

Neun Pässe in drei Wochen Anspruchsvolles Trekking durch den nordindischen Himalaja

Die hier beschriebene Trekkingroute führt durch Indiens nördliche Region Ladakh, die trotz ihrer geographischen Nähe zum Zentrum des jüngsten schweren Erdbebens von dieser Naturkatastrophe verschont geblieben ist.

«Sind sie nicht niedlich, diese Berge?», sagt die Trekking-Kollegin, als wir an Österreichs Alpenkamm vorbei zurück in die Schweiz fliegen. Tatsächlich: Die Gebirgszüge erinnern an eine Miniaturausgabe der mächtigen Himalajaketten, die wir während dreier Wochen im nordindischen Distrikt Ladakh, dem «Land der hohen Pässe», überquerten. Mit über einer Million Quadratkilometern Fläche behauptet das riesige Gebirge in Zentralasien seinen Platz als grösstes Bergmassiv der Welt. – Ich lächle. Und tauche in Gedanken wieder ein in die unvergesslich schöne Route vom südlichen Zaskar-Tal zum nordöstlichen Indus-Tal. Neun Pässe zwischen 3800 und 5097 Metern haben wir in den Beinen und fast 400 Kilometer Wegstrecke. Richard, mit 56 Jahren der Teamälteste, zählte auf seinem Messgerät 15 000 überwindene Höhenmeter. Die Temperaturen schwankten zwischen 35 Grad tagsüber an der Sonne und 0 Grad in der Nacht. Ganz schön anstrengend für den Körper, diese Tour.

Generalprobe im Hotelgarten

Doch unvergesslich sind die Eindrücke, die sich tief im Gedächtnis einprägten: die wüstenartige Gebirgslandschaft, durchzogen mit grün gesäumten Flussläufen; die Weite, Leere und Stille des Hochgebirges; die Begegnungen mit der freundlichen Bevölkerung Ladakhs; sowie der überall sichtbare und spürbare tibetische Buddhismus. – Dabei hatte alles so strapaziös begonnen. Nach der Ankunft in Indiens Hauptstadt Delhi um Mitternacht bestiegen wir den Kleinbus, der uns Nachtlager und Transportmittel auf unserem Weg in den Norden sein sollte. Nach ermüdenden 17 Stunden Fahrt über 580 Kilometer erreichten wir Manali, die auf 2000 Metern über Meer gelegene Stadt am Tor zum Himalaja. Von der Hitze geplagte Inder suchen hier Erholung. Und wir Schlaf. Tags darauf üben wir im Hotelgarten Zelte aufzustellen. Eine Generalprobe vor den erstaunten Augen einer indischen Hochzeitsgesellschaft. Tags darauf erneut eine kräfte-raubende Busfahrt auf einer atemberaubenden



Trekking in Ladakh heisst auch körperliche Strapazen auf sich nehmen. (Bild Michael Brunner)

Strasse über den knapp 4000 Meter hohen Rothang-Pass nach Darcha, dem Ausgangspunkt unserer Trekkingtour.

Vier «horsemen» mit neun Pferden und fünf Mulis erwarten uns bereits auf dem Campingplatz. Und Küchenchef Kamal, der sich sonst in Goa in einem Fünfsterhotel um das Wohl der Gäste kümmert, zaubert mit Unterstützung seiner rechten Hand Andu auf dem Kerosinkocher ein erstes Mahl auf die Campingtische: Tarkari, einen Gemüsecurry. So etwas wie das Nationalgericht Indiens. Dazu Reis und Dal. Die anschliessende Nachtruhe bringt frische Kraft, so dass sich am nächsten Tag alle Trekker bis zum zweiten Camp wacker halten. Zelte aufstellen und abbrechen geht immer leichter von der Hand. Wir gewinnen uns an den Marschrhythmus und gewinnen schnell an Höhe. Nicht mehr als 300 Höhenmeter pro Tag soll man trekkend erklimmen, so die Empfehlungen. Wir haben am zweiten Tag bis zum Basecamp in Chumikanakpo auf 4630 Metern über Meer am Fusse des mächtigen Shin-

go-La bereits doppelt so viel Höhe überwunden. Unsere Körper reagieren. Den einen ist schlecht, die anderen kriegen nachts fast kein Auge zu.

