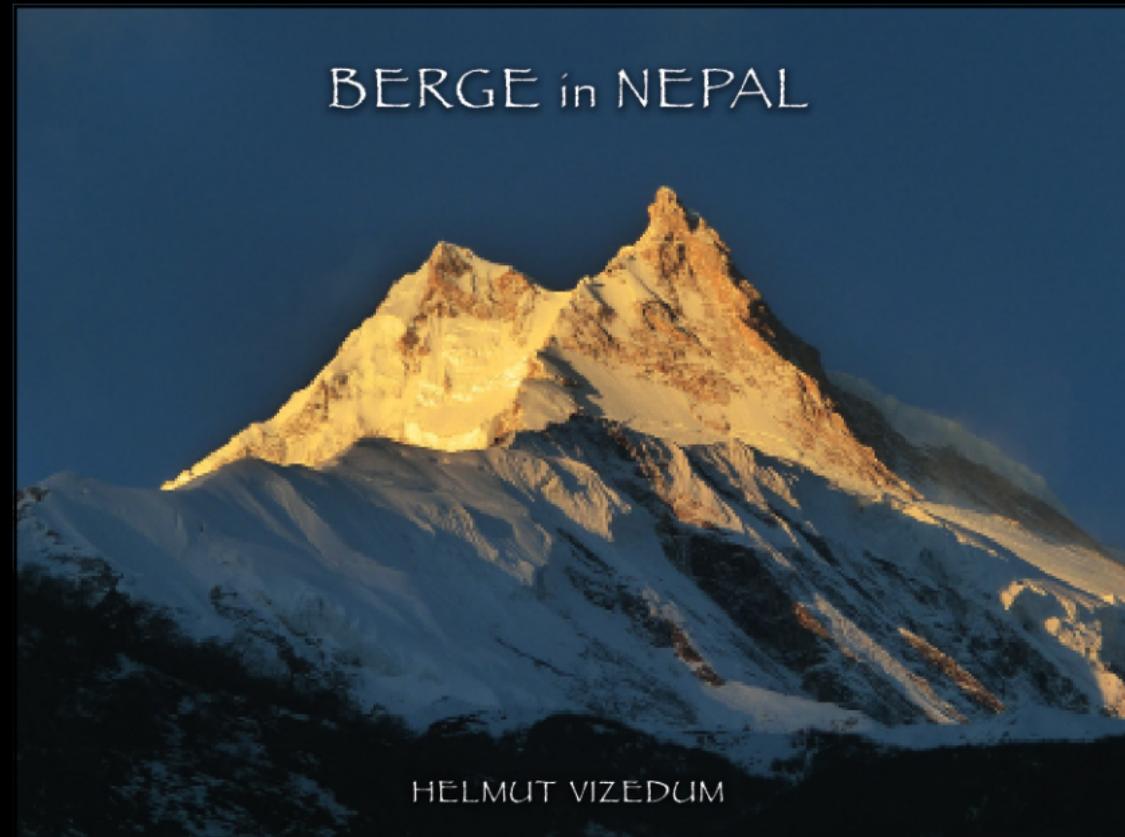


Musterseiten (12 Doppelseiten)
aus dem
Fotoband BERGE in NEPAL 2019

gesamt 112 Seiten, Farbe,
Querformat ca. 297 x 210 mm
Faden Bindung

© Helmut Vizedum, 2019



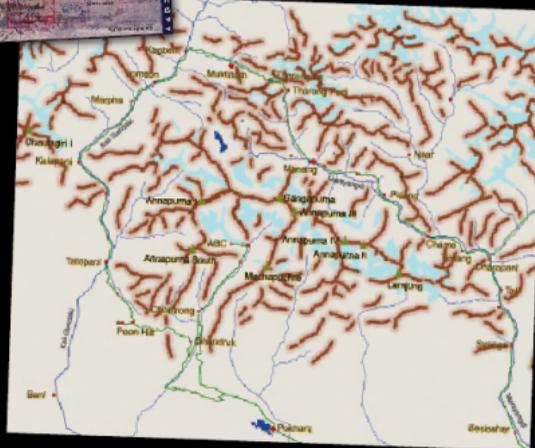


Annapurna Circuit



Immer wieder geht es Stufen hoch – durch einen Chörten

Der Annapurna Circuit ist eine beliebte Trekkingroute um die gewaltige Annapurna-Gebirgskette im nepalesischen Himalaya. Die komplette Runde gilt als eine der schönsten und abwechslungsreichsten Wanderwege der Welt. Der größte Teil führt durch das Annapurna Schutzgebiet. Durch mehrere Klimazonen mit Dörfern und Wäldern geht es bis Manang, einem Ort mit alter Händlertradition. Ab hier wird das Gelände karger und über den Pass Thorong La (5416 m) wird der Pilgerort Muktinath erreicht. Seit der Zeit um 1000 v. Chr. wird er als Heiligum besucht – heilig für Hindus und Buddhisten. Die beiden Religionen koexistieren hier



Im Norden liegt das alte Königreich Mustang an der alten Handelsroute nach Tibet. Von Muktinath führt der Weg durch eine wüstenartige Landschaft ins Tal der Kali Gandaki und dann weiter nach Süden durch eine der tiefsten Schluchten der Welt (zwischen Annapurna und Dhaulagiri) bis nach Pokhara. Ein beliebter Abstecher führt zum Ort Ghorepani, berühmt für den Sonnenaufgang am Aussichts-Berg Poon Hill mit faszinierender Rundschau vom Dhaulagiri Himal über die Annapurna-Range bis zum heiligen Berg Machapuchhre.



