnee geschmolzen, wenig Eis nur ganz oben in kurzen Schattenpassagen erhalten, dann führen sichere Bergwege talwärts.

Ein schmaler Pfad schlängelt sich durch kahlgefressene Wiesen. Die weiss gekalkte, bauchige Stupa mit dem goldenen Spitz wirft ein wachsames Auge auf mich. Gewaltige Gesteinsbrocken liegen herum, als hätte ein Riese diese ins Tal geschleudert. Irgendwie märchenhaft, es fehlt nur noch der Drache.

Der türkisblaue See bei Gokyo kommt stetig näher, die Umrisse der Häuser mit blauen Wellblechdächern werden immer klarer erkennbar.

Leicht abwärts führend geht die Strecke nun dem Ziel entgegen, bald ist diese weitere schwierige Etappe gemeistert.

Während ich Emmanuel ins Ziel rennen sehe, ist Pascal gerade unten beim Fluss angekommen, wir drei werden also innert weniger Minuten klassiert sein, tolle Leistung!

Die Yak-Kuh kümmert das wenig.



Hoffentlich sind auch meine beiden Schweizer Kollegen gut unterwegs. Die beiden freuen sich gewaltig auf den ersten Anblick des Mount Everest, der heute bei diesen prächtigen Wetterbedingungen am Horizont erscheinen sollte. Vor zwei Jahren sei ihnen dieser Anblick wegen Nebel und tiefstehenden Wolken verwehrt geblieben.

Frech im Wind flatternd markiert das weisse Zielband die Finish Line, auf Minuten gerundet wird mein Eintreffen notiert. Ich bin sehr zufrieden mit meiner Leistung und wüsste nicht, wo ich auch nur einen Schritt hätte schneller laufen wollen. Die beiden Nepali sind schon längst da, heute klar vor Lizzy eingetroffen. Herrlicher Sonnenschein lädt zum Verweilen auf der windgeschützten Terrasse, für einmal muss ich nicht sofort die Kleidung wechseln und organisatorische Aktivitäten an den Tag legen. Emmanuel strahlt begeistert, Pascal hingegen hustet keuchend vor sich hin und will in Ruhe gelassen werden, scheinbar ist er krank.

Lizzy lächelt matt, nun haben die beiden Einheimischen 30 resp. 6 Minuten Vorsprung auf sie herausgelaufen, und es folgen zwei weitere Etappen bis über 5000 m.ü.M., aus dem angestrebten Gesamtsieg wird wohl nichts werden. Sie plant 2-3 Tage nach Zielankunft in Pengboche alleine wieder hoch zum Base camp des Mt. Everest zu steigend, um von dort aus solo nonstop nach Kathmandu zu rennen. Letztes Jahr habe sie das in Begleitung einer Läuferin in 3 Tagen geschafft, nun will sie alleine in 2 ½ Tagen diese Strecke rennen und ihren eigenen Rekord brechen. Kommentar überflüssig.



WELCOME

GOKYO NAMASTE LODGE AND RESTAURANT

Geradeaus oben der Speise-Saal, darunter der Shop mit allem was man hier oben brauchen kann.

Links die *****Wellness-Anlage mit dem rotem Duschkessel auf dem Dach, der dank Holzleiter mit heissem Wasser gefüllt werden kann (sofern der dafür zuständige Mann davor nicht vor sich hinträumt...)

Nun wird es mir doch etwas zu kalt. Eine gutgelaunte ältere Frau weist mir das gewünschte 3er-Zimmer zu und erklärt in knapp verständlichem Englisch, wo die Dusche ist und wie diese Prozedur vonstattengehen könnte. Für 200 Rupien kann ich einen Kessel heisses Wasser erstehen, der wird dann oben auf dem Dach mit waldem Wasser gemischt, resultieren sollten ca. 30 Liter angenehme Wärme. Emmanuel ist schon nackt in die Badewanne gestiegen und seift sich tüchtig ein, die Spülung funktioniert bestens. Nun bin ich an der Reihe, alles klappt bestens. Sogar die wenigen verbliebenen Kopfhaare konnte ich gut auswaschen. Dank trockener Kleider bin ich rasch wieder warm eingepackt und warte ungeduldig auf das Eintreffen von Max und Beat. Inzwischen bin ich eine Stunde in Gokyo, bald sollten die beiden ins Ziel laufen. Hoffentlich halten die Bänder von Beat, die er vorsorglich heute Morgen mittels Tape verstärkt hat. Was ich übrigens seit der ersten Etappe immer gemacht habe, aus schmerzlicher Erfahrung vom Gobi March doch etwas gelernt...

Da sind die beiden, ziemlich müde mühen sie sich die letzte kurze Steigung hoch zur Zielhütte. Rasch erholt strahlt Beat schon wieder. „Hast Du den Everest auch gesehen?“ lautet seine rhetorisch gemeinte Frage. Ehrlich gesagt, nein... In diesem 360° - Panorama ist mir der mit 8850 Metern höchste Punkt unserer Erde scheinbar entgangen. Aber ich werde morgen und v.a. übermorgen sicher noch etliche Gelegenheiten haben, diesen geschichten-, sagen- und dramenumwobenen Gipfel zu besichtigen. Eilig duschen auch meine Kollegen, allerdings reicht diesmal das Wasser nur knapp und einzig dank meiner Koordination von aussen können beide Schweiß, Schmutz und Seife wegspülen.

Mir wird wieder einmal bewusst, in welchem Luxus ich mich in meinem Leben bewege. Dinge, die für uns Europäer selbstverständlich sind, sind hier unaussprechbar. Da stellt sich die Frage: *Was habe ich hier verloren?*

Jetzt erfolgt der Zimmerbezug im Steingebäude mit Blechdach (wieder saukalt, aber immerhin ein Bett mit Matratze und einem Duvet...), schon sitzen wir im sonnedurchfluteten Speisesaal und warten auf die Tomatensuppe, die vor den soeben bestellten Momo serviert wird. Letztgenanntes sind hier oben scheinbar eine Spezialität, die Franzosen kennen dieses Gericht: überdimensionale pyramidenförmige Ravioli mit einer Kartoffel-Gemüse-Füllung. Mir schmecken die eigenartigen Dinger nicht sonderlich, aber mit viel Salz und etwas Reibkäse ist auch dieser späte Zmittag durchaus geniessbar. Der warme Aufenthaltsraum füllt sich mit dem Stimmengewirr unterschiedlichster Nationen, während die Sonne schon hinter hohen Bergen verschwindet, nicht ohne sich durch kräftiges Glühen auf den Bergspitzen zu verabschieden.

Pascal wirkt angeschlagen, er hustet und schneuzt sich dauernd, während er ein Yak-Steak mit Pommes frites verzehrt, was beides zischend auf einem heissen Stein serviert wurde. Mich wundert seine Erkältung nicht, habe ich ihn doch vor mir in Shorts über den Pass laufen sehen und selber trotz zweischichtiger langer Kleidung und Handschuhen nicht übermässig warm dabei bekommen.

Unsere Schlafhütte:

Die dicken Steinmauern sind leider nicht verputzt und somit ohne Isolation, das Wellblechdach oben aufgesetzt ohne Abdichtung. Dennoch ein gemütliches Heim an bezaubernder Lage, unseren Bedürfnissen vollumfänglich genügend.

Sogar zwei WC-Häuschen (rechts) wurden hier installiert, was will man mehr !?!



Ein kurzer Mittagsschlaf, dann lockeres Beisammensein und geselliges Plaudern beim Abendessen runden den erlebnisreichen Tag ab. Was für ein geniales Wetterglück wir haben! Es hätte durchaus schneien können, oder wir wären in dickem Nebel umhergeirrt. Und auch die kommenden Tage kündigen sich wolkenlos an. Also sollte ich den Mount Everest doch noch mit eigenen Augen zu sehen bekommen...

Es gibt nicht viel, was man hier oben in den Bergen in den Abendstunden machen kann. Mit Einbruch der Dunkelheit ist der Tag einfach vorbei. Dieser für Sherpas, Einheimische und Träger seit Kindheit vertraute Rhythmus ist für uns immer noch gewöhnungsbedürftig. Aber allmählich gelingt uns die Umstellung auf einen „normalen“ Rhythmus, nicht unter dem Diktat der vielen Termine und Verpflichtungen, sondern im Takt von Sonne und Mond.

Ein paar Schritte draussen lassen durchatmen. Die Nacht wird klar und somit kalt werden. Warmes Licht dringt aus den Hütten und Lodges der eng an den See gebauten Siedlung. Sicher werden alle hier anwesenden besondere Erinnerungen mit nach Hause nehmen können, ich bestimmt.

Etappe 8: Gokyo (4750) > Chhugyuma La (5420) > Lobuche (4910), 28 km, +1000m, -900m

Nur einmal muss ich nachts aufstehen und darf dabei den beeindruckenden Sternenhimmel inmitten eines kranzförmigen Gipfelpanoramas bewundern: Windstill ruht die glasklare Nacht, reglos recken die Berge seit Jahrtausenden ihre Felswände empor, mächtig spannt sich in blau-schwarz der Himmel über den See. Hier könnte man durchaus ein paar Tage verweilen, aber unser Trip geht weiter: Erneut gilt es einen klar über 5000 m.ü.M. liegenden Pass zu bezwingen, dann runter zum langgezogenen Chala Tsha-See, in weiter Linkskurve rein ins Dingboche-Tal und zuletzt hoch nach Lobuche, dem legendären Dorf für alle Everest-Expeditionen.

Morgenstimmung in eisiger Höhe

Blick zurück zum Renjo La-Pass über den Gokyo-See

Im Vordergrund sieht man zwei Yaks. Diese robusten Hochgebirgs-Rinder übernachteten draussen, dank dichtem Fell scheinbar kein Problem

Und unten links der Arm von Beat, der auch das Morgenpanorama fotografiert...



Selbst eine gewöhnliche Tätigkeit wie Rucksackpacken bringt mich ausser Atem und zwingt zu Gemütlichkeit. Unruhe kommt in der Gruppe auf. Pascal sei krank, er habe eine schlimme Nacht hinter sich, eine schmerzhafte Schwellung in der Leiste und könne kaum mehr gehen. Marise und auch Jean-Marc, beides erfahrene Ärzte, kümmern sich gerade um ihn. Die Verdachtsdiagnose lautet: inkarzerierte Inguinalhernie (eingeklemmter Leistenbruch). Das ist eine medizinische Notfallsituation und erfordert, sofern nicht reponierbar, eine rasche chirurgische Intervention. Aber sicher nicht hier oben auf fast 5000 Metern in einer Trekking-Baracke! Ihn talwärts zu tragen wäre eine unverantwortbare Tortur, selber gehen kann er schon gar nicht. Also muss ein Helikopter organisiert werden. Was vorerst nicht gelingt, da die Zentrale in Kathmandu erst ab 8.00 Uhr besetzt ist... Jedenfalls ist für ihn gesorgt und wir machen uns trotzdem auf den weiteren Weg unseres Rennens.



besser fuss- als kopflos hinein in die 8. Etappe

Beat
Peter
Max

Team Switzerland

Beat und Max tragen einen Teil der Ausrüstung in der vorne befestigten Tasche, ich habe alles im Rucksack hinten verstaut.

Wenig verzögert erschallt der Startpfeiff zu Etappe 8. Bei strahlendem Wetter stürmen wir über die ersten 2-300 Meter flach dem See nach Richtung Gletschermoräne. Über einen kleinen Anstieg führt die Route hinein in ein gigantisches Geröllfeld. Das horrende Tempo bricht hier im Steilhang abrupt ab, jetzt liegt meine Sauerstoffsättigung garantiert im tiefroten Bereich! Ich bleibe fast stehen, die Atemnot trifft mich wie eine Faust. Heftig keuchend kann ich knapp ein schleichendes Wandertempo aufrechterhalten.

Das war wieder einmal eindrücklich: So fühlt sich scheinbar akute Atemnot an, das war ja fast ein Erstickungsgefühl! Scheinbar geht es fast allen so, der sanft abwärts führende Weg war locker zu laufen, diese Höhenmeter hingegen in der dünnen Höhenluft eine ganz andere Belastung.

Schon sind die Sherpas und Lizzy oben über der Kante verschwunden, dahinter folgt Emmanuel. Er muss aber einen ungeplanten Stopp einlegen, da sein Rucksack irgendwo aufgeplatzt ist, jedenfalls kann er den Defekt reparieren und mich sicher bald wieder überholen.

Richard stürmt an mir vorbei, heute wortlos.

Er scheint sich viel für diese Etappe vorgenommen zu haben, da er im Gesamtklassement knapp 30 Minuten hinter mir liegt und mich noch aus den besten 5 verdrängen will.

Also versuche ich, mich an seine staubigen Fersen zu hängen.



Hinter mir laufen die Franzosen Sylvain und Frédéric, mit denen ich mich nie habe anfreunden können. Wie erwartet geht nun ein wildes Hoch-und-Runter durch das Stein-Eis-Labyrinth los, wenigstens ist die Strecke gut erkennbar. Sylvain rutscht aus, einer seiner Stöcke entgleitet ihm und fällt tief in eine kraterförmige Eisdelle. Keine Chance, den von dort wieder hochzubringen! Vielleicht finden in 5000 Jahren Archäologen diese spitze Alustange bei Ausgrabungen in einem verdorrten Hochland und wundern sich über die primitiven Jagd-Instrumente der Bergmänner vor der grossen Dürre Mitte des dritten Jahrtausend... Eigentlich könnte ich ihm einen meiner Stöcke ausleihen, habe diese ja bisher nicht verwendet und werde sie wohl kaum noch zum Einsatz bringen. Aber ich weiss nicht so genau, ob heute noch steile Schneefelder oder schwierige Abstiege kommen, und zudem ist er mir zutiefst unsympathisch und daher bleibt mein Stock hinten am Rucksack, basta.

Da liegt das riesige bizarre Geröllfeld des Gletschers. Trotz gleissendem Licht wirkt es gespenstisch unnahbar. Bedrohlich tot und gleichzeitig erschreckend lebendig. Nur ein schmaler Pfad ist zwischen Markierungen zu erkennen. Mich schaudert ein wenig beim Gedanken, dass ich mich auf einer stetig unkontrolliert bewegten Masse aus Eis und Stein befinde. Wenigstens habe ich eine wunderbare Rundumsicht. Das unverfälschte Blau des Himmels erscheint unwirklich tief, wie ein umgestülpter Ozean. Kletternd über wankende Steine geht die Reise weiter...