Der höchste Pass des Trecks, der 5097 Meter hohe Shingo-La, fordert uns tatsächlich alles ab. Es hämmert im Kopf. Die Schritte werden langsam. Und doch: Nach gut vier Stunden erreichen wir gegen Mittag den Gipfel. Was für ein Glücksgefühl! Unser Schweizer Guide Michael schenkt zur Feier indischen Rum, den Gipfeltrunk, aus und verteilt Schweizer Schokolade! Der Shingo-La ist eine Wetterscheide. Der Monsun des Südens bleibt an seinen Flanken hängen. In Ladakh regnet es deshalb praktisch nie. Auf unserer ganzen Tour sollte kein Tropfen Regen fallen. Ganz anders deshalb auch das Landschaftsbild. Während wir uns im saftiggrünen, mit Tannen gesäumten Manali fast noch in der Schweiz wähnten, etwa einem Walliser Seitental, tauchen wir nun in eine trockene Hochgebirgslandschaft ein. Nur noch vereinzelte Grasbüschel halten sich hartnäckig an den Schotterhängen. Eintönige

Erdfarben prägen das Bild. Und trotzdem oder gerade deswegen zaubert die Gebirgswelt mit ihren Gesteinsformationen, ihren Farbspielen und ihrem immer wieder neuen Erscheinungsbild. Entlang Flussläufen, begleitet von sanften Hügeln, über schroffe Pässe, auf denen sich der Blick über mehrere Gebirgszüge öffnet, oder durch enge Schluchten an bizarren Bergketten vorbei führt uns Raoul, der junge lokale Guide. Am fünften Tag erzählt er schon früh von der warmen Dusche, die uns in Purney erwarde. Was für ein Luxus nach den Bädern im eiskalten Gletscherwasser der Flüsse! Dort angekommen, gönnen wir uns zum ersten Mal einen Ruhetag. Auf dem Programm steht lediglich ein knapp zweistündiger Marsch zum nahen Höhlenkloster Phugthal. Wie ein Adlerhorst klebt dieses über dem Tsarap-Fluss. Das 600 Jahre alte Refugium der Gelbmützenmönche ist kunstvoll in ein Felsloch hineingebaut. Aus der Höhle sprudelt Quellwasser: der Lebensstrom der Mönche.

Glückliche Kinder

Ein weiterer Höhepunkt: In Ichar werden wir Zeugen einer traditionellen Hochzeit. Von weither kündigt eine Staubwolke den Tross mit festlich geschmückten Reitern an. Neben unseren Zelten tanzt die Gesellschaft mit dem Bräutigam zu Trommelwirbel und verköstigt sich, bevor sie ins nächste Dorf weiterzieht, die Braut zu holen. Und wie ein Fest sind auch die Begegnungen auf den Zeltplätzen mit den aus den Dörfern heraneilenden Kindern. Die Freude steht ihnen jeweils ins Gesicht geschrieben, wenn sie von unserer Gruppe einen Schreibstift oder ein mitgebrachtes Spielzeug ergattern.

Auf halber Strecke in Padum, dem einzigen durch eine Strasse erschlossenen Ort der Tour, sucht unsere Crew fieberhaft nach Kerosin. Die Reservisten in diesem Dorf sind aber praktisch aufgebraucht. Trotzdem gelingt es Raoul mit geschicktem Verhandeln, die für die Küche und den Kerosinbrenner nötigen 40 Liter zu organisieren.

Es folgen die nächsten acht Pässe. Mit dem Singala ist nochmals ein 5000er dabei. Dieses Mal nehmen wir die Höhe spielend. Nach 19 Tagen erreichen wir plangemäss Lamayuru, das Ziel unserer Anstrengungen. Rechter Hand Richtung Indus-Tal und Leh empfängt uns eine bizarre Mondhügellandschaft. Links in Richtung Kargil leuchten saftiggrüne Kornfelder im Sonnenschein. Dahinter ragt auf einem Hügel stolz das weiss gekalkte Kloster Lamayura in den stahlblauen Himmel. In Leh, der geschäftigen Hauptstadt Ladakhs, lassen wir die Eindrücke nachwirken. Wir tauchen noch zwei Tage ein in die Kultur des tibetischen Buddhismus. Und dann geht es, viel zu früh, schon wieder via Delhi zurück in die Schweiz.

Daniela Schwegler

Eine Insel der Glückseligkeit

Im Hotel Ananda Resort im Himalaja verbinden sich Luxus und Ayurveda

Die einzige Uhr im Ananda Resort steht still. Ein Zifferblatt ohne Zeiger hängt an der Fassade des Maharadscha-Palastes von Narendra Nagar, verloren zwischen bröckelnden Stuckaturen vergangener Pracht. Die moderne Hotelanlage, die sich dahinter über einen kilometerlangen Hügelzug ausdehnt, hat Uhren gar nicht erst eingerichtet. Der Lapsus ist Programm. Die Zeit soll hier aufgehoben sein in den Gezeiten von Sonne und Mond, Tag und Nacht, Wärme und Kälte, Hungergefühl und Satttheit. Sie ist dort gut aufgehoben, denn auch der Raum, in dem sich das «Ananda» angesiedelt hat, ist eine Insel des Vergessens. Rundherum liegen die Sal-Wälder, die einmal das Jagdgebiet der Maharadschas bildeten. Die neuen Hotelgebäude stehen auf der entfernten Kante des Hügelzugs und geben den Blick frei auf die Himalaja-Vorgebirge und den Ganges, der tief unten aus dem Tal schäumt und in die weite Ebene Nordindiens ausfächert.

