

ALLEIN G A N G



Foto: Theresa Tröndle, ZEIT-Grafik: Kim-Melina Bertram

Auf dem Weg zum Tilicho-See: Das Tal wird abgeriegelt von der »Grande Barrière«, einer rund 7000 Meter hohen vereisten Bergwand

Einsamkeit und Kuchen, das erhofft sich THERESA TRÖNDLE beim Wandern auf dem Apple-Pie-Trek rund um die Annapurna in Nepal. Doch man kriegt eben nicht immer, was man will

Um kurz nach sieben, als sich die Sonne gerade über den Berg geschoben hat, erreiche ich den wohl höchsten See der Welt: den Tilicho-See auf 4919 Meter, mitten im Himalaya. Am Ufer drückt der Wind Dellen ins Wasser, weiter hinten schiebt er ein paar Eisbrocken darüber hinweg. Ich bin die erste hier an diesem Morgen, und genau so habe ich mir das vorgestellt: nur der See und ich. Bis sich ein Grollen in die Ruhe schleicht und eine weiße Wolke über den Hang hinter mir jagt. Dass es in Nepal Lawinen gibt, wusste ich. Wie man sich verhält, wenn eine abgeht, weiß ich nicht. Ich wollte allein wandern, das wird jetzt mein Problem. Ich entdecke eine Hütte aus Stein ein paar Hundert Meter entfernt, renne hin und rette mich hinein.

Im Sommer vergangenen Jahres habe ich die Alpen überquert, im Herbst fühlte ich mich bereit für mehr. Himalaya. Die Annapurna ist der erste Achttausender, der je bezwungen wurde, und der, auf dem bisher die wenigsten Bergsteiger waren; fast jeder zweite stirbt durch eine Lawine oder einen Eisschlag. Die Umrundung des Berges ist einfacher: eine Einsteigtour im Hochgebirge, auf der man sich alle paar Kilometer in Teehäusern mit Apfelkuchen ausruhen kann – »Apple-Pie-Trek« wird die Route auch genannt.

Macht euch keine Sorgen, habe ich meinen Eltern gesagt, da sind jedes Jahr Tausende Wanderer unterwegs. Für sie war es ein Problem, dass ich allein loszog – für mich funktioniert Wandern nur so. Ich will nicht ständig anhalten oder übers Anhalten diskutieren, und ich will niemanden um mich haben, der mir schöne Momente kaputt plappert.

Für die 230 Kilometer lange Umrundung sollte man 17 Tage einplanen, heißt es in einem Wanderführer, den meine Eltern mir irgendwann doch noch schenkten. Ich werde mich trotzdem jeden Tag verlaufen.

Los geht es in Besisahar, acht Stunden nordwestlich von Nepals Hauptstadt Kathmandu. Als ich aus dem Bus steige, fragt

mich der Mann, der drei Reihen vor mir saß, ob ich auch auf den Annapurna-Trek starte. Irgendwie tut er mir leid, wie er da so verloren in der Gegend herumschaut. »Wollen wir das erste Stück gemeinsam machen?«, rutscht es mir heraus.

Der Mann heißt Baptiste, kommt aus Frankreich und arbeitet als Krankenpfleger. Während er mir unterwegs von seiner letzten Tour in den Wäldern Korsikas erzählt, frage ich mich, ob mein Rucksack zu schwer ist. Zwölf Kilo sind das sicher: ein Daunenschlafsack für minus 20 Grad, ein Fleece-Inlet, das noch mal 15 Minusgrade mehr verspricht, Thermounterwäsche und selbstklebende Wärmepads. Ich habe keine Angst, höhenkrank zu werden auf dem 5416 Meter hohen Pass, über den der Weg führt. Ich habe nur Angst, zu frieren.

Als es dämmt, stoppen Baptiste und ich an einem rosafarbenen Betonhaus, in dessen Garten Rhododendren und ein Zimtbaum wachsen. Das Hotel Mother's wirbt mit »24 hours gas hot shower«, kann sein Versprechen aber nicht halten. Heiß ist nur der Apple-Pie, den wir uns zum Nachtisch teilen.