Richard gibt vorne Gas, nur mit übermässiger Anstrengung kann ich ihm knapp folgen. Ich will ihm signalisieren, dass er mich nicht abhängen kann. Das demotiviert ihn vielleicht? Unter seinem Tempodiktat hängen wir alle anderen ab, auch Emmanuel fällt zurück, die beiden Läuferinnen aus dem Nepal (auch heute mit fast leerem Rucksack...) werden überholt.

Weiter bin ich unterwegs, getrieben von Leidenschaft und Mut, das schwer Erreichbare zu erreichen und das Aussergewöhnliche zu erleben. Wozu sonst bin ich hier? Auch heute ist die Strecke aussergewöhnlich schön, kein Zweifel: Das Panorama erstreckt sich bis in die Ferne; Gletscher, Felsen, Schnee und Eis. Tausende von Gipfeln, bestiegen oder noch unbesiegt, in jeder Höhe und allen Schwierigkeitsgraden. Hier findet jeder seinen eigenen Mount Everest...



Die Moräne ist nun geschafft, ein kurzer Abstieg nach Dragnag, dann über einen sanften Anstieg hoch Richtung Chhugyuma La, auch heute insgesamt 1000 Höhenmeter!

Rechts auf dem Felsen erkennt man ein kleines Fähnchen, das den Weg kennzeichnet. In dieser unberührten Steinwüste schärft sich der Blick für kleine Zeichen, die von Menschenhand geschaffen wurden.

Richard ist klar schneller als ich und läuft vorne weg. Also bemühe ich mich um ein gutes Tempo und hoffe, dank schlauem Einteilen dieses bis ins Ziel aufrechterhalten zu können, dann kann der Abstand kaum mehr als eine Viertelstunde betragen und

das sollte als Polster für die morgige Schlussetappe reichen. Solche Rechnereien sind unnötig und „blöd“, aber lassen sich scheinbar nicht vermeiden... Mit zunehmender Höhe fehlt mir der Sauerstoff für Rechen Spiele und ich öffne den Blick wieder für die Bergwelt, in der ich – ganz hoch oben! – mutterseelenalleine steil dem Horizont entgegenrenne. Oder eher marschiere, von rennen kann man hier oben nicht mehr sprechen...

Gleichmässig steigt der wunderschöne Weg an, windstill ruht das Tal, als ob der Tag noch nicht erwacht sei. Die Bäche sind allesamt gefroren, deren Überquerung also trocken möglich, aber dafür umso rutschiger... Steinmännchen in allen Farben und Formen weisen hoch Richtung Pass, bei dieser klaren Sicht kann man den Weg nicht verpassen. Gedankenlos laufe ich weiter, achte nur auf meinen Rhythmus und den Weg, nichts anderes absorbiert meine Aufmerksamkeit. Ich weiss jetzt, dass ich mit grosser Wahrscheinlichkeit diesen Lauf werde bestehen können. Das befreit zusätzlich, beflügelt geradezu. Es ist einfach toll, dass es immer noch Idealisten gibt, welche die Mühen nicht scheuen, solche Anlässe zu organisieren. Viel Geld kann man damit nämlich nicht verdienen.

... irgendwo im Aufstieg

... eine Gruppe französisch-sprechender Trekker ist auch in Richtung Lobuche unterwegs

... noch liegt ein Teil des Anstiegs im Schatten

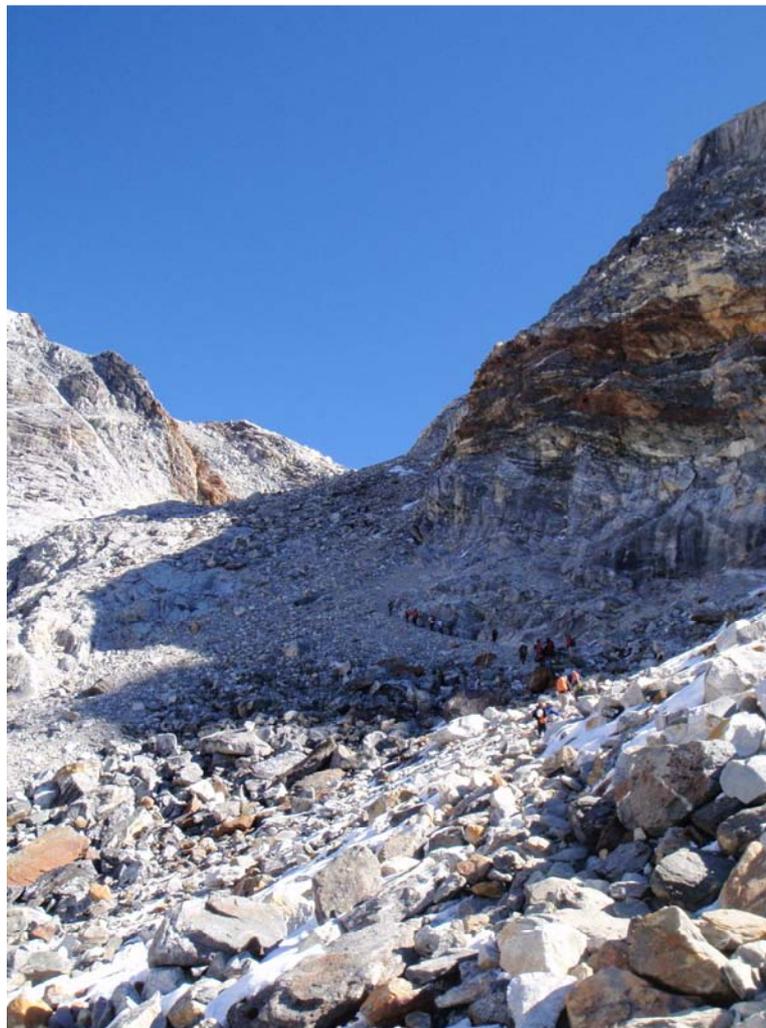
... bald wird die Sonne hoch über uns stehen und das ganze Tal bescheinen

... wenn hier der Weg wirklich das Ziel ist, muss man genau hinschauen, um dieses nicht aus den Augen zu verlieren

... atemlos klettere ich dem Hang entlang

... unbeirrbar stur geht mein ganz persönliches Skyrace weiter

... Himmel und Erde passen fugenlos zusammen



Bald ist, dank dem enorm steilen Anstieg, auch dieser Pass erklommen. Gut gemacht, tiptop oben angekommen! Und wieder haben sich die Mühen gelohnt, der Ausblick ist phänomenal.

wolkenlos, endlos, schwerelos, sorglos
Auch die Ewigkeit besteht aus Augenblicken.
Das ist einer davon.

Richard ist noch oben und zieht seine Windstopperjacke aus, verstaut diese im riesigen Rucksack, an dem aussen allerlei Ausrüstungsgegenstände lose baumeln. Und schon stürzt er sich mutig in den Abstieg, wie immer mit seinem leicht gefederten Stock in der rechten Hand. Zum Verschlaufen nehme ich mir die Zeit für ein paar Fotos, dann folge ich ihm Richtung Lobuche. Allerdings klar langsamer und nicht so unerschrocken, sondern vorsichtig, fast zaghaft und ohne Risiken den hier steilen Weg abtastend. Ich trinke fleissig in kleinen Schlucken aus meinem Trinksystem, Hunger habe ich noch keinen. Über einen verschneiten Gletscher führt die Strecke nun flacher talwärts.

Dank regelmässigem Auftragen von Lippenpomade mit hohem Sonnenschutzfaktor sind diese nicht sehr rissig, einzig unter der Nase ist die Haut – wegen dem ständigen Schneuzen – etwas lädiert. Ich bin nämlich, wie alle anderen auch, leicht erkältet. Der Smoghusten von Kathmandu ist hier in einen Höhenluft-Anstrengungsasthma-Erkältungshusten übergegangen. Nun bitte keine Fehltritte, kein Ausgleiten, kein Sturz! Erstmals seit fast 200 km habe ich Seitenstecher. Ärgerlich, aber vielleicht nötig, um mich etwas zu bremsen! Dieser lästige Flankenschmerz zwingt mich nun sogar zum Gehen, obwohl der sacht abwärts führende Erdweg ideal zum lockeren und zügigen Rennen wäre. Rhythmisch Atmen lässt das Stechen bald abklingen, die erreichte Gegensteigung bringt es bleibend zum Verstummen.



Von schräg oben hüpfte Emmanuel den mit Alpenrosen-ähnlichen duftenden Gebüsch bewachsenen Hang herunter. Er hat einen anderen Weg gewählt und kommt nun zurück auf die offizielle Piste gestürzt. Ein paar freundliche motivierende Wort, kameradschaftliches gegenseitiges Schulterklopfen, schon läuft er vor mir und eilt dem Ziel entgegen. Bald verschwindet er mit seinem schaukelnden Rucksack um eine Kurve, taucht wenig später weit vorne wieder auf. Er hat sich viel vorgenommen für das Everest Skyrace, will hier ein Glanzresultat hinlegen. Längere Verhandlungen seien mit seinen Arbeitgebern nötig gewesen, damit er die vier Wochen Urlaub bewilligt bekommen habe. Er will nämlich - wie knapp 10 weitere Teilnehmer auch - nach dem ESR noch auf den Lobuche east klettern, als Supplementum sozusagen...



hoch über dem
Chala Tsha-See

Kilometer 22 von
heute total 28

4730 m.ü.M.

Windstill, Sonne,
+7°C

momentaner Puls:
136 Schläge pro
Minute

momentanes Be-
finden:
mittelprächtig bis
hochlabil

Mein Timing stimmt irgendwie nicht, das elende Lobuche kommt einfach nicht näher, auch ganz hinten im weit offenen Tal sind keinerlei Anzeichen einer Zivilisation auszumachen. Vier Stunden lang mühe ich mich nun schon wieder ab, und Richard ist vielleicht schon im Ziel. Entgegenkommende Einheimische frage ich nur nach der Richtung, nicht nach der Reststrecke, da ich mir frustrierende Antworten ersparen will und die Strecke so auch nicht kürzer werden würde.

Jetzt bin ich erstmals in dieser Woche mental wirklich gefordert: Lästig steigt der langweilige Weg an, phantasielos geht es nun dieses öde Tal hoch, so ein Mist! Ich habe zwar Durst, aber mir ist etwas übel und ich habe keine Lust auf schon wieder Isostar, die Schokostengel sind hinten im Rucksack, den ziehe ich jetzt sicher nicht eigens dazu aus!

Zudem stinke ich erbärmlich, es ekelt mich vor mir selber! Und die Füße brennen, der Schädel drückt, der Rücken toleriert die Reibung unten an der Hüfthalterung bald nicht mehr, ganz zu schweigen von den verspannten Nackenmuskeln wegen dem elenden Gewicht des Rucksacks. Und immer noch keine Spur von Lobuche... Gemäss Höhenmesser sollte ich wenigstens nicht mehr allzu viele Meter in vertikaler Richtung bewältigen müssen.

Mein müder Körper schimpft mich einen Idioten. Ich kann nicht widersprechen. Mit dem Gedanken ans baldige Ziel muss ich sparsam umgehen, da er mich zu stark umnebelt. Bin ich jetzt reif fürs Mitleid? Nur noch sturer Trotz kann jetzt den Stolz retten.



Die kommende(n) Viertelstunde(n) sind nicht aktiv in Erinnerung geblieben. Jedenfalls schafft die Nummer 20 diesen Streckenabschnitt nach Lobuche-City, 4950 m.ü.M., Zielankunft der 8. Etappe des ESR 2011.

Bunt bekleidete Frauen waschen am Fluss Kleider, schmutzige Jungs jagen einem abgewetzten Lederball nach, einzelne Touristen bevölkern die lieblos daliegende Siedlung. Wegweiser zeigen zur „Namaste-Lodge“, „Lobuche-Lodge“, „Everest-Lodge“; hinten oben prangert in roter Schrift die „Lobuche-Bar with TV and Internet“, vor mir ein „Restaurant with Italian Food and hot shower!“. Also ist es wieder einmal vorbei mit der Bergidylle.

Unsere Lodge und somit das Ziel finde ich erst im zweiten Anlauf, da sich dieses inmitten der eng aneinander gebauten Baracken versteckt. Mit Trillerpfeifen des Zeitmessers werde ich willkommen geheissen. Puh, das war anstrengend! Es stimmt eben schon: Leidenschaft schafft Leiden. Und Erfolg erfolgt.

Glücklich und vor allem erleichtert signiere ich hinter meiner Nummer 20. Richard war nur 7 Minuten schneller, Emmanuel hat ihm bei seinem Schlusspurt noch 5 Minuten abgenommen. Lizzy wurde auch heute von den Sherpas stehen gelassen und wird sich mit Schlussrang 3 begnügen müssen. Ich bin ziemlich kaputt, diesmal kommt die Regeneration nicht so rasch wie ich mir das gewohnt bin.



Ankunft vor der Sherpa-Lodge in Lobuche, fast 5000 m.ü.M.

Auch nach der dritten Tasse gesüßten Tee ist mir noch übel, der Kopf dröhnt, ich fühle mich elend. Klar sind wir auf 5000 m.ü.M., klar bin ich soeben fast 5 Stunden durch diese Höhenlage gehetzt, klar macht sich eine allgemeine Erschöpfung breit. Dennoch verunsichert mich mein Befinden.

Kommt nun doch noch eine Höhenkrankheit? Oder bin ich schlicht zu schnell gelaufen aus Angst, Richard könnte mich uneinsichtigen Idioten noch überholen?

Der lässige „Manager“ der Lodge steuert auch wenig zu meiner Laune bei. Kältschnäuzig weist er das Zimmer zu (schon wieder so eine Kühlkammer!), Wasser gibt es nur unten am Teich bei den Yaks, Duschen keine, Bestellungen fürs Mittagessen seien bei ihm anzubringen. Zu seinen spärlichen Informationen gesellt sich ein fieses Grinsen und dauernd schwingt er einen überdimensionalen Schlüsselbund im Kreis, der protzig mit einer Kette an seiner Designer-Jeans befestigt ist. Hier hat der zahlende Tourismus ja einiges verdorben...

Stimmungsbild aus dem Schlafzimmer

Im Hintergrund mein geliebtestes ein blauer Schlafsack, vor dem Vorhang die grüne Goretex-Jacke und die schwarzen Hosen dazu, links davon die Tüte für stinkende Kleider und der Helm

Auf der Bettdecke neben der schwarzen Schirmmütze der Beutel mit den Medikamenten, der Beutel mit verschiedenem Kleinkram (Taschenlampe, Messer, Sonnencreme etc.) sowie Behälter der vorgeschriebenen 2000 Notkalorien.