ersten beiden Elemente nicht so ernst nimmt und damit auch die nötigen beiden Vorstufen zum «Ananda» verpasst. Dafür widmet es diesem umso mehr Aufmerksamkeit. Die Hotelgebäude sind zwar keine Vorzeige-Architektur, und die wunderschöne Parkanlage, in die ein Jogging-Pfad und ein kleiner, anspruchsvoller Golfkurs eingebettet sind, macht den Kontrast noch augenfälliger. Der funktionale Stil des Hauses zahlt sich aber im Komfort der 75 Gästezimmer und Suiten aus, die reichhaltig eingerichtet sind. Dies gilt noch stärker für das Spa. Rund 50 (beinahe unsichtbare) Spezialisten sind dort für das ganzkörperliche Wohl besorgt, in Form von zahlreichen ayurvedischen Körperbehandlungen, westlichen Massage-Therapien und als Berater bei den Fitnessanlagen.

Die ayurvedische Medizin verdankt ihren Erfolg unter anderem ihrer Grundeinstellung: Prävention ist die beste Therapie. Dies lässt sich gerade bei den Lifestyle-Krankheiten anwenden, die sich nicht in organischen Störungen, sondern in Stress, Fettleibigkeit oder emotionaler Leere ausdrücken. Für Ayurveda sind solche Symptome die Folge einer Lebenspraxis, welche die Balance von Körper und Geist, von Arbeit und Spiel, von Aktion und Kontemplation verloren hat. Man kann im «Ananda» ohne weiteres ein paar Tage Luxusferien machen – die vielfältige Küche geniessen, ein bisschigen Sport treiben, am Temperierten und grosszügig dimensionierten Swimmingpool liegen oder eine der vielen Massagen ausprobieren. Man kann aber auch, unter der Aufsicht eines der ayurvedischen Ärzte, einem individuellen Kurplan folgen, in dem Ernährung und Körperbehandlungen sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Sie werden ergänzt durch Yoga, Meditation und gelegentlich Vorträge über die Vedanta-Philosophie.

Bei Frauen beliebt

«Ananda», 260 Kilometer nördlich von Delhi gelegen und mit einem Flug von Deccan Airways leicht zu erreichen, ist ein Luxus-Resort und daher nicht billig. Die Kombination von geographischer Abgeschiedenheit und erstklassiger Qualität bei den Produkten hat ihren Preis. Für eine Übernachtung mit Vollpension sind rund 350 \$ pro Person zu bezahlen. Die Spa-Tarife sind zudem auch ein Test. Sie prüfen den Gast, wie viel ihm seine körperliche und geistige Gesundheit wirklich wert sind. Die Gäste, vor allem jene mit längerem Aufenthalt, rekrutieren sich vornehmlich aus Europäern. Europäerinnen, muss man präzi-

sieren: Es sind viele Frauen mittleren Alters darunter, die entweder allein kommen, mit Freundinnen oder in Begleitung ihres Gatten. «Und erstaunlich viele Frauen kommen mit ihrer erwachsenen Tochter», sagt der Manager des Hotels, Andrew Saldanha. «Es ist halt immer noch so – Frauen achten mehr auf ihre ganzheitliche Gesundheit als Männer.» Für die Männer, die sich nach einer Uhr umsehen und denen der Aktionsraum auf dieser Insel der Glückseligkeit zu klein ist, hat Saldanha neuerdings auch kleine Trekking-Touren und Ausflüge in die nahen Pilgerorte ins Angebot übernommen. Und wer sein Glück bei einer Wildwasserfahrt im schäumenden Ganges finden will, kann auch dies tun.

Bernard Imhasly

Weitere Informationen bei: Ananda, The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri Garhwal, Uttaranchal State, Indien. Tel: 0091 1378 227 500, Internet: www.anandaspa.com.

Unter kundiger Führung

Touristische Saison: Ladakh ist wegen des Schnees und der eisigen Kälte von bis zu 35 Grad unter null im Winter nur während der warmen Jahreszeit (Juni bis Oktober) passierbar.

Der Zaskar-Ladakh-Trek gehört zum traditionellen Kernangebot des schweizerischen Reiseveranstalters Intertreck, der seit 30 Jahren auf Abenteuerreisen spezialisiert ist. Die Agentur arbeitet vor Ort nur mit allerbesten Führern und Hotels zusammen. Wir reisten mit diesem Anbieter.



