

Mit dem Fahrrad über den Himalaya Von LHASA nach KATHMANDU

Text & Fotos: Stephan Rankl



Das Jahr 2003. Im Oktober ist die SARS-Epidemie des Frühjahrs weitgehend abgeflaut, doch gestaltet sich die Einreise nach China noch immer wie ein Gesundheitscheck beim Arzt.



Via Hongkong und Chengdu erreiche ich per Flugzeug Lhasa. Es herrschen rigide Vorschriften für Tibet, da sich die Volksrepublik mit Individualtouristen immer noch schwer tut. Betreute Gruppen von mindestens fünf Personen sollten es sein. Doch in der Millionenmetropole Chengdu besorgen Spezialisten, man könnte auch sagen Schleuser, für gutes Geld die nötigen Permits zur Einreise in die „Autonome Provinz Tibet“. So reise ich kurzerhand offiziell als Ein-Mann-Gruppe weiter.

Der Flughafen Gongkar liegt ein gutes Stück von Lhasa entfernt. Die ersten Eindrücke: überwältigend! Die klare Luft, die dadurch unwirklich intensiven Farben der Landschaft und natürlich die Höhe. Lhasa liegt immerhin auf über 3600 m. In der dünnen Luft mein Fahrrad plus Gepäck in den vierten Stock des Hotels zu tragen, gerät da zur Herausforderung. Spätestens jetzt ist klar: Die nächsten Tage sollte ich mit Akklimatisierung verbringen. Lhasa bietet dazu hinreichend Gelegenheit.

Vom Hotel sind es nur wenige Schritte zum Barkhor, dem zentralen Platz in Lhasa. Eine andere Welt. Man fühlt sich inmitten von Pilgern, Mönchen und Straßenhändlern wie ins Mittelalter zurückversetzt. Mitten auf dem Platz steht das geistliche Zentrum Tibets, der Jokhang. Rund um das Kloster führt eine Kora. Ein Pilgerweg, den man tunlichst nur im Uhrzeigersinn begehen sollte. Eifrig bewegt sich ein unaufhörlich Gebetstrommeln drehender, farbenprächtiger Menschenstrom durch die enge Gasse. Hier stimmen

Mönche einen Singsang an, dort wird gefeilscht, und überall exotische Gesichter. Die Eindrücke sind vielfältig. Vom Dach des Jokhang schweift der Blick über den Talkessel, in dem Lhasa liegt. Umrahmt von 5000ern steht über alles erhaben der Potala, die eindrucksvolle, verlassene Klosteranlage des Dalai Lama. Um das ursprüngliche, aus vielen Steinhäusern bestehende tibetische Viertel zieht sich förmlich ein Belagerungsring aus neomodischen chinesischen Protzbauten.

Eine andere Welt:

Man fühlt sich wie ins Mittelalter versetzt

Der große Tag kommt, ich steige auf das Fahrrad, um die 1200 km nach Kathmandu zu bewältigen. „Friendship-Highway“ wurde diese Traumroute getauft. Anfangs sind verschiedene Varianten möglich, wobei die südliche Route allgemein als die schönste gilt. Der erste Pass ist mit 4974 m gleich eine echte Herausforderung – oder Schinderei, je nach Kondition. Endlos zieht die Schotterpiste mit unzähligen Serpentinaugen nach oben. Belohnt wird man mit einem überwältigenden Blick auf den Yamdrok-Tso, einen der heiligen Seen Tibets, der türkisfarben eingezwängt zwischen roten Hügeln und Gletscherbergen einem norwegischen Fjord gleicht.

Mein Zelt baue ich nach kurzer Abfahrt am Ufer des glasklaren Sees auf. Frühmorgens kommen zwei Kinder mit ihren Eltern und Yaks zu Besuch. „Tashi Delek!“, und schon werden meine Habseligkeiten inspiziert. Meine Tibetisch-Kenntnisse beschränken sich leider auf die Begrüßungsformel und das Woher und Wohin. Trotzdem hilft man mir beim Bepacken des Fahrrads.

Gyantse und Shigatse mit ihren gewaltigen Klosteranlagen sind weitere kulturelle Highlights auf der Strecke. Der Gyantse-Kumbum ist eine Art begehbare Mandala. Auf sieben Stockwerke verteilt finden sich unzählige kleine Tempel. In Shigatse beeindruckt der Tashilhunpo, Sitz des Panchen Lama, mit tausend goldenen Dächern. Die Anlage blieb vor Zerstörungen während der Kulturre-



volution verschont und strahlt im alten Glanz. Danach schwenkt die Straße endgültig Richtung Süden, dem Himalaya entgegen. Pässe jenseits der 5000-Metermarke warten. Der höchste ist der Gyatso La. Hier treffe ich eine Gruppe Münchner im Jeep und werde ob meines wohl schon mitleiderregenden Aussehens mit Bananen gefüttert. Die höchsten Berge der Welt liegen hier am Wegesrand. So führt mich ein Abstecher Richtung Mount Everest. Ein weiterer Pass und die gewaltige Mauer des Himalaya steht zum Greifen nah am Horizont. Makalu, Lhotse, Everest, Cho Oyu – und alle passen auf ein Foto!