Davor die schmutzigen Laufsocken und die Merino-Nachtsocken, Innensohlen der Schuhe, Waschtuch (orange), links knapp erkennbar die schwarze Merinolang- und blaue Unterhose.



Mangels Waschgelegenheit ziehe ich wenigstens die noch trockene (aber nicht minder stinkende) Unterwäsche an, darüber die Gore-Kombi. Nochmals zwei Tassen Tee später bin ich wenigstens wieder gut gelaunt, auch wenn mein physisches Befinden zu wünschen übrig lässt. Den Spaziergang durchs Dorf kürze ich ab, es lohnt sich schlicht nicht. Also suche ich ein Sonnenplätzchen (das gibt es wenigstens *ad libitum* hier oben!) und warte auf das Eintreffen meiner Freunde.

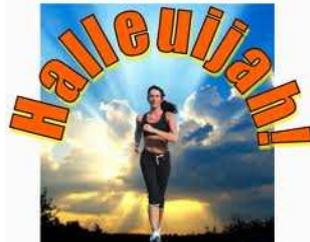
Hier sind Sir Edmund Hillary und Sherpa Tenzing Norgay im April vor 58 Jahren mit einfachen Lederschuhen und marginaler Ausrüstung durchgewandert, auf dem Weg hoch zum Mt. Everest. Dieser ist von hier aus nicht zu sehen, da der Blick dorthin durch die Lobuche-Bergkette versperrt wird. Aber morgen werden wir hoch Richtung Base camp gehen und ihm face-to-face gegenüberstehen. Falls alles klappt.

Die Mittags-Suppe bringe ich noch runter, in den anschliessend bestellten Nudeln stochere ich freudlos herum und kann mich knapp dazu überwinden, wenigstens so viel zu essen, dass der Koch nicht beleidigt ist. Zu Konversation ist mir nicht zumute. Beat und Max geht es wenigstens gut, die beiden sind schon enorm zäh! Beat wäre beinahe vor fast 30 Jahre als Arzt bei einer Everest-Expedition dabei gewesen, ist dann aber vernünftigerweise aus dem Projekt ausgestiegen als er realisierte, dass nicht umsichtige Verantwortliche am Werk waren.

Jedes Jahr sterben mehrere Alpinisten beim Versuch, den höchsten Punkt der Erde bezwingen zu müssen. Auch „Gipfelgarantie für 30-50'000 \$“ gibt es (zum Glück!) keine.

Gemäss unbestätigten Angaben sei Pascal wirklich per Heli nach Kathmandu evakuiert worden, eine Operation sei aber nicht nötig. Ich zweifle also an der Erstdiagnose. Vermutlich handelt es sich nicht um einen Leistenbruch, den er durch seine Husterei induziert hat, sondern um einen „banalen“ schmerzhaften Lymphknoten in der Inguina, hervorgerufen durch eine Entzündung wegen Scheuerstellen im Unterhosenbereich...

Emmanuel hat mit Antibiotika begonnen, da er eine eitrige Bronchitis hat und auf keinen Fall die kommende Woche mit dem Kraxeln auf den Lobuche east verpassen möchte. Ich habe ihm eher von diesen Medikamenten abgeraten, da ich mir davon kaum einen relevanten Nutzen versprechen würde und mögliche Nebenwirkungen (v.a. Durchfall!) vermeiden möchte. Sogar Beat schluckt seit gestern täglich ein Antibiotikum, auch wegen einer üblen Erkältung. Er befürchtet eine Verschlimmerung und Heiserkeit im Hinblick auf seine Referate kommende Woche. Max hingegen ist sein Zahnweh (vorläufig) losgeworden, scheinbar entlastet der Unterdruck der Höhe seine Wurzelinfektion. Und meine Fersenschmerzen (proximale Fascitis plantaris rechts) und Kniebeschwerden (Insertionsproblem des Tractus iliotibialis links) sind auch verschwunden, zumindest spüre ich nichts mehr davon.



iliotibiales
Band-Syndrom

plantare Fascitis

Runners high

Runners low

Das Abendessen folgt, wieder einmal Reis mit diversen Zutaten, ganz okay. Neben einer schwedischen 4er-Gruppe gesellen sich zwei ältere Schweizer in den Ess-Saal. Sie haben noch nicht realisiert, dass sie nicht die einzigen Schwyzertütschprechenden sind hier oben. Amüsiert folgen wir ihrer Diskussion. Bald kommen die beiden auf Essen, (Über-)Gewicht und Cholesterin zu sprechen. Max ist ganz Ohr, da er sich als Kardiologe mit dieser Thematik einen Grossteil seiner Sprechstunde abmüht. Ich übrigens auch.

Nach den dazu üblichen Ausführungen über optimales Gewicht und BMI erklärt der eine dem anderen altklug den Unterschied vom „guten“ (HDL) zum „schlechten“ (LDL) Cholesterin. Ich lehne mich zu Max und sage ihm: „Pass auf, jetzt kommt dann die Geschichte mit dem Cervelat“. Und prompt stupst der eine den anderen an und fügt grinsend hinzu: „Aber weißt du, das mit dem Cholesterin ist alles schon interessant und wichtig, aber zwischendurch einen Cervelat, das lasse ich mir nicht nehmen!“ Max ist baff wegen meinen hellseherischen Fähigkeiten, wir müssen beide herzlich lachen und uns so als Eidgenossen outen.

Nun wollen die beiden natürlich wissen, was uns hierher führt. Die Erklärung zum Everest Skyrace erntet nur ein „Wozu soll das gut sein?“. So dumm ist diese Frage eigentlich nicht. Spontan fällt mir keine Antwort ein, die ein Aussenstehender real nachvollziehen könnte. Die vier Schwedinnen sind einiges kommunikativer und berichten von ihrem bisherigen erfolgreichen Trekking hier hoch. Bis vorgestern sei das Wetter eher schlecht gewesen, zudem sehr windig und somit ungemütlich kalt. Heute waren sie in Kala Pattar, dem Aussichtspunkt rüber zum Everest. Sie haben dorthin und zurück sechs (!) Stunden gebraucht, und es habe sich mehr als gelohnt. Unsere Strecke morgen geht auch dorthin, als kleiner Epilog bevor es dann talwärts ins Ziel nach Pangboche geht. Jean-Marc teilt noch kurz mit, dass das Ziel nicht wie ursprünglich geplant beim Base camp der Ama Dablam ist, sondern direkt im Dorf. Damit verkürzt sich der Lauf um sicher eine Stunde. Niemand protestiert...

Inzwischen geht es mir gesundheitlich wieder etwas besser, das Kopfweh ist nur gering ausgeprägt und die Übelkeit erträglich. Vielleicht ist es mehr der Überdruß, der mich dämpft: Ich bin die Friererei tags- und v.a. nachts über satt, störe mich am Schweissgestank, würde liebend gerne wieder einmal frische Kleider anziehen, nerve mich an den immer gleichen feucht-miefigen Schuhen seit zwei Wochen, bin die Packerei in den stinkigen Rucksack leid, habe genug vom Wanderdasein. Aber morgen ist ja die letzte Etappe und dann geht es via Lukla zurück nach Kathmandu. Jetzt nur nicht schlapp machen, morgen kommt die Königsetappe!

Mondlicht und Sterne schmücken die Bergkulisse, jäh stürzt die Kälte in die Nacht und verschlägt mir den Atem. Ich fühle mich hier fremd und doch irgendwie am richtigen Platz, bin verwirrt, kann nicht mal mehr über mich selber lachen. Doch dann schafft mir die eisige Atmosphäre wieder Klarheit. Hier dabei sein zu dürfen, ist und bleibt ein einmaliges Privileg. Also reisse ich mich nochmals zusammen, klettere die steile Treppe hoch zu den Schlafzimmern, richte mich auf eine weitere kalt-feuchte Nacht ein, erdulde den fehlenden Komfort mit sportlicher Haltung. Vermutlich werde ich schon in wenigen Tagen - wieder frisch bekleidet, wohlig warm und bestens genährt - diese Strapazen glorifizierend in meinem Gedächtnis verankern. Und das wenig Erfreuliche selektiv wegfiltern, wie es sich gehört. Vielleicht funktioniert das sogar hier, on vera.



Jedenfalls würde ich bei einer weiteren Teilnahme an so einem mehrtägigen Gebirgslauf einen besseren Schlafsack mitnehmen. Und als Training ein paar Mal knapp bekleidet damit auf dem kalten Balkon übernachten. Das wäre vermutlich effizienter als hunderte zusätzlicher Laufkilometer...

Emmanuel, auch heute wieder mein Zimmergenosse, hat schon alles für morgen vorbereitet, er muss nur noch in die Laufkleider klettern und kann gleich losrennen. Ich präpariere alles erst morgen, es bleibt ja genug Zeit, da Lizzy ihr Damen-Veto eingelegt hat und so das Frühstück um eine halbe Stunde vorverschoben wird, damit sie mehr Zeit für die Verdauung des Morgenessen habe. Eigenartig, sie isst ja ohnehin nur 2-3 Löffel eines selber mitgebrachten Brei und ein paar Bissen des Toast, den die Küche jeden Tag extra für sie bereitstellen muss. Was soll's, morgen ist der letzte Renntag, und wenn das für sie so existenziell wichtig ist, gönnen wir ihr diese halbe Stunde.

Etappe 9: Lobuche (4910) > Kala Pattar (5540) > Pangboche (3920), 30 km, +1900m, -1800m

Klamm vor Kälte mit immer noch sturmem Schädel warte ich ungeduldig, bis das WC endlich frei wird. Das Spülwasser im danebenstehenden Zuber ist teils gefroren, wenigstens stinkt es dank der Kälte weniger. Emmanuel hat prompt Durchfall bekommen. *But I feel better.* Wenigstens einer, und gut dass ich es bin...

Ein letztes Frühstück und nochmals die ungeliebte Prozedur mit den feucht-kaltstinkigen Kleidern. Dann geht es raus an die Morgensonne, die alle Unannehmlichkeiten belanglos erscheinen lässt: Heute, am 10. November 2011 findet das Finale des ESR 2011 statt, noch 17 Läufer sind rangiert. Vorne ist alles klar, in der Mitte eigentlich auch, hinten sowieso. Zudem interessiert die Rangliste wenig, jeder will vorab diesen Lauf „nach Hause bringen“ und finishen. Und dazu gilt es neben 30 Kilometern nochmals kräftig durchzuatmen, es geht zuerst hoch zum Wendepunkt beim Everest, dann nur noch runter durch drei Täler bis ins Ziel.

Weil es vor unserer Hütte eisig und somit sturzgefährlich ist, wird der Start nach unten zur Wasserstelle verlegt. Alle sind pünktlich. Ein letzter Händedruck mit Max und Beat, run Peter run! Ich muss wohl nicht mehr speziell erwähnen, dass in dieser Höhe nur ein sehr gemächliches Tempo möglich ist, aber immerhin: ich renne, komme gut voran, laufe sicheren Schrittes parallel zum riesigen Khumbu-Gletscher nordwärts. Richard ist hinter mir, Sylvain und Frédéric sowieso abgehängt.



In der eiskalten Morgenluft führt die Strecke schräg der Seiten-Moräne folgend.

Rennen, Klettern, Herunterrutschen und dazwischen zügiges Marschieren wechseln in unregelmässigen Abständen ab.

Nun wird es etwas flacher und mehrere Flüsse teilen die Hochebene. Gorkan Shep (5140 m) ist erreicht, die höchstgelegene Lodge vor dem Base camp des Mount Everest.

Quer über einen riesigen Sandplatz zeigt die Strecke hoch in einen Steilhang, wo bereits zu noch früher Stunde schon dutzende von Wanderern hochgehen.



Mehrheitlich werden wir Läufer motivierend unterstützt, ganz selten gibt es komische oder kritische Kommentare. Das liegt bestimmt daran, dass jeder hier oben weiss, was für eine gewaltige Leistung es darstellt, auf über 5000 Metern noch bergan zu rennen.

Leider habe ich mir die Höhe des Wendepunkts nicht gemerkt, weiss also trotz Höhenangaben auf meiner bewährten Uhr nie genau, wie hoch ich noch steigen muss. Innerlich zähle ich die Höhenmeter zuerst in 100er-, dann in 50er- und zuletzt in 25er-Schritten: Als wäre ich völlig un-akklimatisiert keuche und stöhne ich mich auf dem letzten Zacken den schrägen Hang hoch, der nach humusartigem Boden nun in ein steiniges Feld übergegangen ist. Wie gewohnt weisen liebevoll aufgetürmte Steinmännchen den Weg. Was eigentlich unnötig ist, es geht einfach immer hoch an garantiert der steilsten Stelle bis oben zum gigantischen Steinhaufen, genannt Kala Pattar.

Zum Glück bin ich alleine unterwegs, es ist ein richtiger K(r)ampf hier hoch, egal in welchem Tempo! Mit laufen hat das nicht mehr viel zu tun, das ist pure Kraxelarbeit! Ob der Anblick der bunten Fahnen ganz hoch oben ein *Trost* oder ein *Frust* ist, bleibt dahingestellt: Zumindest weiss ich jetzt, wo der Checkpoint liegt, aber muss der wirklich sooo weit oben gewählt sein? Den Mount Everest sehen wir ja schon seit einer halben Stunde bestens, oder?

Trotz permanentem Duell mit dem inneren Schweinehund (es gibt diesen Kerl wirklich, ich kann's bezeugen!) gelingt mir der Aufstieg letztlich doch. Und stolz lasse ich auf dem Rennjournal mein *20* notieren und signiere mit schwungvollem Autogramm. Hier wird die Zeit neutralisiert, ich kann also in aller Ruhe die Aussicht geniessen, trinken und essen, die Südwand des Mt. Everest und seine nicht minder gigantischen Nachbarn bestaunen. Dank wärmender Sonne und erfreulich wenig Wind gestaltet sich die Rast denkbar gemütlich. Und da Richard noch weit unten im Aufstieg ist, muss ich mich nicht um meinen 5. Platz sorgen.



So, da bin ich nun also:

Kala Pattar

- das grosse Ziel Tausender Trekker
- der magische Ort vis-à-vis des Mount Everest
- ein Steingipfel auf fast 5500 m.ü.M. mit 360°-Rundumblick

Frontalangriff auf alle Sinne!