Am nächsten Morgen ist Baptiste krank, der Magen. Er bleibt noch in der Unterkunft; und ich schäme mich zwar, bin aber erleichtert, dass sich unsere Wege trennen. Der Pfad führt mich durch ein enges Tal, an dessen Bergflanken sich Kiefern klammern, und durch Bäche mit moosbedeckten Steinen. Immer wieder entdecke ich orangefarbene Blüten, die ich aus dem Garten meiner Oma im Schwarzwald kenne. »Stinkeblumen« habe ich sie als Kind genannt.

Außer einem Pärchen, das am Wegesrand Pause macht, begegne ich ein paar Stunden lang niemandem. Doch irgendwann ist dieser graue Rucksack vor mir, mit dem Mini-Stativ an der Seite. Alle paar Meter bleibt er stehen – Fotos, Videos, etwas trinken. Und alle paar Meter stehe auch ich, weil ich nicht aufschließen will. Irgendwann bin ich genervt und beschleunige. Nur weil man jemanden trifft, heißt das ja nicht, dass man zusammen weitergehen muss.

Für Mikolaj schon. Er ist Mitte 30, lebt in Warschau und schließt sich mir an, als

ich wenig später die rot-weiß markierte Haupttroute verlasse. Seit 2014 wird das Straßennetz in Nepal ausgebaut. Für Annapurna-Wanderer heißt das: Wo einst nur Einheimische mit Eseln unterwegs waren, drängen sich heute Jeeps und Motorräder. Deshalb will ich, oder wollen jetzt wir, einen der alternativen Wege gehen. Er ist blau-weiß markiert, zumindest am Anfang. Doch irgendwann werden wir in einem Getreidefeld. Wo zur Hölle ist der Weg? »Magst du einen Oreo-Keks?«, fragt Mikolaj.

Fünf Stunden später als geplant erreichen wir Jagat, eine Handvoll Häuser mit gelben Giebeln, blauen Balkonen und grünen Gauen. Kaputt krieche ich um acht in mein Zimmer. Draußen höre ich alle paar Minuten Reifen in Schlaglöcher knallen: Der Straßenausbau bedeutet auch, dass manche Touristen bis nach Manang fahren, das letzte Dorf vor dem Pass.

Eine Blechtafel am Wegesrand verspricht am nächsten Tag: »Less traveled route with visual delights.« Sie führt mich nach Odar, einem Dorf, in dem 30 Familien leben; ein paar davon bieten Übernachtungen an. Auf dem Marktplatz sprechen mich junge Männer an, die Balken für ein Haus sägen. Ich erzähle ihnen, dass ich einen Schlafplatz suche, sie telefonieren. Nach zehn Minuten kommt Govinda Gurung und nimmt mich mit zu seiner Familie. Unterwegs erzählt er mir, dass er 29 Jahre alt ist, drei Jahre in einem Hafen in Malaysia gearbeitet hat und zurückkam, weil er sich als ältester Sohn um seine Eltern kümmern muss.

Kurz darauf sitzen wir mit ihnen in der Küche – unter Ziegenfleisch, das an der Decke trocknet, und vor Wänden, die schwarz gefärbt sind von Ruß und Fett. Der Ofen in unserer Mitte hat keine Chance gegen die Kälte, die durch die daunenbreiten Spalten zwischen den Brettern drängt. Dagegen hilft nur der Schnaps, den wir aus Teegläsern trinken. Govindas Vater zeigt mir Fotos aus den Siebzigerjahren, als er die Wege für Touristen ausbaute. Ich zeige ihm Bilder von meinem Heimatdorf im Schwarzwald, tippe auf den Horizont:

»Das sind die Alpen.«

»Wie hoch?«, übersetzt Govinda.

»An einem Punkt fast 5000 Meter.« Der Vater lacht, und Govinda erklärt: Für Nepalesen seien das Hügel.

In den nächsten Tagen arbeite ich mich aus dem Tal heraus, passiere eines Morgens eine Plantage mit Apfelbäumen. An einem Straßensand verkauft ein Mann Golden Delicious, Gala und Fuji – gepresst, getrocknet und zu Apple-Pie gebacken, den ich mir als zweites Frühstück gönne. Er ist nicht aus Blätter- oder Mürbeteig wie zu Hause, sondern aus einer Art frittiertem Brotteig, außen knusprig und innen saftig.

