



# NEPAL

24. Februar bis 16. März 2025

Jessica und Roland  
in dem kleinen Himalayastaat.

## Bericht 2 - von der Wanderung am Fuß des Himalaya

Wie soll ich nur so viele unterschiedliche Emotionen, Erfahrungen und Landschaften in eine Collage bringen? Kein Bild kann unseren 4-tägigen Kokhe-Danda-Trek im Himalaya einfangen. Vielleicht schaffen es Worte besser.

Es ist ein großer Vorteil, wenn man vorher nicht weiß, was einen erwartet. Wie sehr man beeindruckt, berührt und auch gefordert wird. Die Unterkünfte mit „sehr einfach“ zu beschreiben, trifft es einerseits gut. Andererseits lässt es so viele Aspekte unbeleuchtet. Ich nenne mal nur Wärme und Wasser (die Aspekte „warmes Wasser“ und „Trinkwasser“ mal ganz links liegen gelassen). Dann die mühelose Fortbewegung in die bergigen Regionen, die es schlichtweg nicht gibt (natürlich arbeitet man dran, Straßen bis zu einem Basecamp zu errichten. Aber das ist ein ganz anderes Thema). Für uns selbstverständliche Dinge sind hier Luxus. Nicht nur oben in den Bergen. Darum soll es in diesem Bericht eigentlich nicht gehen. Und doch ist es ein zentraler Baustein der Erfahrung des Kokhe-Danda-Treks.

### Also: Sam sam – let's go!

Wir sind mit unserem Guide Yash 4 Tage unterwegs. Yash wurde uns von meiner Freundin Tabea empfohlen – aus vollstem Herzen und tiefster Überzeugung – und schnell war klar: Sie hat recht. Mit welcher Ruhe und Flexibilität er diesen unvergesslichen Trip organisiert und mit uns erlebt hat, hat uns wiederum eine Gelassenheit gegeben, die stellenweise notwendig war, um all das aufzusaugen und zu genießen. Wir haben uns für Kokhe Danda entschieden, da es ein neuer, noch sehr wenig frequentierter Wanderweg im Himalaya ist und kein Wandern in allzu großen Höhen erfordert. Für den erfahrenen Yash war es ebenfalls Premiere – eine spannende Voraussetzung also.



Die Anreise im Elektro-Minibus (ja, wirklich!) und malträtiertem Jeep über Wege, die mit Steinbrocken gepflasterte Fahrspuren sind, war schon ein Highlight. Auch wenn 3 Stunden Durchgeschüttel, Gerüttel und Gehopse in Schrittgeschwindigkeit an Berghängen nicht danach klingen. Immerhin gab's laute nepalesische Musik und Mint-Lemon-Chili-Chips dazu. Und angekommen in Lespar, einem abgelegenen Bergdorf auf 2.100 Höhenmetern, waren wir plötzlich in einer anderen Welt. Eingehüllt in Wolken und Nebel stimmte es uns ein auf 4 Tage in den nepalesischen Bergen. Im Homestay von Dil und Gyanu gab's Tee, Honig aus eigener Ernte, Dal Bhat, keine Heizung, kein Warmwasser, keinen Luxus – aber dafür authentische Einblicke und eine Herzlichkeit, wie sie in diesem Land einfach jeden beeindrucken muss. „You said to me you want it authentic“, deswegen habe er uns nicht in dem Guesthouse nebenan untergebracht, sagte Yash. Alles gut, vielleicht gibt's ja morgen etwas warmes Wasser. Bei diesen kalten Temperaturen ist selbst Händewaschen mit kaltem Bergwasser etwas abschreckend.



Das mit den Wolken, dem Nebel, dem kalten Wasser, den Nächten mit Wollmütze, Winter-Schlafsachen und der Abgeschiedenheit sollte noch zwei Tage andauern. Dafür bekamen wir einzigartige Momente der Ruhe. Im Sarga Homestay & Camp auf 2.400 Höhenmetern waren wir die einzigen Gäste. Aber Shom hat uns mit Leidenschaft mit Gemüse aus dem eigenen Garten bekocht. Tee und Dal Bhat gab es wieder reichlich. Und diese Ruhe. Sie wurde nur unterbrochen durch eine Sound-Healing-Session von Yash – am warmen Ofen. Mit seinen Klangschalen (die er mitgenommen hat!) hat er uns so beeindruckt und tief berührt, dass ich den ganzen Abend immer mal wieder eine Träne verdrückt habe.