Obwohl acht Kilometer Luftlinie zwischen mir und dem Everest-Gipfel (8848 m) liegen, kann ich die gigantischen Ausmasse erahnen, ja förmlich *spüren*. Rechts im Vordergrund mit spitzem Zipfel der Nuptse (7861 m), links etwas nach hinten versetzt der Khumbutse (6665 m). Vom Lhotse (8434 m), dem Wächter des Everest, ist aus diesem Blickwinkel leider nichts zu sehen. Zu dieser Jahreszeit finden keine Aufstiege mehr zum Dach der Welt statt, es ist schlicht zu kalt. Die Wolkenhaube am Everest ändert rasch ihre Form, dort oben muss ein unglaublicher Sturm toben, so friedlich die Szenerie auch von hier aus wirkt. Es reizt mich überhaupt nicht, dort hoch zu klettern, der Anblick genügt mit vollständig. Zudem gruselt es mich scheinbar beim Gedanken, wie viele Leichen gescheiterter Bergsteiger und Sherpas in jeder Region im ewigen Eis erstarrt liegen, seit Jahren und wohl für immer...



Für die Nepalis sind Berge weiblicher Natur und jeder Berg ist die Wohnstätte einer Göttin.

Der **Mount Everest** heisst hier „Sagarmatha“ oder „*Chomolungma*“, was übersetzt so viel heisst wie *Muttergöttin der Erde*, nach alter Überlieferung der Wohnsitz einer wohlmeinenden Schutzgöttin.

Die Mythenwelt der Bergvölker ist unerschöpflich und geheimnisvoll. Und ihre tiefe Religiosität findet auch Ausdruck in der festen Verbundenheit zur Natur.

Langsam wird es doch etwas frisch, trotz strahlendem Sonnenschein kühle ich langsam aus: es ist an der Zeit, den Abstieg in Angriff zu nehmen. Ich stärke mich noch an einem Schokoriegel und gebe Emmanuel ebenfalls einen solchen, als Lizzy nach Festlegen der Neutralisationszeit schon losstürmt. Es ist wirklich beeindruckend zu beobachten, wie flink, geschickt und v.a. *wie schnell* diese kleine Frau trotz schwerem Rucksack den Hang herunterwieselt. Sie ist wirklich eine absolute Topläuferin, darin besteht kein Zweifel. Jetzt schnallen auch Emmanuel und ich das Gepäck wieder auf den schweissnassen Rücken und zurren die Schuhbänder straff: Nun geht es nur noch bergab, fast 2000 Höhenmeter bis ins Ziel.

Ein letzter Rundblick in die grandiose Bergwelt: Haben sich die Mühen des Aufstiegs gelohnt? War es die Strapazen wert? Ergibt das einen Sinn? Meine Antworten lauten 3 x ja.

Und weg sind wir, Emmanuel wirbelt mit seinen Stöcken Staub auf, ich bin etwas vorsichtiger aber auch zügig unterwegs. Vorbei an Sylvain, Frédéric und Richard die noch mit dem Aufstieg beschäftigt sind, fliege ich fast schwerelos über die engen Serpentinien. Solche Momente der Ehrfurcht vor der Natur sind eng verbunden mit einem grenzenlosen Gefühl der Freiheit, da steht die Welt für ein paar Minuten einfach still; Ich fühle mich dann wie ein gewöhnlicher Sterblicher, der das Göttliche berühren darf.

Kurz ein Handzeichen an Beat und Max, die es auch bald geschafft haben, und wieder bin ich fast 100 Höhenmeter tiefer, vorbei an erstaunt dreinblickenden sich hochkämpfenden Wanderern, denen dieses Tempo unvorstellbar vorkommen muss. Im Gegensatz zum Auf- ist der Abstieg der nämlich der reinste Spaziergang: Beflügelt durch das Gipfelerlebnis springe ich an kreidebleichen Trekkern vorbei. Denen mit zyanotischen Lippen rufe ich zu, dass sich die Mühen des Aufstiegs 10 x lohnen werden...

Die kurze Euphorie blasst langsam ab, Bremsen braucht auch Energie, die brennenden Oberschenkel melden sich allmählich. Hochkonzentriert laufe ich weiter bis zum grossen Sandplatz, dann zurück auf denselben Zick-Zack-Weg, der mich hier hoch geführt hat. Diesmal geht es deutlich zügiger, da mehrheitlich bergab. Kleine Gegensteigungen verdeutlichen aber jedes Mal, dass ich noch immer sehr hoch oben bin und meine Reserven nach inzwischen bald zwei Laufwochen und über 200 Kilometern langsam aber sicher zur Neige gehen.



Ohne Wehmut renne ich an Lobuche vorbei, dann auf breiten Wegen talwärts. Die Abzweigung nach links darf nicht verpasst werden, will ich einen unliebsamen Umweg vermeiden. Zum Glück habe ich mich - zumindest bisher - nie verlaufen und die Strecke immer gut getroffen. Nun bin ich garantiert unter der 5000er-Grenze angekommen, und es läuft bestens. Von meinen Laufkollegen keine Spur, dafür umso mehr Trekker alleine, in Zweier- oder grösseren Gruppen kommen mir entgegen. Manche mit hohen Trepper-Rucksäcken, andere „nature“ und keuchenden Sherpas im Schlepptau. Auch Einheimische mit schmucken Gewändern sind unterwegs, eine heitere Wanderstimmung füllt das sonnendurchflutete Tal. Flache Passagen führen meist in steile Abschnitte, welche teilweise fast Kletterkünste erfordern. Dann gibt es wieder einfache Wege, die zum Lockern der durchgerüttelten Gelenke einladen.



Immer wieder frage ich entgegenkommende Nepali, ob mein Weg Richtung Pangboche stimmt, da unzählige Abzweigungen die Strecke etwas verwirrend gestalten. „Yes, but down there to the left side and over the bridge!“ mahnt mich ein junger Mann mit sicher 70 kg Last in seinem Holzgestell am Rücken. „Hey, hallo Peter!“ ertönt es plötzlich von seinem Begleiter. Ich kann's kaum fassen, das ist ja Stan Lee, der Zahnarzt chinesischer Abstammung aus Kanada, mit dem ich vor gut zwei Jahren in Chile am Atacama-Crossing war und der mit seinem unerschöpflichen Humor stets für gute Stimmung in unserem 8er-Zelt gesorgt hat. Kurz plaudern wir ein paar Worte, er will natürlich wissen, was das schon wieder für ein verrücktes Rennen ist. Stan selber befindet sich auf einem friedlichen Trekking von Lukla nach Kala Pattar und nimmt sich dafür zwei Wochen Zeit. Schweizer trifft chinesischen Kanadier, den er in Chile kennengelernt hat in den Bergen von Nepal, ein mathematisch unmöglicher Zufall.

Dank dem Tipp seines Kollegen verpasse ich die Brücke nicht und wähle den richtigen Weg, intuitiv wäre ich nämlich geradeaus talwärts und so ziemlich falsch gerannt... Über tosend schäumendes Wasser führt die starre Alukonstruktion, auch hier bunt verziert mit unzähligen Tüchern und Fähnchen. Regelmässig trinke ich aus meinem Speicher, damit wird auch die Last geringer. Im Vergleich zum Start ist der Rucksack jedoch nur unmerklich leichter geworden, da ausser etwas Sonnencreme und Papiernastücher eigentlich noch alles mit auf meiner Reise ist. Zudem wird es

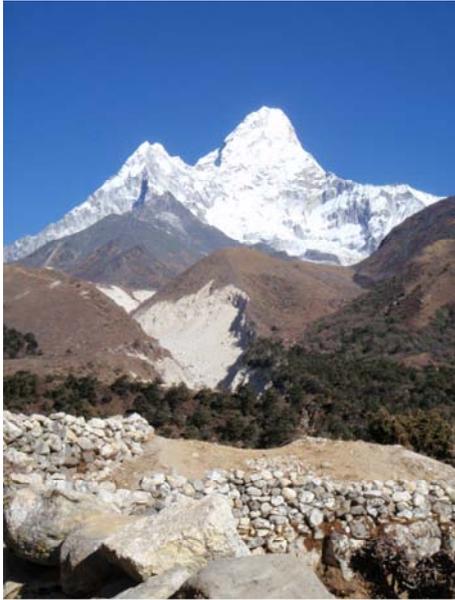
erstaunlich warm, also verschwinden Kleidungsstücke im Rucksack und machen den wieder schwerer. Aber es dauert ja nicht mehr lange, in 15 km (= 1, 2 oder 3 Stunden?) sollte ich die Ziellinie erreicht haben. Aber daran wage ich noch gar nicht zu denken, die volle Aufmerksamkeit wird auf die vor mir liegende Strecke gebündelt.



Nun führt unsere Reise in einen flachen Abschnitt, ein Hochgebirgstal liegt vor mir. Schlammige Stellen meistere ich vorsichtig und trocken, immer wieder gilt es, geschickt leichtfüßig dank Steinparcours breite Bäche zu überhüpfen.

Wer die vielzitierte „Einsamkeit des Langstreckenläufers“ nicht nur erträgt, sondern genießt, kann hier wirklich profitieren. Ob so ein Anlass zu einem persönlichen Erfolg wird oder nicht hängt letztlich wenig vom erlaufenen Rang ab, sondern von der Gewissheit, aus den momentanen Möglichkeiten die optimale Leistung erzielt zu haben. Und dazu braucht es eben Beharrlichkeit, Beständigkeit, Zähigkeit ohne Verbissenheit.

Zu meinem Erstaunen kommt Emmanuel von links oben quer den Hang runter, ähnlich wie schon gestern. Er hat scheinbar die Abzweigung nach der Brücke erwischt, anstatt den steilen knapp markierten Pfad geradeaus. Jedenfalls ist er wieder auf dem korrekten Weg, und wir können gemeinsam die letzten Kilometer angehen. Sein Ehrgeiz zieht ihn aber weiter, sodass ich nicht folgen kann. Da er aber immer wieder kleine Umwege läuft und oft Einheimische nach dem Weg fragen muss, kann ich jedes Mal wieder aufschließen und opfere weniger Energie für diesen eigentlich einfachen Streckenabschnitt. Scheinbar ist er auch ziemlich „durch“, sonst würde er nicht dauernd vom gut markierten Weg abkommen.



Von Richard, dem *downhill-king* noch keine Spur: Es scheint zu klappen mit Schlussrang 5, super!

Aber auch von Pangboche noch keine Spur.

Wenigstens lugt der höhere der beiden Gipfel der **Amadablam** um die Ecke, also bin ich bald im Ziel, es kann wirklich nicht mehr weit sein!

Mehrmals geht es runter in tiefe Täler, die hier der Fluss gegraben hat, auf der Gegenseite wieder gnadenlos hoch, dann wieder runter in den nächsten Einschnitt, nochmals „nur“ 50 Höhenmeter usw.

Erste Bäume säumen den Pfad, sogar Vogelstimmen sind zu hören, die Luft erfüllt mit milden Gerüchen. Das Tosen des Flusses verhallt tief unten in der Schlucht: vor mir öffnet sich das Tal und Ausläufer einer Siedlung sind zu sehen. Das muss Pangboche sein, kein Zweifel! Emmanuel läuft etwa 100 Meter vor mir, zielstrebig nimmt er aber den Weg dem Hang folgend. Ich hätte eher die Abzweigung zu den Hütten gewählt, folge ihm aber etwas zögernd.



Hoch oben bei einer Stupa angekommen liegt tief unter uns eine Siedlung. „Pangboche?“ fragen wir eine einfache Bauernfrau, die hier Blätter der Büsche zum Trocknen auslegt. Sie lacht nur vergnügt und gestikuliert unverständlich. Wie weiter? Unten im Dorf stehen ein paar Leute herum, wir rufen runter, und das Echo kommt prompt: Ja, runterkommen, hier ist das Ziel, was macht ihr da oben überhaupt?!?

Also gestalten sich die letzten Minuten des Everest Skyrace passend zum Anlass: Abseits jeglicher Wege rennen wir mutig den mit Büschen bewachsenen Hang diagonal runter, furchtlos geht's nochmals in die Tiefe, unbeirrt dem Ziel entgegen. Emmanuel will unbedingt vor mir eintreffen und spurtet förmlich davon, als der Weg eingangs Dorfs gefunden ist. Ich öffne meine Überjacke, damit auf dem Zielfoto die Nummer erkennbar wird.

Lockeren Schrittes und überglücklich, es geschafft zu haben, laufe ich ins Ziel des Everest Skyrace 2011. Stille Freude erfüllt mich: nur eine kurze Umarmung mit Emmanuel folgt, er ist auch sichtlich gerührt. Keine Hurraschreie oder Freudentänze. Jubel und Triumphrufe wären hier fehl am Platz.



Die französischen Helfer sitzen gelangweilt im Ziel und gratulieren kaum, der Fotograf knipst erst nach meiner Bitte ein Finisherpicture (daher schon ohne Rucksack).

Das ist mir eigentlich egal.

Ich bin rundum zufrieden mit meiner Leistung, und nur das zählt.

Ich darf also wieder einen mehrtägigen Ultralangstreckenlauf in meine Sammlung aufnehmen. Das sind unbezahlbare Erlebnisse, die mich enorm bereichern. Sicher werde ich noch im Altersheim mit beidseitiger Knieprothese meine Enkel mit heldenhaften Schilderungen meiner grossartigen Leistungen langweilen...

Das Zielareal wirkt irgendwie trist und dem Anlass unwürdig, nicht mal etwas zu trinken gibt es hier. Also erkundige ich mich nach der Lodge zur letzten Übernachtung in den Bergen. Ganz unten ausgangs Dorf links sei die Hütte für diejenigen, die morgen nach Lukla wollen. Die „sommet-„ Gruppe ist oben in einem etwas luxuriöseren Hotel untergebracht. Zudem wurden denen hierhin die Bergsteigerausrüstung und auch frische Kleider transportiert. Ich bin froh, nicht nochmals eine Woche anhängen zu müssen, das Erlebte und Erlaufene genügt mir vollends.

Die Unterkunft wirkt freundlich und einladend, bietet aber wenig: Ein schmutziges Lavabo mit tropfendem Kaltwasserhahn, zwei Stehklo, fertig. Wieder keine Duschen, keine Waschgelegenheit, nur einfache Pritschen. Wenigstens ist es hier „unten“ auf 3920 m.ü.M. deutlich wärmer, und morgen geht es ja weiter talab.



Somit wasche ich mich so gut es geht stehend am Lavabo, spüle die stinkigen Kleider aus und hänge diese in den Innenhof, wo ziemlich verloren eine Yak-Kuh nach Fressbarem sucht.

Hoffentlich verspeist sie nicht meine salzig riechenden Kleider!