Anzeige

LADAKH

Wussten Sie, dass Intertreck weltweit die erste Organisation war, der es gelang, ein Trekking in Ladakh durchzuführen? Seit 30 Jahren jedes Jahr grosse Trekkings und Kulturreisen nach Ladakh. Individual- und Gruppenreisen, begleitet von erstklassigen Führern und Köchen, von leicht bis sehr anspruchsvoll, zum Beispiel:

- 1. Grosse Himalaya-Überquerung** mit neun Pässen in drei Wochen, wie im Artikel auf dieser Seite beschrieben. Juli – August 2006, Fr. 5200.–.
- 2. Gemütliche Abenteuerreise**, mit Wanderungen, Besuch von Klöstern, Kultur. Passfahrt ins Nubra-Tal über den höchsten fahrbaren Pass der Welt, 5600 m. Kamelreiten durch Sanddünen.
- 3. Mystisches Trekking**. Kultur und Abenteuer auf der Himalaya-Südseite, dann abenteuerliche Fahrt über den Rothang-Pass und mittelschweres Trekking durch die tibetische Hochebene zum tiefblauen Tso Moriri-See.

Rabatt für NZZ-Leser Fr. 400.– bei frühzeitiger Buchung, Code nzza. Gratis Informations-Broschüre über Himalaya-Reisen in **Ladakh, Indien, Tibet und Bhutan** durch: INTERTRECK, Haselstrasse 15, 9014 St. Gallen, Telefon 071 278 6464, Email: ladakh@intertreck.com www.intertreck.com/himalaya.html

INTERTRECK

Nomen est omen

«Ananda» ist das erste Hotel in Indien, das die Dienstleistungen eines Fünfster-Etablissements mit denen eines ayurvedischen Therapiezentrums zu verbinden sucht – und viel Erfolg hat dabei. Es wurde vor fünf Jahren von Ashok Khanna – einem Mitglied der Hotelieryndynastie der Oberois – konzipiert. Er hatte das Glück, in der Hügelregion von Tehri Garhwal des Himalaja-Staats Uttaranchal einen Ort zu finden, der mehr als nur Abgelenktheit und Naturschönheit bot. Die Stadt Rishikesh unten am Eingang des Ganges-Tals ist einer der heiligen Orte Indiens, Badeort der Sadhus und Ziel von Hindu-Pilgern ebenso wie von vielen Westlern, die auf der Suche nach innerer und äusserer Erfahrung dort einen Halt einlegen. Der Vater des Maharadschas war zudem ein Schüler von Anandamayi Ma gewesen, einer populären Hindu-Mystikerin des 20. Jahrhunderts. Sie verbrachte viele Sommer in einem winzigen Häuschen neben dem heutigen Empfangs- und Konferenz-Komplex. Die Besucherin kann einen Blick durch das Fenster werfen – auf ein Bett, ein Meditationskissen und einen kleinen Gebetsaltar. Er gibt eine Vorstellung davon, dass Luxus auch anders definiert werden kann.

Die Beziehung zur Ma – Mutter – war nur eines der Motive für die Namensgebung. «Ananda» ist ein Teil der Triade, welche die Essenz indischer Spiritualität und damit das Lebensziel jedes Menschen beschreibt: «Sat», «Chit», «Ananda» – Wahrheit, Bewusstheit, Glückseligkeit. Man kann dem Resort vorwerfen, dass es die

Anzeige

AYURVEDA

AGASTYA AYURVEDA GARDEN KERALA

Grosse, paradisiische Gartenanlage direkt an der Westküste Süindiens

Die Bungalows sind leicht erhöht über dem Meer in einem Naturgarten gelegen. **Jedes** Bungalow hat einen eigenen Sitzplatz mit Meerblick. Die ganze Anlage umfasst 50'000 m². Die 40 Gäste haben deshalb viel Platz. Eigener Sandstrand.

Ayurveda-Resort mit echtem Naturkonzept
Das Resort zeichnet sich dadurch aus, dass die Bungalows ganz aus Naturmaterialien erbaut wurden. Deshalb bilden die Ayurveda-Behandlungen und die Naturbungalows im grossen Garten am Meer eine Einheit.

Die Ayurveda-Reise: Das ganze Jahr über Reisen nach Kerala, z.B. 17 Tage, Fr. 2700.– bis 4200.–, je nach Bungalow. Inbegriffen: Linienflug ab Zürich, Vollpension, Gesundheitspaket, zwei Exkursionen.

Der Agastya Garden Kerala wurde im NZZ-Artikel durch O. Iten beschrieben: www.ayurveda.ch/nzz

Gratis Ayurveda-Broschüre durch: INTERTRECK, Haselstr. 15, 9014 St. Gallen, Telefon 071 278 64 64, info@ayurveda.ch, www.ayurveda.ch

INTERTRECK