Beim Tsampa rösten im Innenhof der Dzong Monastery (3600 m)



18

Chulu Peaks: Chulu West (6419 m) – Chulu Central (6584 m) – Chulu East (6429 m) von Ghyanchang (4000 m)



Manaslu (8163 m) von Timang (2750 m) bei Sonnenuntergang

19

Pokhara

Pokhara ist die zweitgrößte Stadt des Landes und liegt ca. 200 km westlich von Kathmandu, ziemlich genau im geografischen Mittelpunkt von Nepal, zwischen dem Phewa-See (800 m) und den südlichen Ausläufern der Annapurna Berge (1000 m). Von der Stadt und den umliegenden Bergen bietet sich eine beeindruckende Sicht auf den nahen Himalaya-Hauptkamm mit drei Achttausendern (Dhaulagiri, Annapurna, Manaslu) und den heiligen Machapuchhre (Fischschwanz) mit knapp 7000 m. Direkt am See befinden sich viele Hotels und Unterkünfte, ideal zum relaxen und für Tages-touren – z.B. zum 1600 m hohen Sarangkot, dem „Hausberg“ der Stadt, von dem sich eine atemberaubende Sicht auf das Annapurna-Massiv bietet. Einen sehr schönen Rundblick über See, Stadt und Berge gibt es von einer neuen Stupa, gelegen auf einem Bergrücken an der Südseite des Phewa-Sees.

Der Himalaya steigt hier von 1000 m auf 8000 m an. Dieser krasse Gegensatz sorgt während der Monsun Zeit für die höchste Niederschlagsmenge des Landes. Das Klima im Tal ist subtropisch – durch die Höhenlage sind die Sommer nicht so heiß und die Winter sind mild. Früher war Pokhara ein wichtiger Umschlagort im Handel zwischen Tibet und Indien. Bis Ende der 1960er Jahre war die Stadt nur zu Fuß erreichbar und geheimnisumwoben. Die erste Straßenverbindung wurde 1968 fertiggestellt. Danach entwickelte sich die Stadt in Richtung See – und ein Touristengebiet entstand. Irgendwann wird es einen internationalen Flughafen geben – geplant ist er schon.

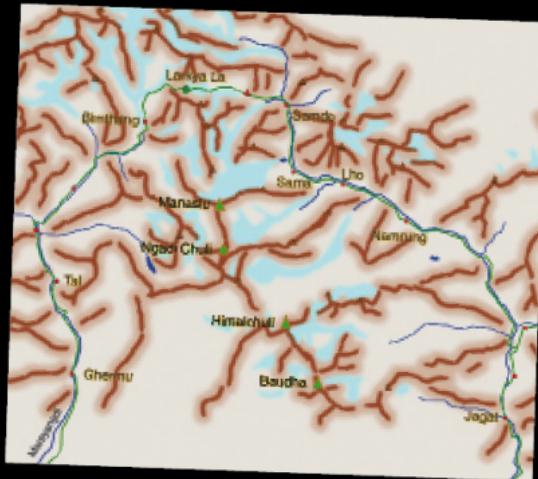


Manaslu Circuit



Kinder in Lho (3180 m)

Der Manaslu Circuit ist eine Trekkingroute um das Manaslu-Massiv. Ausgangspunkt ist der Ort Arughat, der nach langer abenteuerlicher Fahrt mit dem Bus erreicht wird. Der Weg führt am Budhi Gandaki entlang flussaufwärts. Anfangs durch Schluchten, später über Hochtäler mit tibetisch geprägten Dörfern wie Lho (mit schöner Gompa), Samagaon und Samdo. Am Pass Larkya La (5135 m) ist der höchste Punkt der Tour erreicht. Der Pass ist manchmal schwer passierbar (Abstieg im Schnee und Eis) oder auch geschlossen und zu anderen Zeiten wieder fast schneefrei. Nach dem steilen Abstieg schlängelt sich der Weg am Gletscher entlang und führt durch unberührte Landschaft bis zum Annapurna Circuit und folgt dann dem Fluss Marsyangdi abwärts in Richtung Besisahar.



Da mittlerweile durchgehend Lodges bzw. Camps vorhanden sind gehen immer mehr Trekker diese wunderbare Strecke. Beim Ort Lho gibt es den ersten fantastischen Blick auf den Manaslu (8163 m), der achthöchste Berg der Erde. Zur Manaslu Gruppe gehören auch Himalchuli und Ngadi Chuli. Im Westen liegt das Annapurna Massiv, im Osten der Ganesh Himal. Die Bevölkerung ist tibetisch geprägt (überwiegend die Volksgruppen der Gurung, Tamang und Bhotia). Es gibt viele Klöster, Mani Mauern und Chörten. Der Feldanbau ist noch traditionell und der zunehmende Tourismus gibt einigen ein zusätzliches gutes Einkommen.



Manaslu (8163 m) und Manaslu East (7992 m) von Lho (3180 m)