Vor der Hütte gibt es heißen Tee. Die Einheimischen sind sich sicher allerlei Touristen gewöhnt, dennoch erheitert sie der Gedanke, dass man freiwillig vom Rolwalingtal bis hierher rennt... Einem jungen Mann kann ich kurz sein Handy ausreissen und für 400 Rupien Heidi mein gesundes Ankommen im Ziel mitteilen, dann bricht die Verbindung wieder ab. Immerhin wissen die Daheimgebliebenen nun, dass ich den Anlass erfolgreich zu Ende laufen konnte.

Danach hetze ich wieder hoch zum Zielband, will ich doch den Einlauf von Max und Beat verfolgen und fotografieren. Die beiden sind noch nicht eingetroffen, sollten aber gemäss Auskünften der Franzosen bald da sein. So schlendere ich etwas dem Dorfweg nach, um die müden Muskeln zu lockern. Allerlei Ramsch, aber auch schöner Schmuck wird hier angeboten. In der Hauptsaison (März-April und Oktober) ziehen hier Ströme von Bergfreunden durch, da muss das Geschäft ja rentieren. Was man auch am Angebot erkennt: eine Billard-Bar wird angepriesen, diverse Lodges werben mit „hot shower“, Souvenirboutiquen und Proviantläden überall. Die zwei Schweizer Cholesterinspezialisten sind auch hierher gewandert, auch deren Reise geht Richtung Namche Bazar.



Abgelenkt durch die vielen Eindrücke habe ich den Zieleinlauf der Zwillinge verpasst. Schon kommen die beiden heiter und stolz den Dorfweg runter. Gegenseitig gratulieren wir herzlich, jeder weiss, welch enorme Leistung hier seinen vorläufigen Abschluss findet. Ich führe sie zu unserem Logis und zeige das ergatterte 3er-Zimmer. Wenig später sitzen wir vor einer wärmenden Suppe, was inzwischen schon fast zum strukturierenden Ritual geworden ist. Chandra spendiert ein Bier, ich bevorzuge einen Fruchtsaft aus einer Aludose. Wenigstens einmal trinke ich in diesen Wochen ein Getränk, das ein unterbezahlter Sherpa hier hochschleppen musste...

Meine Kleider im Innenhof flattern im Wind und trocknen zusehends, die Yak-Kuh hat sich verzogen. Emmanuel gesellt sich zu uns. Er als Gipfeltour-Teilnehmer darf im „Hotel“ übernachten, erscheint frisch geduscht, glatt rasiert, in neuen Kleidern, mit sauberen trockenen Schuhen. Wir hingegen miefen vor uns hin... Nun folgt der übliche Debrief der gelaufenen Etappe, auf Displays wird die Fotosammlung der Etappe durchgezappt, jeder hat prägende Eindrücke mitnehmen dürfen. Und Hunger be-

kommen. Beat bestellt 3, nein 4 x Tagliatelle. Bis zum Abendessen mit der Rangverkündigung dauert es ja noch fast 3 Stunden, dann werden wir schon wieder genug Appetit aufbauen können.

Mit dem Eindunkeln versammeln sich allmählich alle unserer Gruppe im gemütlichen Speisezimmer, welches mit Bildern berühmter Bergsteiger geschmückt ist, die hier schon einmal übernachtet haben. Ich kenne nur Reinhold Messner. Alle sehen ziemlich ähnlich aus, bärtige Einzelgänger mit einem schier unbändigen Willen aus den Augen leuchtend. Der hustende Ofen in der Mitte strahlt wohlige Wärme aus, endlich einmal nicht frieren!

Bevor die Schlusszeremonie losgeht, will ich noch ein paar Momente draussen für mich geniessen. Nur noch die Spitzen der Amadablam sind ins Abendlicht getaucht, schon zieht die Abenddämmerung gütig ins Tal. Weit unten rauscht der Bergfluss, abendlicher Wind pfeift um die einfachen Steinhütten, noch vereinzelt sind Einheimische und Touristen unterwegs. Ein Amerikaner lässt sich vor der leuchtenden Abendkulisse filmen und schwafelt lautstark religiöse Inhalte in die Kamera. Erst im dritten Anlauf ist er mit seinem Speech zufrieden, als das „...and god bless Amerika!“ schwungvoll überkommt.

Oben in Pangboche ist es wunderbar still.

Hintereinander gereihte Gebetstafeln teilen den Dorfweg, Fähnchen schmücken einfache Häuser.

Der aufgesetzte Glitzer des Tages verschwunden.



Die Schlussfeier wird schlicht abgehandelt, jeder erhält ein Diplom und wird mit goldenem Schal beglückwünscht. Die besten Drei bekommen zusätzlich eine Läuferuhr Typ Polar oder Suunto, und natürliche den grössten Applaus. Die beiden Sherpas sind mit diesem High-Tech-Ding total überfordert, Lizzy als Dritte schaut den Preis gar nicht erst an, hat sie doch schon Dutzende solcher Chronos in ihrer Sammlung.

Ich bin hinter Emmanuel guter Fünfter geworden, ein super Resultat. Eigentlich fühle ich mich als Vierter, in der Kategorie Männer. Nein, sogar als Zweiter, da die beiden Nepali auch wieder eine eigene Rangliste anführen und einen gewaltigen Heimvorteil hatten, zudem fast ohne Gepäck unterwegs waren... Aber das ist egal, wichtig ist mir die Gewissheit, hier ein kluges gut eingeteiltes Rennen gelaufen zu sein und auf jedem Streckenteil mein Optimum herausgeholt zu haben, ohne mich quälen oder gar gefährden zu müssen. So wird mir das Everest Skyrace garantiert in guter Erinnerung bleiben, trotz (oder gerade wegen?) der vielen schwierigen Aspekten, die solche unplanbaren Laufabenteuer jedes Mal mit sich bringen.

1. Jorbir Raï : 38 h 12 08
2. Deepak Raï : 38 h 26 35
3. Elisabeth Hawker : 38 h 54 39
4. Emmanuel Rémy : 42 h 16 50
5. Peter Osterwalder : 43 h 28 54
6. Dolma Sherpa : 44 h 34 36
7. Richard Bull : 44 h 48 50
8. Minikala Raï : 45 h 48 50
9. Syvain Bazin : 45 h 55 00
10. Frédéric Doyen : 46 h 49 00
11. Virginie Duterme : 47 h 49 29
12. Beat Hintermann : 50 h 01 16
13. Max Hintermann : 50 h 03 32
14. Philippe Pias : 59 h 14 04
15. Fabien Brusson : 59 h 15 00
16. Maryse Dupre
17. Mickaël Delonglée
18. Jean-Marc Wojcik
19. Bruno Ringeval
20. Magali Juvenal
21. Patrice Coutaz
22. Christophe Sergé
23. Marc Perier
24. Philippe De Witte
25. Marie Sergé
26. Francis Beauvallet
27. Pascal Beauiry Sherpa (non partant à Gokyo).
28. Didier Rageau (Abandon Drolom.Glacier, étape5).
29. Alain Blactot (Abandon à Na, étape 6).

**Classement (235 km, +13000, - 11000 m)
EVEREST SKYRACE 2011**



Die Yak-Steaks sind äusserst zäh. Beat resigniert nach etlichen Versuchen, dieses in mundgerechte Stücke zu zerteilen. Als Chirurg ist er sich natürlich auch bessere Instrumente gewohnt... Er wird in 3 Tagen nach Hongkong an einen Kongress fliegen, wo er als Gastreferent viele Vorträge und Seminare halten darf und auch mehrere Sprunggelenk-Operationen durchführen wird, die per Video live übertragen von allen namhaften Fuss-Orthopäden Chinas verfolgt werden. Im Hotel in Kathmandu lagert ein Koffer mit allen sterilen Instrumenten, Prothesen und Osteosynthesematerialien, die er dazu brauchen wird.

Vorläufig sind wir aber noch in einer anderen Welt. Müde und zufrieden hängen wir ermattet in den bequemen Sitzen. Die Sherpas nehmen dankbar den Obolus entgegen, jeder erhält umgerechnet etwa 20 Dollars extra zu seinem Fixlohn. Nun beginnen die Mutigen zu neuzeitlicher Musik aus einem plärrenden Radio zu tanzen, nur wenige der Skyrunnern lassen sich aber zum Mitmachen motivieren. So kommt keine Party-Stimmung auf. Da morgen der weite Weg nach Lukla bevorsteht (6 Stunden gemäss Einheimischen), wollen wir zeitig schlafen gehen. Die offizielle Verabschiedung von denjenigen, die noch hier oben bleiben werden, kann beim Frühstück um 7 Uhr erfolgen. Lizzy wird dann als Training zum Base camp der Amadablam hochlaufen, um übermorgen wieder nach Kala Pattar und an die Basis des Mt. Everest zu steigen, damit sie ihren geplanten Rekordlauf nach Kathmandu starten kann.

Chandra und Richard kippen eine 4 dl-Whisky-Flasche runter, entsprechend heiter werden die beiden... Auch unsere Sherpas vergnügen sich mit reichlich Alkohol, wer soll es ihnen übel nehmen. Zuletzt gibt es noch Kaffee und Kuchen. Dank Stirnlampen finden wir unsere überdimensionale Koje, kriechen in den kalt daliegenden

Schlafsack, stülpen die Wollmützen über die Ohren. Morgen folgt ein langer Epilog, dazu brauchen wir noch ein paar Stunden Schlaf.

Abreise, 11. November 2011: Pangboche (3930) > Lukla (2800), 35 km, +700m, - 1600 m

Schon wird es hell, erste Sonnenstrahlen treffen die Gipfel hoch oben, Morgenlicht streicht sanft über die bewaldeten Hänge. Im Rauch der Morgenfeuer erwacht das liebevolle Dorf zu einem neuen Tag. Es ist dies unser Letzter im Himalaya-Gebiet; nun gilt es, sich zu verabschieden. Was nicht schwer fällt, waren die vergangenen Tage doch so vielseitig und haben mich reich beschenkt. Weil die Küchenmannschaft verschlafen hat und erst mit fast einer Stunde Verspätung ein karges Frühstück verteilt wird, bleibt viel Zeit zum Händedrücker, Schulterklopfen, kurze Umarmungen da und dort, macht's gut bei euren Kletterplänen, hoffentlich hält das Wetter. Einzig Emmanuel ist mir in diesen zwei Wochen ans Herz gewachsen. Er war immer sehr kollegial, entgegenkommend, freundlich, fair, hilfsbereit. Ihm wünsche ich ein tolles Gipfelerlebnis und hoffe ehrlich, ihn irgendwann wieder einmal zu treffen.

Dann treten wir vor die Hütte in den noch frischen Morgen. Chandra gibt das okay, alle sind startklar, Abmarsch! Beat und Max haben es sehr eilig, da die beiden in kurzen Hosen mit baldigem Sonnenschein rechnen. So eilen wir der Gruppe voraus und laufen in schnellen Schritten aus dem Dorf, folgen dem Tal über einen wunderschönen Panoramaweg, freuen uns am erwachenden Tag und der bunten Vegetation.



Die Strecke wird schon morgens früh eifrig genutzt. Ich staune über die vielen Trekker, die mir entgegenkaufen und somit noch Mitte November in die Khumbu-Gegend wollen. Inzwischen sind wir tiefer im Tal unterwegs, die Strecke führt oft durch schattige Wälder. Es ist immer noch bitterkalt. Wir möchten gerne zügig nach Lukla wandern und nehmen uns daher kaum Zeit, das Dorf Tengboche zu besichtigen. Hier soll es ein Kloster und weitere Sehenswürdigkeiten geben. Unser Bedarf an neuen Eindrücken ist aber mehr als gesättigt, also eilen wir weiter.

Schau her, wer geht denn da vor uns? Die Gruppe der amerikanischen Frauen, mit denen wir in Thame die Sunshine-Lodge geteilt haben, sind auch auf dem Rückzug. Diesmal stumm in einer Kolonne wandern die Esoterikerinnen in bedächtigem Tempo. Beat kann es nicht lassen: als er an der „Anführerin“ vorbeiläuft, klopf er dieser kräft-

tig auf die Schulter und ruft „Oh my gosh!“ in die Morgenluft. Diese versteht die Anspielung natürlich nicht und bleibt kurz verwirrt stehen, wir hingegen sind schon weiter und das Intermezzo entlockt ein schadenfrohes Grinsen.



Nun geht es steil bergab. Phillipe Pias atmet schwer, hustet dauernd, wirkt krank. Hoffentlich steht er diese Schlussetappe durch. Vom Wege aufgewirbelter Staub macht das Atmen auch nicht einfacher. Immer wieder entstehen Engpässe, wenn ganze Gruppen von Trägern mit ihren gigantischen Hurten entgegensteigen. Oder wenn störrische Yaks den Trail versperren. Dann nützt alles Hetzen nichts, dann müssen auch die pressanten Schweizer warten. Toll, wie wir auf diesem Steinpfad bergab vorwärts kommen. Weniger toll, dass die Strecke nach einer spektakulären Hängebrücke wieder 500 Höhenmeter aufwärts führt.



Diese einfachen aber hocheffizienten Überführungen machen ein Trekking im modernen Sinn erst möglich, ansonsten käme man nie hinein in die hinteren Täler.

Für die Bevölkerung ermöglichen die Brücken Handel, Kommunikation und Leben.

Immerhin erreichen wir so Khumjung, und dort liegt „Himalayas highest bakery“. Natürlich zücken wir die letzten verbliebenen Rupienscheine und ergattern schokoladengefülltes Hefegebäck und Apfeltaschen. Weiter auf der Strecke werden wir neidisch von aufwärtskeuchenden Wanderern begafft. Garantiert werden die meisten auch beim Bäcker vorbeischaun...

Inzwischen ist es Mittagszeit, fast vier Stunden sind wir talwärts gehetzt, und noch weit weg von Namche Bazar, der Streckenmitte.

Letzte Blicke zurück lassen uns etwas wehmütig werden:

Der Mount Everest und die Amadablam strahlen vor leuchtend blauem Hintergrund um die Wette.



Nun gilt es Abschied zu nehmen. Werde ich wohl je wieder dieses Panorama zu Gesicht bekommen? Wohl kaum. Es gibt nämlich noch so viele ebenso sehenswürdige Orte, die mir bisher vorenthalten geblieben sind. Und die Eindrücke und Erlebnisse der letzten Tage sind fast nicht zu überbieten.