**Am Wegesrand zahlreiche Highlights:
gewaltige Klosteranlagen und die
höchsten Berge der Welt**

Man hat von einem Basislager am Everest doch so seine heroischen Vorstellungen. Nun, in das auf der tibetischen Seite kann man mit dem Radl fahren. Dann steht da auch noch ein Postamt, na ja, eine Postbaracke vielmehr. Findige Tibeter verdienen sich ihr Auskommen, indem sie Zelte zum Übernachten bereithalten. Die Umgebung wird den Erwartungen aber doch mehr als gerecht: Eindrucksvoll und schier unantastbar erhebt sich die eisbepackte Nordflanke des Everest über dem Rongbuk-Gletscher.

Um zum Friendship-Highway zurückzugelangen, wähle ich einen Abkürzer durch ein Seitental direkt nach Tingri. Eine unwirkliche Hochgebirgswüste mit überdimensionalen Sanddünen und Schneebergen. Geröllpisten und Flußdurchquerungen machen diesen Abschnitt zum abenteuerlichsten der Reise. In unmittelbarer Nähe grast eine Herde „Kiang“, tibetische Wildesel. Über dem Tal kreisen Geier. Jetzt bloß nicht vom Fahrrad fallen ...

In einer Herberge zeigt mir der tibetische Besitzer stolz ein Poster mit Erzherzog-Johann-Höhe und dem Großglockner dahinter. Für ihn unzweifelhaft der schönste Platz



Oben: Das Wahrzeichen Lhasas: Der Potala
Mitte: Rast am Yamdrok-Tso
Unten: Gebetsmühle

Hauser exkursionen ist Trekking und mehr ...

Mountainbiketouren,
Skitouren und Expeditionen.
Leben Sie Ihren Lieblingssport
in jeder Schwierigkeitsstufe,
in jeder Höhe und vielen
Regionen der Erde.



Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9 · 81241 München
Tel: 0 89/23 50 06-0 · Fax: 0 89/23 50 06-99
info@hauser-exkursionen.de

Hauser
exkursionen

www.hauser-exkursionen.de



„Tashi Delek!“



Gyatso La, der höchste Pass der Strecke



Gyantse-Kumbum, ein begebares Mandala

Oben: „Monkey-Temple“ in Kathmandu
Unten: Kodari – Grenze zwischen Tibet und Nepal

Blick von Dhulikhel zurück auf den Himalaya

der Welt, sein Shangri-La. Ich darf für den Moment durch meines radeln, wengleich ein eisiger Gegenwind über den Himalaya weht. Noch ein Pass und die lange Abfahrt hinunter nach Nepal kann beginnen. Von 5000 auf 700 m, der längste Downhill der Welt.

Dazwischen liegt Nyalam, ein für tibetische Verhältnisse großer Ort. Übersetzt bedeutet der Name „Tor zur Hölle“. Woher dieser Name kommt wird klar, wenn frühmorgens die Nebelschwaden aus einer Schlucht hochziehen. Durch diese geht es hinab nach Nepal. Eine Etappe der Gegensätze: Morgens steigt man in die Daunenjacke gehüllt auf das Fahrrad, gibt ihm einen Schubs, rollt 30 km dahin und findet sich im

Zwischen tibetischem Hochplateau und tropischem Dschungel, von 5000 auf 700 m: der längste Downhill der Welt

tropischen Dschungel mit äußerst angenehmen Temperaturen wieder. Zu den Tagen auf dem tibetischen Plateau könnte der Kontrast nicht größer sein. Aus dem dichten Wald dringen fremdartige Geräusche, Wasserfälle stürzen sich ins Tal und das Beste:

hoch nach Dhulikhel. Das Dorf hat seinen eigenen Charme mit Hindi-Tempeln und alten Newar-Gebäuden, dazu ein fantastischer Blick zurück zum Himalaya. In der Ferne ist der beständige Smog über dem Tal von Kathmandu schon zu erkennen. Der gefährlichste Abschnitt der ganzen Reise? Linksverkehr und

Es geht immer noch bergab! Doch vor Kathmandu wartet unvermutet eine weitere Herausforderung. Ein schwerer Anstieg

FRIENDSHIP-HIGHWAY

Die „Bergsteigerstädte“ Lhasa und Kathmandu sind mit dem ca. 1200 km langen „Friendship-Highway“ verbunden, eine nur teilweise geteerte, größtenteils einsame, schlechte Waschbrettstiege



Mein Tipp: Außerhalb Lhasas bewegt man sich schnell auf Höhen jenseits der 4000 m. Deswegen nichts überstürzen und nur gut akklimatisiert losradeln!