Am Mittag erreiche ich das Dorf Dhukur Pokhari vor dem heiligen Berg Swargadwari. In meinem Wanderführer lese ich: »Für Buddhisten diente dieser Fels als »Rampe« zum Übergang ins nächste Leben.« Ich schließe die Augen, die Sonne kribbelt im Gesicht, die Luft riecht nach Harz und Erde. Ich denke an den Abend bei Govindas Familie zurück, der so schön war, weil ich das Gefühl hatte, zum ersten Mal nah dran zu sein an den Menschen hier. Weil ich allein war, denke ich. Da schreit jemand: »Theresa, is it you?« Es sind Miriam und Sander, ein Pärchen, das ich am zweiten Tag überholt und dann immer wieder getroffen habe. Zu dritt wandern wir nach Upper Pisang.

Am nächsten Morgen stehe ich extrafrüh auf und gebe Gas. Ich will nicht ständig wieder den gleichen Leuten begegnen. Und tatsächlich, ein paar Tage lang geht er auf, mein Plan. Ich folge dem Flusslauf des Marshyangdi, der sich verloren durch sein viel zu großes Kiesbett schlängelt. Mein erster Begleiter, der mich so wenig stört, dass ich spüre, wie meine Schuhe in weiche Kiefernadeln sinken oder über Schottersteine reiben. Allmählich werden die Berge größer und die Häuser kleiner. Wer hier oben wohnt, baut mit dem, was die Natur ihm lässt: Stein und ein bisschen Holz. Eine triste Landschaft, die etwas Magisches bekommt, wenn die Sonne den Staub in der Luft in einen goldenen Schleier verwandelt. Dann wirken sogar die Yaks, diese zotteligen, oft grimmig dreinschauenden Rinder, wie friedliche Märchentiere.

Auf 4500 Metern wate ich durch den ersten Schnee. Ich will zum Ice Lake, ein

Tagesausflug von Manang zur Akklimatisierung. Die Sonne scheint, ohne zu wärmen; neben mir wachsen Eiszapfen in Bäche, hinter mir schiebt sich das Annapurna-Massiv in den Himmel. Ich spüre seine Kälte im Rücken, meine, eine Lawine zu hören. Als ich mich umdrehe, sehe ich sie zum ersten Mal: die 8091 Meter hohe Annapurna. Sie wirkt so nah, als könnte ich mal eben auf ihren Gipfel spazieren. An ihrem Fels türmt sich Eis, um ihre Spitze spielt Nebel. Wie das wohl da oben ist, in einer Höhe, in der eigentlich Flugzeuge fliegen? Wenn man zu sehen glaubt, wie sich am Horizont die Erde krümmt? Der Anblick überfordert mich. Ich setze mich, mache ein paar Fotos, erhebe mich, mache noch ein paar Fotos, setze mich wieder – und dann weine ich. »Das Gefühl, da zu stehen, lässt sich nicht festhalten«, schreibe ich am Abend einem Freund. »Das war ein Moment, den ich gerne geteilt hätte.«

Ein Bedürfnis, das in den nächsten Tagen wächst. Da sind die kleinen Momente, die zu zweit schöner wären: die Entspannung, wenn abends in den Stuben der Teehäuser die Kälte nachlässt. Da sind die großen Momente, an die man sich zu zweit länger erinnern könnte: etwa, als ich mich bei minus 15 Grad im Kegel der Stirnlampe den 5416 Meter hohen Thorong La hinaufsteige. Und dann sind da noch all die Momente, die zu zweit leichter wären: die Angst, als ich zum Tilicho-See die Lawine löst. Die Wut, als mir an Tag zwölf Gegenwind die Freude an den ersten flachen Kilometern nimmt.

Die meisten Wanderer beenden ihre Tour im Dorf Jomsom und fahren von dort im Jeep zurück nach Pokhara. Meine Beine wollen den Jeep, mein Kopf aber treibt mich weiter. Ich will noch ein wenig länger an dieser Ruhe festhalten, die sich einstellt, wenn die Tage einfacher werden: gehen, essen, schlafen.