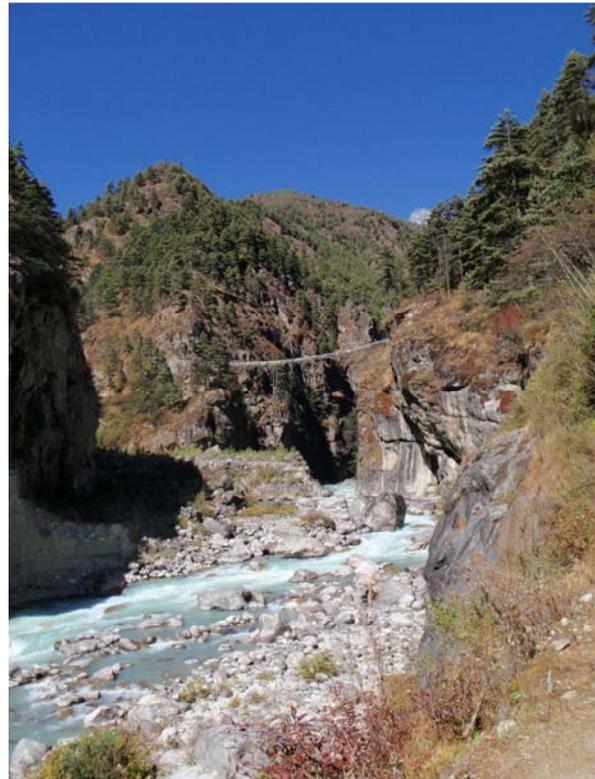
Beat und Max schiessen unzählige Bilder dieser Szenerie, ich marschiere schon mal langsam weiter. Inzwischen ist unsere Gruppe wieder beisammen, **Namche Bazar** erreicht.



Diese Stadt in den Bergen ist Zentrum des zivilisierten Lebens, hier bekommt man alles, genug finanzielle Mittel vorausgesetzt.

Unsere Franzosen machen hier ihren Mittagshalt, uns fasziniert das lärmig-chaotische Treiben am Berghang wenig.

Daher gehen wir nach kurzem Trinkhalt (Sprite gibt es auch hier auf 3000 m.ü.M.!) vorerst weiter. Wahnsinnig steil führt die Route runter. Entgegenkommende blasse Touristen in noch sauberen Shirts sind mehrheitlich völlig am Limit und heben den Blick nur selten von den Tritten unmittelbar vor ihren Füßen. Auch mancher der mehrheitlich sehr jungen Trägerinnen (!) und Träger müssen Rasten einlegen und dabei ihre beeindruckenden Hurten am Hang abstellen. Die Yaks hingegen trotten einfach ihr Tempo, wenigstens werden diese Viecher von ihren Treibern nur verbal angetrieben und nicht geschlagen. Überhaupt habe ich den Eindruck gewinnen können, dass die Nepali ihren Tieren Sorge tragen und diese mehrheitlich gut behandeln. In Marokko war das anders, dort werden Esel und Kamele mies traktiert, in China sowieso.



Ich bin schon über die nächste Hängebrücke geeilt. Max kommt zu spät. Eine Yak-Kolonne ist bereits auf die Alu-Platten zwischen den Stahlseilen geschritten, also muss er tunlichst zurück, wenn er eine Konfrontation mit den sturen Zweihörnern vermeiden will. Eine willkommene Verschnaufpause mit Unterhaltungswert. Danach geht es wieder einmal bis runter zum Fluss, diesmal zum Glück ohne Gegensteigung. Die Dichte der Häuser und Restaurants nimmt zu, irgendwie ist der Zauber der Bergwelt hier abhandengekommen.

Wenig motiviert absolvieren wir die folgenden Kilometer auf der Suche nach einem geeigneten Ort für unser Mittagessen. In der ersten Gaststätte werden wir nicht bedient, scheinbar haben die dort Gäste nicht mehr nötig. Das Zweite verlassen wir, nachdem die Köchin eine halbe Stunde für einen Teller Reis beanspruchen will. Nein, wir wollen heute primär durchlaufen und keinen Bummel mit Halt bei allen Sehenswürdigkeiten halten. Denn inzwischen ist es 14 Uhr, in vier Stunden wird es dunkel, und Lukla liegt noch weit weit weg irgendwo da vorne...

Staub beisst in der Nase, trocknet den Mund aus, brennt in den Augen. Ein unglaublicher Verkehr, ganze Karawanen schwer beladener Yaks und Träger mit Lebensmitteln und Gepäckstücken von Trekkern kommen uns entgegen. Treppenartig windet sich der steile Weg talwärts.

Begleitet werden wir vom Dudh Koshi, dem „Milchfluss“, welcher stark kalkhaltiges Wasser ins Tal führt. Nun gilt es, die berühmte Hillary-Hängebrücke zu überqueren. Die Einheimischen besänftigen alle gefährlichen Dinge durch das Behängen mit Gebetsfahnen und Katas, dem weissen Gebetsschal. So werden auch Felsbrocken, die bedrohlich nahe am Abgrund stehen, mit Fahnen und Mani-Tafeln geschmückt.



Ausgangs Nationalparks verlangt ein uniformierter Mann unsere Bewilligung für den Aufenthalt im Khumbu. Die hat aber Chandra, und der dümpelt noch irgendwo hoch oben, vermutlich sitzt er bei irgendwelchen Bekannten in Namche Bazar und zwitschert gerade sein zweites Bierchen. Unsere Startnummern genügen auch nicht, das offizielle Formular muss her. Das hat gerade noch gefehlt. Hungrig und durstig, mental und physisch müde, etwas genervt, ungewiss wie lange die Strecke nach Lukla noch dauert und nun diese Bürokratie hoch in den Bergen! Wir stellen uns dumm, gehen einfach weiter ohne zu diskutieren. Ich rechne schon mit Reaktionen der „Türsteher“, diese bleiben aber aus. Also nichts wie weiter, die Zeit drängt.

TREKKER'S DETAILS	
First Name:	PETER
Middle Name:	EMST
Family Name:	OSTERWALDER
Passport No.:	X1013934
Nationality:	SWISS
Gender:	'M'
DoB:	1964/11/04
Trekking Area: <u>Gaurishankar - Everest</u> Entry Date: <u>31/10/2011</u> Exit Date: <u>19/11/2011</u> Route of Trekking: <u>Dolakha - Manthale -</u> <u>Boeding - Na - Thame - Lobuche -</u> <u>Lukla.</u>	
Contact No. (In case of Emergency)	1. <u>4-288963</u> (Agency) 2. 01-44 43 003 (TAAN Kathmandu) 3. 01-42 25 709 (Crisis Hotline NTB) 4. 01-42 56 909 (NTB) 5. 061-46 30 33 (TAAN Pokhara)
9851038170	
Apsara Trek Name & Company Stamp	Issue Date: <u>31/10/2011</u> Authorised Signature: <u>Purusottam</u>
VAT No. 500052569 NTB (G) TIMS Regulatory Provision Card cost US\$ 10.00 including VAT	
<ul style="list-style-type: none"> • Please keep this card with you during the trekking period. • Please present this card to NTB/TAAN Officials, National Parks, Conservation Areas and Police Check Posts on request. • Please keep a copy of passport along with you during your trek for verification. • This card is non-transferable, non-endorseable and valid only for prescribed area and duration. 	
Blue Colour: Group Trekker/s (GT) Trekker/s using local facilities/expertise such as Trekking Guide/Support Staff and all the pre-booked facilities.	
Green Colour: Free Individual Trekker (FIT) Trekker carrying own luggage and bearing all the liabilities and responsibilities individually.	
Thank you for - <u>20049044</u>	
<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Respecting local people ⊗ Respecting local culture and traditions ⊗ Respecting nature and environment ⊗ Using local products and facilities 	
(This card is valid for single entry only) For reliable services, please make reservation through government registered trekking agencies.	

Sogar Skyrunner müssen irgendwann etwas essen. Nun haben wir wenigstens ein kleines Restaurant mit Gartensitzplatz gefunden. In der angegliederten Bäckerei holen wir uns Gebäck mit Früchten. Während wir diese genüsslich verspeisen, werden die Spaghetti im Dampfkochtopf gegart. Schon sind die Teller leer, Beat bezahlt, weiter auf der Piste zum Ziel. Dort soll heute ein tolles Hotel auf uns warten, warme Zimmer, heisse Dusche, Menu à la carte. Ich bin skeptisch.



Am Wegrand stehende Einheimische fragen wir nach der Dauer der weiteren Wanderung nach Lukla. Die Angaben variieren – wahnsinnig hilfreich - von „heute nicht mehr möglich, viel zu weit“ bis zu „vielleicht 1-2 Stunden, kein Problem“. Eigentlich schade, dass wir diesen sicher sehenswerten Teil unserer Reise so unachtsam abspulen, aber wir wollen einfach nur noch zum Hotel. Bitte vor Einsetzen der Kälte und Dunkelheit, bitte dort ein Zimmer mit Warmwasser. Wie geht es wohl den andern der Gruppe? Viele werden sicher erst Stunden nach uns in Lukla eintreffen, arme Kerle.

Ich beginne wieder etwas zu frieren. Meine Finger sind geschwollen, den Ehering kann ich nicht mehr recht bewegen, ein Faustschluss gelingt nicht. Das sind Lymphödeme, Stauungen aufgrund des Armschwingens, wegen beeinträchtigter Zirkulation durch die Rucksackschlaufen, sicher auch Folge der Kälte.



Nun sind wieder einige Kilometer geschafft, der Aufstieg nach Lukla beginnt, das Ziel naht.

Sogar einzelne Sonnenstrahlen erreichen schräg einfallend den treppenartig in den Fels gehauenen Weg.

Müde Gestalten laufen in beiden Richtungen.

Und da ist der Torbogen der Flughafen-Destination Lukla als Porte und Nadelöhr zum Himalaya.

National Luminary Pasang Lhamu Memorial Gat, welcome, have a nice trek!

Erleichtert machen wir uns auf die Suche nach dem Hotel Mera. Dort eingetroffen will uns der fette Inhaber verträsten, „take a seat, do you want a tea?“. Nein, ein Zimmer mit *hot shower*, aber subito! Er merkt, dass uns nicht ums Spassen ist, und schon klappt es. Wenig später sind wir wirklich saubergeduscht und aufgewärmt. Sogar Frottiertücher hat es hier, ein Luxus, auf den wir zwei Wochen verzichten mussten.

Suppe, diesmal Pizza, Tee, plaudern, herumsitzen: Fast 10 Stunden sind wir heute das grosse Tal runder geeilt. Und nun etwas desillusioniert im Ziel. Die Kleider sind immer noch dieselben stinkigen. Wenigstens ist dieser Geruch hart erarbeitet... Strahlend kommt Phillipe, der Hüne aus Belgien, durch den Speisesaal. Freudig begrüßen wir ihn. Er ist ja nach Thame südlich geblieben und hat auf die drei 5000-er Pässe oben im Khumbu verzichtet. Dafür konnte er gemütlich sein Trekking weiterführen und in vollen Zügen geniessen.

Auch die soeben eingetroffenen Sherpas stehen an der Réception herum und Chandra diskutiert mit dem Koch unser Menu für das wohlverdiente Nachtessen: Hähnchen gegrillt, dazu Kartoffeln und Gemüse, als Dessert wird wenig später eine Banane offeriert. Für morgen sei ja alles klar: Morgenessen 8 Uhr, dann mit dem Gepäck nach vorne zur Flugbahn, unsere Propellermaschine nach Kathmandu wird um 10-11 Uhr abheben, das Wetter problemlos.

Somit ist ja alles klar. Und schon sind wir im Schlafsack, ein letztes Mal in den inzwischen ziemlich schmutzigen und stinkenden Daunenhüllen. Nichtsahnend, was uns morgen erwarten wird...

Rückflug, 12. November 2011: Lukla (2800) > Kathmandu (1350)

Dank Ohrenstöpseln und Schlaftablette konnte ich einige Stunden schlafen, immerhin. Nun warten wir vorerst vergeblich auf das Frühstück, auch eine halbe Stunde nach dem vereinbarten Termin ist in der Küche noch kaum Aktivität zu erkennen. Dafür dröhnen im Hintergrund immer wieder Düsengeräusche durchs Tal, auch sind schon zwei Helikopter gelandet. Lukla ist fast nur aus der Luft erreichbar. Der Weg an eine befahrbare Strasse dauert 2-3 Tagesmärsche über unzählige Hügel und durch genauso viele Täler. Knapp eine Stunde soll dieser Lufttransfer dauern, ich freue mich in mancher Hinsicht darauf. Bald kann ich im Hotel in Kathmandu frische Kleider anziehen, dort unten warten Menschen, Farbe, Wärme.

Ich langweile mich im Ess-Saal und spaziere daher kurz durchs Dorf nach vorne zum Flughafen, der für seine steil abfallende nur ca. 300 Meter lange Start- und Landebahn berühmt-berüchtigt ist.

Lukla ist eine eigenartige Mischung:

Moderne Anlagen kontrastieren zur desolaten „Dorfstrasse“ ohne Kanalisation verschlammt daliegend. Läden mit Design-Trekking-Ausrüstung glänzen neben armseligen Hütten einheimischer Bauern.



Der Flugverkehr ist inzwischen verstummt, Nebel drückt von unten hoch, auch durch das obere Tal fließen Wolken in unsere Höhenlage. Lukla verschwindet in einer grauen Suppe. Chandra beruhigt vorerst. Dann starten wir halt um 12 Uhr, kein Grund zu Sorge.

Mittlerweile sitzen verschiedene Gruppen im Hotel herum und diskutieren die Wetterlage. Jedes Fluggeräusch lässt Hoffnung aufkeimen, es sind aber nur die kleinen Helikopter, keine Transporter mehr seit schon bald 2 Stunden... Letzte Woche sind bei ähnlicher Wetterlage fast 8000 Touristen 5 Tage lang hier festgesessen, alles total überfüllt und entsprechend chaotisch. Wir werden nervös und unruhig. Vorab Beats Anspannung ist förmlich spürbar: Er *muss* heute nach Kathmandu kommen, da morgen sein Flug nach Hongkong folgt und er als 9. Harry Fang Visitor Professor an der Universität nicht zu spät kommen und schon gar nicht fehlen darf!

Chandra war auch schon optimistischer. Denn eine weitere Stunde später teilt er kleinlaut mit, heute sei wohl nichts mehr zu machen, der dicke Nebel sitze fest und die Propellermaschinen der Yeti-Air („We fly for you!“) können nur abheben, wenn auf der ganzen Strecke klare Sicht bestehe. Diese lahmen Maschinen verfügen nicht über genügend Schub, um über die Nebelgrenze aufzusteigen und Kathmandu so

anzufliegen. Toll. *Morgen vielleicht*, er sei nicht so sicher, lautet ein Nebensatz in seinen knappen Ausführungen. Das macht uns hellhörig. Wenn ein geborener Optimist wie Chandra derart düstere Prognosen ausspricht, heisst das klipp und klar: Vergesst euren Shuttle nach Kathmandu und macht es euch für die nächsten Tage hier gemütlich, vorläufig und bis auf weiteres geht hier ... *gar nichts* ...