Der kommende Wandertag hoch zu Kokhe Danda hatte es in sich. Wieder nur Wolken und Nebel, keine Fernsicht, kalt, feucht... dafür ein so mythischer Wald mit vielen blühenden Rhododendren-Bäumen, Orchideen an moosbewachsenen Baumstämmen und duftenden Blüten entlang des Weges. Ab einer Höhe von etwa 3.000 Metern übernahmen vertrocknete Graslandschaften das Bild. Und auch in der Höhe ganz anders: das Atmen. Das Herz beim Bergaufgehen in den Ohren hämmern hören, die Lunge macht sich bemerkbar. Wir beißen die Zähne zusammen.

Wir erreichen den ‚Lunchplace‘ erst am späten Mittag – er ist nur für uns geöffnet! Wir bekommen mein Lieblingsgetränk in diesen Tagen: „Hot Ginger Lemon Honey“ sowie Kaffee und reichlich Nudeln mit Gemüse. Es geht noch weiter durch Nebel, es wird nach 17 Uhr, als wir bei Kokhe Danda auf 3.300 Höhenmeter ankommen.

Und krass: Da sind ja Menschen! Etwa 10 nepalesische Wandertouristen, die Hütte scheint voll. Wie ungewohnt, fast schon unangenehm wuselig. Der Ofen ist bereits an, wir trocknen unsere durchgeschwitzten Sachen. Hier treten wir definitiv aus unserer Komfortzone. Das Klo ist grenzwertig. Weitere Sanitäreanlagen gibt es nicht. Nach dieser Bergtour nicht waschen, nicht duschen, noch nicht mal richtig entspannen, außer etwas am Feuer sitzen. Ich hab Halsschmerzen vom Aufstieg, Roland filtert Wasser mit unserer Geopress, sodass wir genug Trinkwasser haben – das klappt gut.

All unsere Hoffnung liegt im nächsten Morgen. Es hat abends noch geregnet, was die Chancen auf einen klaren Morgen und die Sicht auf den Himalaya zumindest erhöht – es zieht in der Regel aber schnell wieder zu. Nach 3 Tagen Wolken und Nebel stehen die Chancen nicht so gut, da machen wir uns nichts vor. Wir sind so k. o., dass wir nur schlafen wollen. Auch in der 3. Nacht schlafe ich mit Wollmütze, da es eiskalt in dieser Höhe ist.

Kurz nach 6 Uhr klopft es an unserer Tür. Yash sagt die Worte, die sich unwirklich anhören: Wir sollen sofort rauskommen, es ist klarer Himmel, die Sonne geht gleich auf! Vom Tiefschlaf innerhalb von 5 Minuten alles Warme an Sachen über unsere Schlafsachen gezogen – und raus. Und da sind sie! Die Berge des Himalaya im Sonnenaufgang. Die Spitze des Annapurna I bekommt zuerst ein paar Strahlen ab, dann folgen Annapurna South und weitere Gipfel. Wir können es nicht fassen – was für ein Glück! Roland hatte noch nicht mal Zeit, sich den Schlaf aus den Augen zu reiben.





Die 360-Grad-Aussicht ist gigantisch. Der Dhaulagiri mit seinen 8.167 Metern wird von der Morgensonne angestrahlt – und sie wärmt uns sogar etwas. Erste Wolken ziehen bereits während des Frühstücks auf.

Wir gucken kurz nicht hin – und schwupps, wir sind wieder in den Wolken.