Am nächsten Morgen lese ich, dass man während der zwei Tage, die man durch das Kali-Gandaki-Tal wandert, ab elf Uhr mit starkem Südwind rechnen muss, aber ich halte es für einen Witz. Wenig später stemme ich mich Meter für Meter Richtung

Marpha. Ich beschließe, die beiden Erappen lieber am Stück hinter mich zu bringen – 37 Kilometer. Zum Wind kommt Regen. Meine Trinkflasche ist irgendwann leer, meine Snacks sind aufgezehrt. Jetzt ein paar Oreo-Keks von Mikolaj!

Am Abend folgt der Höhepunkt meines Tiefpunktes: Die Hotels, die meine App in Ghara anzeigt, gibt es nicht mehr. Es ist schon lange dunkel, als ich ein Schild entdecke: »Excellent View Guesthouse«. Das Zimmer ist ein Holzverschlag mit Spalten zwischen den Wänden und im Boden – aber noch ist mir das egal. Mit einem Haufen Reis und einem Apple-Pie füttere ich meine Energiedeps, dann verabschiede ich mich aus der Küche.

Zurück im Zimmer erwarten mich ein Dutzend Spinnen an den Wänden; flauschig, braun und so groß wie meine Hand. Der zwölf Jahre alte Sohn der Familie, der ein wenig Englisch spricht, versichert mir, sie seien harmlos. Mit einem Besen verschucht er die Tiere, die aber durch die Spalten wieder zurückkrabbeln. Zum Weiterwandern ist es zu spät, zum Draußenschlafen zu kalt. Also lege ich meine Brille ab, vielleicht geht es, wenn ich die Spinnen nicht sehe. Die Nacht ist dann wie jede andere: Ich schlafe schnell und träume wenig.

An meinem vorletzten Tag führt mich der Weg durch kleine Dörfer. An den Hauswänden hängen Bündel aus Knoblauch und Mais. Auf einem der Felder zieht ein Ochse einen Pflug, auf einem anderen drischt eine Familie Getreide. Ich halte an einem Brunnen, um meine Flasche zu füllen, da ruft jemand: »Theresa, is it you?«

Diesmal ist es die Stimme von Sanne. Als ich sie kennengelernt habe, war sie nur mit Sabrina unterwegs, jetzt haben sie noch Mikolaj dabei. Während die drei vom Apple-Pie gestern Abend schwärmen – der bisher einzige mit Schokosoße –, merke ich, wie ich mich freue.

Am Nachmittag spielen wir Karten zusammen, am Abend teilen wir uns eine Pizza, in der Nacht das Zimmer. Und erst am frühen Morgen hören wir auf zu reden.



Route

Die 230 Kilometer lange Annapurna-Runde lässt sich abkürzen oder erweitern. Einen guten Überblick gibt das Buch »Annapurna Treks« von Rother

Ausrüstung

Ein Schlafsack für die Teehäuser reicht. Den bekommt man günstig in Kathmandu. Etwa bei Shona's Alpine and Sports Wear (hi-himal.com)

Privatunterkunft

Gut möglich im Gurung-Dorf Odar, etwa bei Govinda Gurung (+977-984/99 44 986). Oder nach dem Thorong La, etwa in Tache

Apple-Pie

Die Dutch Bakery in Tukuche, die vom nepalesisch-niederländischen Ehepaar Purna und Patrick geleitet wird, hat den besten Apple-Pie – mit

frischem Zimt und Nelken.

Schokoladig wird der Pie im Hotel Monalisa in Shikha. Wer Apfel lieber als Brandy mag, sollte in Marpha oder Tukuche eine Brennerei besuchen

Hinweis der Redaktion: Bei unseren Recherchen nutzen wir gelegentlich die Unterstützung von Fremdenverkehrsämtern, Tourismusagenturen, Veranstaltern, Fluglinien oder Hotelunternehmen. Dies hat keinen Einfluss auf den Inhalt der Berichterstattung.