Nun kommt das Zeitdenken der Nepali wieder ins Spiel: So wie die *kürzeste* Einheit „eine Stunde“ darstellt, ist mit „ein Tag/morgen“ die *Längste* gemeint. Was konkret heisst: Warten auf besseres Wetter, irgendwann in unbestimmter Zukunft.



Definitiv kein Flugwetter in Lukla. Es gibt also genau **drei** Möglichkeiten:

1. geduldig warten und das Beste aus der gegebenen Situation machen
2. zuversichtlich auf einen Flug morgen früh spekulieren
3. einen Helikopter chartern

Variante **1** ist zwar loblich, aber *bullshit*

Variante **2** ist schlicht *naiv*

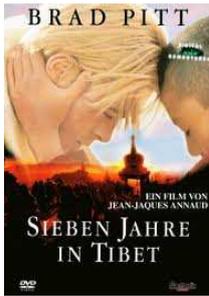
Variante **3** gewagt, aber *why not?*

Nun ist unser „greatmountainholiday“-Chef wieder gefragt: Helikopter organisieren gehört wohl kaum zu seinen Grundpflichten. Aber er bemüht sich wirklich, hängt schon seit Viertelstunden am Telefon, debattiert mit dem Hotelmanager, berät sich mit dubiosen Gestalten, die hier ein- und ausgehen. Beat hält die Spannung kaum aus, die passive Warterei zermürbt. Draussen keinerlei Fluggeräusche, dafür wird der Nebel immer dichter. Die Franzosengruppe nebenan ist auch in Verhandlungen, 4 Engländer schon morgens um 11 Uhr betrunken.

Also, es könnte klappen. Ein Helikopter sei startklar, 10 Personen, Kostenpunkt 500 \$ pro Passagier (wovon wir vom Veranstalter 100 \$ zurückerstattet bekämen, das sei für den Flug mit der Nepal-Chesna geplant gewesen).

Wir drei Schweizer stimmen sofort zu. Lieber jetzt knapp 400 Fr. aufwerfen als tagelang hier oben herumlümmeln, weitere Hotelübernachtungen bezahlen und dann noch garantiert den Anschlussflug verpassen, vom Chaos zuhause/verpassten Praxistagen ganz zu Schweigen! Max sollte nämlich auch in 4 Tagen wieder Sprechstunde halten... Zahlen können wir in Kathmandu, also wo ist das Problem?

Vier Franzosen schliessen sich uns sofort an, dann kann sich auch Michael und Virginie und zuletzt sogar Frédéric überwinden, die 400 \$ in die Rückreise zu investieren. Sylvain schüttelt den Kopf, das sei ihm klar zu teuer. Also 9 Teilnehmer, Chandra gib endlich das „okay“ durch, bevor uns eine andere Gruppe das Fluggefährt noch wegschnappt!



Ich will nämlich weder
<<<„*Sieben Jahre im Tibet*“
noch
„*Sieben Tage im Nepal*“ >>>
verweilen!



Wieder Diskussionen vorne am Desk, hängende Schultern, mattes Gemurmel. Also doch, ich hab's gewusst: Ohne Cash geht hier nichts, aber woher nimmt man so schnell 4000 \$? Beat hat noch 30'000 Rupien, Marie 350 Euros. Und ich die VISA GOLD! Damit könnte es klappen. Dank meiner hohen Bezugslimite sollte es möglich sein, genug davon abzuheben, dass unser Heimflug stattfinden kann. Schon werden Zahlen summiert, ein Hotelbursche muss zur Filiale der Western-Union-Bank sprinten und den Oberbanker aus der Mittagspause aktivieren. Die Zeit drängt. Irgendwann sind alle Zuständigen versammelt und der mafiöse Deal geht weiter, jeder will ja etwas an diesem gewagten Projekt verdienen. Mir ist unwohl, dass dabei *meine* Visa und somit *mein* Konto mit einer derart grossen Summe involviert ist, will aber keinen Rückzieher machen.

Ein neues Problem: Der Yamaha-Heli hat doch lediglich 8 Plätze, einer sei zu viel, wir sollen uns absprechen, wer hierbleiben muss. Nun wird es – wen wundert's - ungemütlich, die Anspannung erfährt eine neue Dimension. Frédéric hat sich als Letzter zur Teilnahme durchringen können, in meinen Augen muss er also ausscheiden. Was ich ihm auch mitteile. Die Franzosen sind entrüstet, so gehe das aber bestimmt nicht, wir Schweizer hätten kein Sitzprivileg, *non non non!*

Lösen will ich nicht, schon gar nicht wegen Beat. Und meinen Platz würde ich sicher nicht abgeben und nur die Finanzierung sicherstellen, um hier oben trostlos stecken zu bleiben. Starre Blicke, angespannte Ruhe, wer soll hier entscheiden? Zum Glück meldet sich Virginia „freiwillig“, mit gesenkter Mine und vorwurfsvollen Blicken in unsere Richtung teilt sie Chandra mit, vorerst hier zu bleiben. Fast schon als Märtyrerin sich gebrandmarkt fühlend nimmt sie ihren Rucksack und verschwindet schmolend in der hinteren Ecke. Mir ist das jetzt egal, sie hat ja Zeit und wenn sie eine Woche später zuhause eintrifft, ist das kaum problematisch.

Nun fordert uns Chandra auf, die Ausrüstung zu schultern, auf zur Bank, dann sollte nach erfolgter Überweisung der Moneten der Heli in Kathmandu abheben und unsere Reise doch noch Realität werden. Ganz vorne direkt beim Flugfeld liegt eine imposant vergitterte Steinhütte. Durch den Hintereingang (hier nur eine Holztüre...) gelange ich mit allen hier oben wichtigen Persönlichkeiten ins Innere.

Die Visa-Karte wird kritisch von allen Seiten begutachtet, meine Identitätskarte auch, zum Glück hat Chandra noch eine Kopie meines Reisepasses. Im zweiten Anlauf gelingt die Verbindung zur Zentrale, 251'750 NRS werden ratternd transferiert. Als einzigen Beleg bekomme ich ein schon zerknittertes Cash Advanced Request Form. Chandras Handy klingelt, der Heli ist in Kathmandu abgehoben, sollte also in 45 Minuten hier sein. Uff, das war ein Nervenkitzel vor dem eigentlichen Nervenkitzel...

Ich rufe Heidi zuhause an, dort ist es inzwischen 8 Uhr geworden. Falls jemand von der UBS anrufe wegen diesem dubiosen Geldtransfer in fernen Landen, muss sie informiert sein. Meine Mitteilungen zur Lage und dem geplanten Nebel-Heli-ad-hoc-Flug beruhigen sie nicht sonderlich. In 2-3 Stunden sollte ich im Hotel eintreffen, dann melde ich mich sofort wieder. Ende der Mitteilung.



Schlotternd warten wir neben dem Rollfeld, hinter uns schrottreife Pipers.

Zwei Helis sind mit jeweils 6-8 Passagieren schon abgehoben, bald sollte unsere Mühle aus dem dichten Nebel auftauchen.

Mein Puls ist fast so hoch wie oft während den letzten Tagen in steilen Aufstiegen.

Immer noch nichts zu sehen, nichts zu hören, kein Flugverkehr. Hoffentlich werden die abgehobenen Rupien nicht anderweitig „verteilt“! Max hört von fern ein Rattern, weit hinten taucht ein dunkler Punkt aus den Wolken auf, Rotorgeräusche zerreißen die Stille, unser Helikopter kommt wirklich! Kies und Sand wirbeln die mächtigen Rotoren auf, das Ding sieht zwar robust, aber etwas antik aus. Zumindest machen die beiden Piloten einen vertrauenserweckenden Eindruck.

Schon sitzen wir eng eingepfercht im Innern.

Leider habe ich vergessen, Chandra adieu zu sagen.

Meine Trail-Schuhe habe ich ihm versprochen und werde diese an der Hotellobby abgeben.



Kindliche Begeisterung vermischt sich mit bangem Hoffen auf einen guten Flug. Schon hebt die Kiste rüttelnd, schwankend und schwerfällig wirkend ab, neigt die Nase steil talwärts, holt Schwung nur wenige Meter über der Startbahn in die Tiefe steuernd. Lukla ade, wir sind weg!

Dröhnender Lärm verunmöglicht eine Unterhaltung, jeder blickt begeistert aus den kleinen Luken. Schroffe bewaldete Kanten wechseln mit Terrassen-Feldern inmitten

der nebligen Bergwelt. Da der Heli auf Sicht fliegen muss, sucht er sich nur wenig über dem Grund eine Route und lässt uns wie ein Yojo auf und absteigen. Durch diese Suppe kann garantiert keine Propellermaschine steuern, der Entscheid zu Variante 3 war bestimmt vernünftig. Zumindest bis jetzt. Dann setzt der Heli auf einem umzäunten Hügel zu einer Landung an. Was ist nun schon wieder los? Aha, er muss neu betankt werden, kein unvorhergesehener Stopp. Zwei alte Nepali schleppen Kerosin-Kanister zum Heck der Maschine und betanken diese unter laufenden Motoren, schütten die klare Flüssigkeit ohne Adapter einfach so in den seitlich angebrachten Tank. Wenn hier ein Funken springt, braucht es keine weitere Flugplanung...



Aber auch das klappt rasant, schon flattert die Maschine weiter, ständig hoch und runter, immer knapp über die Wipfel der Bäume streichend. Marie neben mir ist eingeschlafen, die letzten zwei Wochen haben sie total erschöpft, weitere Kältebeulen an der Hand sind dazugekommen. Beat und Max sitzen vorne und können sich nicht sattsehen an der Technik der Maschine, dem Handling der zwei übercoolen Piloten mit ihren Tom-Cruise-Sonnenbrillen und dem nebeltrüben Ausblick. Strassen werden erkennbar, die Siedlungen dichter, Ackerbau und Fabrikgelände können ausgemacht werden. Zielstrebig donnert unser Metall-Vogel Richtung Kathmandu-Airport, und setzt wenig später nach einer virtuosens Rotation im Gegenuhrzeigersinn genau auf dem gelben Kreuz neben dem Hangar auf. Schnell raus, Gepäck ergreifen und gedrückt aus dem Rotorbereich, die nächste Gruppe klettert schon in den Heli.



Ein Pickup wartet bereits, 4 vorne rein, alle andern hinten auf die Ladefläche, festhalten, Abfahrt. Umständlich muss das ganze Flughafenareal umkreist werden, die Start- und Landebahnen können ja nicht einfach so überkreuzt werden. Auch das

klappt mit erstaunlicher Präzision, sogar das Gepäck der „marcheur“ ist nicht vergessen worden, schon geht die Reise im bequemen Car weiter zum Hotel Shankri.

Diesmal bin ich mit Phillipe aus Belgien im Zimmer 310 eingeteilt, ganz oben hinten um die Ecke am Ende des Ganges rechts. Ohne Murren schleppe ich meinen Koffer hoch, nachdem mir die Wertgegenstände ausgehändigt worden sind. Sofort raus aus den schweissigen Klamotten, diese in einem wasser- und somit *geruchsdichten* Beutel verschnürt zuunterst in den Koffer, und ab unter die Dusche! Erstmals seit zwei Wochen kann ich mich in aller Ruhe ganz verschwenderisch duschen, wunderbar. Beat und Max sind schon am Rasieren. Ich will dazu einen Coiffeur und Barbier aufsuchen, diesen Luxus gönne ich mir. Resozialisierung ist angesagt.



So mache ich mich beschwingt in herrlich warmen duftend weichen Kleidern auf die Suche nach einem Friseur-Salon. Ein adrett frasierter junger Mann hat mich als potenziellen Kunden ausgemacht und leitet charmant auf den schwenkbaren Stuhl vor der Spiegelwand.

250 Rupien (also nur 3 Franken) für Haarschneiden und Rasieren werden vereinbart.

Schon schnipselt er mit spitzer Schere an meinem Kopf herum, virtuos tänzelnd zelebriert er seine Kunst. Obwohl mein spärlicher Haarwuchs keine Sonderbegabung erfordert, ist er ganz bei der Sache. Als müsse Leonardo Di Caprio für die Schluss-Szene frisiert werden. Nun werde ich zwecks Rasur gründlich eingeseift, der Gembart-Pinsel stammt vermutlich aus den Requisiten zur Verfilmung von Ben Hur. Etwas mulmig wird es mir, als er die Rasierklinge am Gurt wetzt, und schon habe ich das Messer am Hals. Aber er ist auch hier drin ein Profi und zieht das scharfe Metall mit sicherer Hand durch den struppigen Bart. Sogar der Nacken wird ausrasiert, er nimmt seine wirklich Arbeit ernst.

Danach folgen allerlei Crèmen, Tinkturen und Salben, mit denen er mein Gesicht einreibt. Die Kopfhautmassage geht in eine Nackenkneterei über, gefolgt von Drücken in allerlei verspannte Zonen der Schulterpartie. Dann muss ich mich nach vorne ins Lavabo beugen, damit er meine Wirbelsäule lockerklopfen kann, eine ziemlich gewöhnungsbedürftige Prozedur. Zuletzt kugelt er mir beinahe die Schultern aus und manipuliert die Brustwirbelsäule, bis das Knacken bei forcierten Rotationen endlich aufhört. Vielleicht sollte er sich als Instruktor bei der Schweizerischen Gesellschaft für Manualmedizin bewerben... Der Schlusspreis wird aufgrund der (unbestellten) Zusatzbehandlung auf 700 Rupien angehoben, immerhin hatte er fast eine Stunde Schwerstarbeit mit mir.

Auf dem Heimweg ins Hotel kann ich nicht widerstehen und kaufe nochmals drei Seidentücher, im Koffer ist ja jetzt genug Platz geschaffen worden. Zum Abendessen geht's *per pedes* ins „Steakhouse Everest“, riesige Fleischportionen mit Beilagen werden restlos vertilgt. Joghurt mit Früchten zum Dessert runden die vorzügliche Feier zu unserem Eintreffen in Kathmandu ab. Auch „*death man*“ Alain und „*sick breathing*“ Didier konnten sich wieder der Gruppe anschliessen, beide wohl auf und in keiner Weise frustriert. Sie habe scheinbar genug Spannendes auf dem Retourweg

nach Kathmandu erlebt, jedenfalls lassen das ihre Schilderungen vermuten. Sogar „*pain suffering*“ Pascal sitzt vergnügt - und unoperiert - im Rund. Scheinbar war seine inkarzerierte Inguinalhernie doch nur eine harmlose Leistenirritation, eine etwas peinliche und v.a. teure Fehldiagnose. Auf meine Frage zur Diagnose und seinem momentanen Befinden gibt er keine Antwort. Wer wohl die Helikopter-Evakuierung und Hospitalisation bezahlen muss?