Wir verlassen Kokhe Danda, es ist bereits alles in Nebel gehüllt. Wir wissen, wo die majestätischen Gipfel sind – das muss reichen. Und es reicht, denn die Landschaft ist atemberaubend schön. Wir machen etwa 1.000 Höhenmeter runter nach Banthanti. Die erste Stunde geht es entlang der vertrockneten Graslandschaften, einzelne Bäume sind mystisch im Nebel zu entdecken. Die Wolken ziehen mal über und mal unter uns vorbei. Die Sonne blitzt kurz durch, aber sie schafft es nicht, die Wolken zu vertreiben und den Blick noch einmal freizugeben. Irgendwie ist es auch egal, denn wir kommen im nächsten Moment zurück in einen Märchenwald, den es hier wohl so um die 2.500 Meter gibt. Moosbewachsene Bäume, Farne, Orchideen an Baumstämmen, duftende Pflanzen, Bambusträucher und immer wieder blühende Rhododendron-Bäume links und rechts des Pfades. Alles zusammen in Nebel gehüllt. Mit einer vollkommenen Stille, die nur von gelegentlichem, zartem Vogelgezwitscher unterbrochen wird. Wobei – nicht ganz... wir hören plötzlich Hufgetrappel und so etwas wie nepalesische Volksmusik. Ein Mann mit Hut kommt uns begleitet mit Musik auf einem Pferd entgegengeritten. „How is your day?“ ruft er uns beim Vorbeireiten zu – und verschwindet nach einigen Sekunden mit Pferd und Musik entlang des Weges, den wir gerade runtergekommen sind. War das grad wirklich passiert? Skurril.

Wir kommen nach einigen Stunden auf 2.200 Höhenmeter in Banthanti an.

Yash hat uns einen Jeep gebucht, der uns 3 Stunden runter an die Hauptstraße nach Nayapul bringen soll, wo dann der normale Bus bis Pokhara fährt. Der Jeep war wieder sehr... bereit für die Ausmusterung. Es ist erstaunlich, worüber so ein Jeep fahren kann. Geschüttel, Gerüttel, Gehopse – nonstop.

Bis es plötzlich kracht. Hm, irgendwas stimmte nicht. So standen wir da am Berg im Nirgendwo, der Fahrer steigt aus. Holt eine Plane raus, schiebt sie unters Auto, nimmt was aus dem Werkzeugkoffer und hämmert unterm Auto rum. Hm... er taucht ölverschmiert wieder auf, nimmt ein anderes Werkzeug und verschwindet wieder unterm Auto. Roland ist es nicht geheuer zu wissen, wie routiniert er all das macht und hämmert. Das macht er wohl nicht zum ersten Mal. 🤔

Er taucht nach einer halben Stunde wieder auf, packt alles weg, signalisiert allen: Es geht weiter! Steigt ein und prescht los! Es rumpelt und ruckelt bei ca. 4 km/h über Steine und durch Flüsse. Wir kommen unten im Tal an und ich denke: Jetzt geht's auf eine Straße. Da biegt er scharf ab und fährt steil einen Weg voller großer Steine wieder nach oben. Entlang Felder und Wälder. Yash wirkt ruhig. Roland fragt, ob wir jetzt wieder in die Berge fahren.

Yash sagt ganz trocken: Das ist der Weg nach Nayapul. Ach so! 😏



Nach ca. 90 Minuten oben angekommen, fängt plötzlich eine richtige Straße an, die sich in Serpentina den langen Weg runter nach Nayapul windet. Im Ernst – keine 50 Meter auf dieser Straße kracht es wieder! Aber rollen geht – also rollen wir eine halbe Ewigkeit langsam den Berg runter. Und kommen unten zum Stopp. Da eilt der Kumpel des Fahrers mit Ersatzteilen heran und verschwindet unterm Jeep. Wir müssen die 300 Meter hoch zur Hauptstraße zu Fuß gehen – das ist nicht weiter schlimm. Der Fahrer lächelt und meint noch so: Entschuldigung, das war jetzt nicht glücklich für euch. Wir drei finden allerdings, dass es recht glücklich für uns ausgegangen ist.

An der Hauptstraße steht eine Art Linienbus. Yash fragt, ob noch Platz für uns drei mit den Rucksäcken ist, der Fahrer bestätigt, wir steigen ein und tuckern langsam die 40 km Richtung Pokhara. Es läuft laut Musik, wir quetschen uns zusammen und wissen: Diese Fahrt den Berg runter nach Pokhara wird mindestens 90 Minuten dauern... und doch sind wir irgendwann tatsächlich da. Absolut erschöpft – und absolut beglückt. Jede Strapaze und Entbehrung hat sich gelohnt. Und doch ist es gut, dass wir es vorher nicht wussten.

🚩 Nepal hat wieder alles gegeben – und wir finden es einfach umwerfend! 😊

Danke, Yash! 🙏