Beste Jahreszeit: September bis Mitte November, der goldene Herbst mit wochenlangem Sonnenschein in Tibet

Literatur: Kym McConnel, **Tibet Overland:** A Route and Planning Guide. Trailblazer Publications – www.tibetoverland.com

Einreise: Visum für China und Nepal erforderlich. Die Bestimmungen für Tibet ändern sich laufend, im Moment geben sich die chinesischen Behörden jedoch sehr liberal. Innerhalb Chinas nach Lhasa zu kommen bereitet in der Regel weniger Probleme als von Kathmandu aus

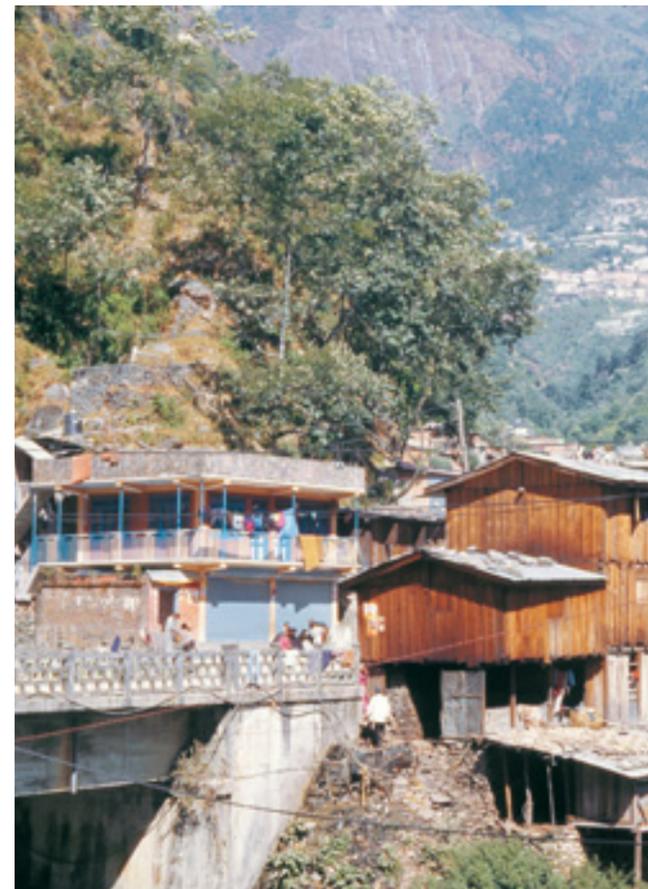
Ausrüstung: MTB mit ausgesucht stabilen Komponenten, auf technische Spielereien lieber verzichten. Volle Campingausrüstung erforderlich, da die Hostels zum Teil sehr weit voneinander entfernt sind. Kleidung von +30 bis –10°C

Organisation: individuell für Abenteuerlustige möglich. Die Tour ist auch im Programm von einigen kommerziellen Anbietern

Weitere Infos und Links auf der Homepage des Autors: www.sirdar.de



verstopfte Straßen in Kathmandu! Die Stadt ist absolut chaotisch! Im Hotelspiegel die Gewissheit, es sind doch einige Pfunde oben in Tibet geblieben. Aber die kulinarische Vielfalt im Touristenviertel Thamel füllt die Reserven schnell wieder auf.



Um das wahre Kathmandu zu erleben, muss man sich ein paar Schritte aus Thamel hinaus wagen, durch enge Gassen, vorbei an vielen kleinen Heiligtümern und unscheinbaren Tempeln. Überall finden sich kleine Läden. Handwerker basteln an einem Möbelstück, um die Ecke rattert eine Nähmaschine und ganz in der Nähe ein Schmerzensschrei, als der Zahnarzt mit der Zange seinem Patienten zu Leibe rückt. Das Leben findet in der Öffentlichkeit statt. Wer zum ersten Mal hier ist, wird schier erschlagen von der Fülle an Eindrücken, dem Gedränge und Lärm. Am Durbar Square finden sich majestätische Hindi-Tempel vor dem alten Königspalast. Die Stufen unter den hochaufragenden Tempeln laden zum Verweilen und Zuschauen ein. Doch es warten noch viele Sehenswürdigkeiten. Mich zieht es zum „Monkey Temple“, benannt nach den vielen Affen, die hier frei rumlaufend ihren Schabernack treiben. Der buddhistische Stupa steht auf einem Hügel hoch über der Stadt. An klaren Tagen sind von hier die Himalaya-Giganten in der Ferne deutlich auszumachen. Dort irgendwo dazwischen windet sich eine kleine Straße hoch nach Tibet. Ich kann es immer noch nicht fassen, diesen Weg mit dem Fahrrad bewältigt zu haben, und beginne zu träumen von einer schönen Zeit und neuen Zielen ...

Stephan „Sirdar“ Rankl (29), Mitglied der Sektionen München & Oberland, ist begeisterter Bergsteiger, Skitourengeher und Kletterer mit beeindruckender Tourenliste weltweit – www.sirdar.de

Von Lhasa nach Kathmandu
und weitere weltweite MTB-Reiseziele.
Katalog gratis anfordern!

BERGSPECHTE
Outdoor-Reisen und Alpenschule
Edi Koblmüller GmbH
Volksfeststrasse 18
4020 Linz, Austria
Tel. +43 (0) 732-77 93 11
office@bergspechte.at
www.bergspechte.at