Morgen folgt ein Tag zur freien Verfügung, abends ist dann die kleine Abschlussfeier vorgesehen. Carpe diem, allerdings!

Kathmandu, 13. November 2011

Wunderbar bequem und warm war diese Nacht! Nach dem Frühstück gehen Max und ich auf Shopping-Tour, Beat muss seine Vorträge nochmals durchhackern. Der Flugverkehr von und nach Lukla ist immer noch blockiert, gut dass wir hier sind!

4 Franzosen geben mir (allerdings erst nach Aufforderung!) die gut 300 Euros, die ich per VISA für den Flug „ausgeliehen“ habe. Einzig Frédéric (wen wundert's!) stellt sich quer. Er habe nur ein paar Rupien, ich soll ihm doch nach Hause einen Einzahlungsschein schicken, dann werde er mir das bei Gelegenheit überweisen. Darauf lasse ich mich nicht ein, er soll sich gefälligst bemühen, das Geld in Dollars oder Euros aufzutreiben, er hat ja den ganzen Tag Zeit dazu! Mit dem lokalen Organisator kann ich etwas Druck machen, unmotiviert macht er sich auf die Suche nach einer Bank, die Dollars wechseln kann. Was dann natürlich nicht klappt. Also stellt er mir einen Scheck auf eine französische Bank aus, den ich dann in der Schweiz einlösen könne. Ich habe diese Thematik satt und akzeptiere seine Variante, hoffentlich ist dieser Scheck auch wirklich gedeckt. Davon sich die Laune verderben zu lassen, wäre aber schade und Zeitverschwendung.



Max ist noch unschlüssig, ich jedoch habe einem Strassenhändler schon drei Ketten abgekauft. Dann vervollständige ich meine Trophäensammlung für Zuhause um Pashmina-Pyjamas, die wie Taliban-Gewänder herunterhängen, aber irgendwie faszinieren. Max erstet ein wunderschön geschnitztes Schachspiel, zudem finde ich drei weitere Schal, diesmal aus Baby-Yak-Wolle.

Zum Mittagessen treffen wir Urs und Jacqueline Hefti. Beide sind erst gestern ange-reist und werden 3 Wochen in der Gegend Thame verbringen, um an einem Projekt zur Verbesserung der (medizinischen) Infrastruktur mitzuhelfen. Neben viel Material bringen die beiden Ärzte auch gesammeltes Knowhow hoch in die Bergwelt. Schlendernd durch schmale Gassen finden wir einen Bücherladen mit wahren Schät-zen, plaudern munter im Café, tauschen Erlebnisse und Erfahrungen zur Höhenme-dizin aus. Eine tolle Begegnung mit zwei beeindruckenden Persönlichkeiten.

Es bleiben mir zwei Stunden bis zum gemeinsamen Abendessen. Gerne ziehe ich mich etwas ins Hotelzimmer zurück. Phillipe ist noch unterwegs, er besichtigt die Be-gräbnisstätte Pashupati, wo die Toten nach Jahrhunderte alter Tradition verbrannt werden. Also kann ich mich ungestört etwas auf der bequemen Liege ausstrecken.

Viele Erkenntnisse der letzten Tage - es kommt mir vor als seien Monate vergangen seit meinem Eintreffen hier im Nepal! – schwirren in losen Gedanken durch mein mattes Gemüt. Bei Fortbildungen gibt es jeweils nach guten Referaten die sogenann-ten „**take-home-messages**“, das Extrakt des soeben Präsentierten. Somit bin ich nun gefordert und versuche aus der Fülle an Erlebnissen FÜNF herauszukristallisie-ren, die ich gerne take-home nehmen möchte:

FAZIT Nr. I: Steinmännchen: Wegweiser in unwegsamem Gelände. Kleine Teilziele erfolgreich meistern!



Auf der gesamten Strecke war die Route gut markiert, v.a. im hochgebirgigen Teil dank Steinmännchen; manchmal nur ein einziger hochgestellter Stein, manchmal kunstvoll gestapelte Mineralien. Es galt eigentlich einzig, achtsam *von Markie-rung zu Markierung* zu finden, halt schön „step-by-step“. In kleinen Teilschritten liess sich so der korrekte Weg problem-los finden, wenngleich die Strecke oft unübersichtlich verlief und der Weitblick keine Hilfe darstellte. Kleine realisierbare Teilziele sind oft hilfreicher als grossarti-ge Langzeitplanungen.

FAZIT Nr. II: Entscheide: aktiv treffen, auch unliebsame nicht auf später Verschieben. Anti-Aufschieberitis-Intensivkurs im Himalaya!



Diese zwei Wochen waren äusserst anstrengend, nicht nur in physischer Hinsicht. Ständig mussten – oft fast ultimativ – kleine und grosse Entscheidungen getroffen werden. „Aufschieberitis“ gibt es im Himalaya nicht: sichere Routenwahl in anspruchsvollem Gelände, welche Kleider passen genau jetzt optimal, wann soll/muss ich was und wie viel Essen, haushälterische Einteilung der Kräfte usw. Meist konnte mit primär belastenden „unbequemen“ Entscheidungen ein Vorteil für später gewonnen werden. Kurzfristig *kleinen* Stress machen um später *grossen* Stress zu vermeiden!

FAZIT Nr. III: Egozentrik: ist erlaubt, ja notwendig. Selbstsorge!



Wer diesen Trail erfolgreich zu Ende laufen wollte, musste von Beginn weg egozentrisch (nicht egoistisch!) denken und funktionieren. Primär die *eigenen* Bedürfnisse beachten und *eigene* Anforderungen erfüllen, das war hier vorrangig. Kälte, Nässe, Hunger und Gefahren lassen sich nur so fernhalten. Es ist durchaus erlaubt, auch einmal zu *sich selber* Sorge zu tragen...

FAZIT Nr. VI: Nepalesisches Zeitverständnis: eine Stunde, ein Tag in anderer Zeitrechnung: Dringliches hat Zeit, Wichtiges braucht Zeit!



„eine Stunde“ bedeutet hier: unmittelbar, sofort, gleich. In unserer Zeitskala sind diese Begriffe aber mit Sekunden gemessen. Dabei handelt es sich aber meist um vordergründig *dringliche*, aber nicht wirklich *wichtige* Dinge. Was längerfristig zählt, hat meist auch eine Stunde Zeit.

„ein Tag“ bedeutet hier: irgendwann später, bald einmal, wir werden sehen. Nepalesen nehmen die Dinge wie sie kommen. Nicht gleichgültig, aber auch nicht zu langfristig bis ins Detail verplant. Denn wirklich Wichtiges braucht Zeit!

FAZIT Nr. V: heute, nicht morgen: Leben im Jetzt!



Während den vergangenen Tagen habe ich oft in bangen Befürchtungen gegrübelt, wie (schlecht) wohl morgen das Wetter sein könnte, ob es noch kälter werden wird, wie ich die angestrebten Höhenlagen meistern werde, ob ich die Strapazen bestehen kann usw. Diese Voraus-Denkerei mit den immer potenziell schwierigen Szenarios hat mir unnötig viel Energie abgefordert. Die Nepali denken anders: Heute ist das Wetter gut, also morgen sicher auch. Heute habe ich warm, wieso ans mögliche Frieren morgen denken? Heute geht es mir bestens, wozu also über mögliche Krankheiten und potenzielle Probleme grübeln.

So, das waren die fünf erlaufenen Weisheiten, die mich in Zukunft begleiten sollen und die ich anstelle des Nepal-Rucksackes immer mit mir tragen möchte. Nach dieser moralisierenden Impfung kann somit mein eigentlicher Reisebericht weitergehen:

Die abendliche Schlussfeier findet nämlich direkt in unserem Hotel statt, dank eigenem Generator sogar bei Licht, als ringsum bei einem Stromausfall im gesamten Quartier alles dunkel wird. Sogar Virginie ist mit dabei, sie hat auch noch in einem Heli Unterschlupf gefunden und muss somit nicht schmollend oben in Lukla ausharren. Rotwein aus dem Tetrapack, scharfe Dips, Dankesworte rundum.

Nun wird die hölzerne Tempel-Trophäe verteilt, der Finisher-Preis für alle Teilnehmer.

Allemaal eine schöne Erinnerung, schmuck, wenn auch etwas kitschig.

In Schrift der Nepali meine Startnummer mit der *20*.



Beat muss sich nun verabschieden, sein Flug startet um Mitternacht. Es waren schöne Tage mit ihm, eine neue Freundschaft ist entstanden. Uns bleibt eine weitere Nacht im Hotel. Vorfreude auf das Zuhause wird wach.

Heimreise, 14. November 2011: Kathmandu > Bangkok > Kloten > Bonstetten

Pünktlich um 11 Uhr geht's per Taxi zum Flughafen, alle Formalitäten laufen reibungslos, pünktlich hebt die Thai-Air-Maschine ab. In Bangkok bleiben uns fünf Stunden Umsteigezeit, die wir mit einer kleinen Mahlzeit, schlendern durch die Duty-free-Läden und Kreuzworträtseln totschiessen. Der Airbus nach Zürich ist nur zu knapp einem Drittel belegt, also genug Platz für jeden, irgendwie ausgestreckt die 13 Stunden – oder zumindest einen Teil davon – schlafend zu verbringen.

Auch in Kloten klappt alles bestens, das Gepäck ist treu mitgereist. Der Zöllner will wissen, was ich da Geheimnisvolles in der quadratischen Holzkiste importiere. Mein Finisherpreis in Form des Tempels wird als erlaubte Ware zugelassen, und schon stehe ich in der Ankunftshalle. Max beeilt sich, da er so gerade noch den Zug nach Solothurn erwischt. Kurz verabschieden wir uns, Wiedersehen garantiert! Und schon darf ich Heidi umarmen, sie holt mich zu früher Stunde direkt am Flughafen ab, Stanley hüpfert freudig zwischen uns, er will natürlich auch begrüsst werden.



Schön, wieder daheim zu sein.

Mit viel Gepäck.
Mit vielen wunderbaren Erinnerungen.
Mit vielen wertvollen Erfahrungen.

Bonstetten Advent 2011, zuhause



Es gibt Orte auf unserem Planeten, die seit meiner Kindheit eine grosse Faszination auf mich ausüben...

Ich bin durch den Verdon-Canyon gewatet, habe den Mt. Blanc rennend umrundet, stand auf dem Assekrem-Pass im Hoggar-Gebirge Algeriens, habe auf dem Jura-Höhenweg von Genf nach Basel jämmerlich gefroren und in der Sahara Marokkos profus geschwitzt. Ich habe den Lauf diagonal über La Réunion genossen und gehasst, die Westküste Korsikas laufend erlebt, stand auf den Vulkanen Siziliens und der äolischen Inseln, durfte die chilenische Atacama-Wüste erleben und in Gobi Erfahrungen sammeln. Abends alleine auf dem Üetliberg bin ich schon Fuchs und Hase begegnet.

Sogar den Mount Everest habe ich schon mit eigenen Augen gesehen...

Nun hat mich der Alltag wieder, und das ist auch gut so. Dennoch ist einiges anders, zumindest vom Gefühl her. So eine Reise bereichert, macht reich. Soll ich den Lauf im Nepal mit anderen mehrtägigen Läufen vergleichen, die ich schon geschafft habe? Nein, jedes dieser Events war total anders und die Anlässe sind nicht mit gleichen Ellen zu messen. Das ist ja auch gar nicht nötig. Schwierig und anspruchsvoll war es allemal.

Vor allem die *Länge* des Anlasses (zwei Wochen nonstop!), die *Höhenlage* (ab dem 3. Tag waren wir immer über 4000 m.ü.M.!) und die wenig komfortablen *Regenerationsmöglichkeiten* (wer schläft schon gerne im Kühlhaus!) stellten die schwierigsten Hürden dar. Zudem musste man dem tropischen bis arktischen *Klima* trotzen, alles mit einem Satz Kleider...*Kluges Rennen* war auch hier wichtiger als ein geniales Ausdauerpotenzial und olympiareife Kreislaufparameter.



Umso mehr darf ich unbescheiden stolz auf meine Leistung sein. Ich habe diesen Lauf wirklich bravourös gemeistert und mein Ziel, auf jedem Streckenteil mein Bestes zu geben, wunderbar erreicht.

“Neun Zehntel der Weisheit besteht darin, zum richtigen Zeitpunkt weise zu sein (Theodore Roosevelt, amerikanischer Politiker, 1858-1919).“ Gilt auch fürs Rennen. (Peter Osterwalder, Schweizer Arzt, *1964)

Mein Bericht vom ESR ist vielleicht etwas lang geraten; dem tapferen Leser sei gedankt. Aber es ist so viel passiert in diesen 18 Tagen, was hätte ich da weglassen sollen? Manchmal denke ich, so eine Reise müsste man wiederholen, damit man all die vielen Eindrücke erneut verarbeiten kann. Was ich aber nicht tun werde. Mein Nepal-Erlebnis ist und bleibt *ein-malig...einzig-artig...*

Mein Bericht vom ESR ist vielleicht etwas unverständlich und „holprig“ verfasst. Aber wie soll man Dinge in Worte fassen, die vorab emotional wahrgenommen werden? Das ist etwa so schwierig wie einem Urwald-Indianer die Zusammensetzung einer Schwarzwälder-Torte beizubringen. Wenigstens hab ich's versucht...

Mein Bericht vom ESR endet hier, aber die vielen Erinnerungen kreisen weiter durch meine Gedanken...

Wann ist eigentlich eine Reise zu Ende?

*Mit der Verabschiedung der neu gewonnenen Freunde im Reiseland?
Beim Einchecken des Gepäcks am Flughafen? Wenn man die Pass-
kontrolle durchschreitet? Mit dem Schliessen der Waschmaschinentür
mit den schmutzigen Reisekleider?*

*Nein. Viel später, wenn überhaupt. Nämlich erst dann, wenn der ein-
mal gesprungene Funke erlöscht. Mein Nepal-Licht wird wohl noch
sehr lange brennen.*

