

Som trekker føler man sig hurtigt lille i Himalaya



# Ind i himlen - dagbog fra Himalaya

Der er masser af spektakulære trekkingruter i Nepal, men der er én, der står over dem alle: Den ikoniske tur op til Everest Basecamp. FRIs reporter Kim Karmark har vovet sig ud på det hæsblæsende trek.

AF KIM KARMARK - FRI@BERLINGSKEMEDIA.DK

FRIs reporter på vej op til Everest Basecamp



## Trekkingdag 1, Lukla-Phakding

Ankomst med fly til Lukla, også kendt som 'verdens farligste lufthavn'.

**Højdeinfo:** Start ved 2850 højdemeter, slut ved 2640 højdemeter. Trekking i 4 timer.

### Yakokser og svigerindes skiundertøj

Jeg er ikke typen, der løber ti kilometer i en skov for sjov. Alligevel er jeg på vej mod Everest Basecamp, udgangspunktet for bjergbestigerens trekamp med Mount Everest, verdens højeste bjerg på 8840 meter. Foran venter dagevis i tynd luft og kronisk træthed. Men også de mest

»Jeg er i Nepal, et godt stykke oppe i Himalayabjergene. Det er hviledag nummer to på turen op til Everest Basecamp. Jeg skal bare lige gå en lille tur op til nogle bedeflag, men bliver nødt til at kapitulere. Guiden ser bekymret på mig. 'Jeg er okay, men bare fucking træt,' får jeg fremprustet. Jeg har ikke højdesyge, men min 61-årige og relativt veltrænede fodboldkrop magter ikke mere.«

enestående udsigter og en lykkefølelse så dyb, at der burde kunne udskrives recepter hos de praktiserende læger med offentligt tilskud til at trekke i Himalaya.

Jeg har købt et par pæne vandresko (alle andre går i tjekkede støvler), jeg har lånt skiundertøj af min svigerinde og vandretøj af mine sønner, og så har jeg fundet en gammel uldtroje i kassen med motorcykeludstyr. Sammenlignet med de øvrige trekkerer er jeg mildt sagt kikset. Jeg har glemt det gode, gamle råd om aldrig at gå ned på grej.

Jeg kigger opad og tænker 'okay, så er det nu.'

Vandringen starter ad stenbelagte stier langs Dudh Koshi-floden, kendt som 'Mælkefloden', ind gennem fyrretræsskove. Indimellem dukker en sherpa-landsby op sammen med de første af mange stupaer og mani-stensætninger med buddhistiske inskrip-

tioner. Ude i horisonten toner de første store bjerge frem.

Langt de fleste, der går op til Everest Basecamp, benytter portere til at bære deres sovepose, dunjakke, energibarer og skiftetøj. Det gør jeg også. Min porter bærer ti kilo for mig og ti kilo for en anden trekker. Selv har jeg en dagrygsæk med to liter vand, en håndfuld Yankeebarer, et par tørre uldsokker, en kasket, handsker, uldtroje, solbriller og solcreme. Rundt regnet tre kilo. At min porter bærer 20 kilo er ingenting.

Op og ned ad stien fra Everest Basecamp til Lukla helt nede i bunden er der en strøm af bærere, æsler, heste og yakokser. Det er Himalayas version af E45. Byggematerialer flyves op med helikopter – resten bæres op. Skridt for skridt. En sherpa-bærer går normalt med mellem 40 og 60 kilo på ryggen! En yak bærer op til 150 kilo.



## Trapper og yakstier

I den nedre del af Basecamp-trekket er der anlagt gedigne trapper og stien er belagt med sten. Længere oppe følger man den århundredgamle yak-sti, der bugter sig mellem klipper og følger bjergenes naturlige forløb.



## Sherpaer

De berømte sherpaer er af tibetansk afstamning og bebod området omkring Everest. Sherpaer deltager ofte i bjergbestigningerne i Nepal og er også ofte dem, der hyres til at være hjælpere og portere for trekkerne. At være sherpa er ikke en stillingsbetegnelse, men navnet på en befolkningsgruppe.

Hele vejen op til Basecamp er der kiosker i massevis, hvor det er muligt at købe vand, snacks og andre 'nødvendigheder'. Husk at tjekke udlobsdatoen.

## Værd at vide

Flere danske rejsebureauer arrangerer trekking til Everest Basecamp. Prisen er sammenlignelig, men der er små forskelle i den rute, der følges op til Basecamp. Nogle inkluderer det berømte Chola-pas (5.420 meter) og udsigtspunktet Gokyo Ri (5.357 meter), mens andre 'bare' består af turen op og ned ad samme rute. FRI gik via Chola-passet på vej ned, og det er endnu mere anstrengende end at gå til Basecamp, men fabelagtig smukt!

Det bedste tidspunkt for trekking i Himalaya er marts-primus juni og igen fra oktober til og med november. Danske bureauer som blandt andet Kipling Travel, Jysk Rejsebureau, Bering Travel, og Topas Travel arrangerer trekking-pakker til Everest Basecamp for priser fra omkring 23.000 kroner pr. person.

Rejserne strækker sig typisk over 18-23 dage alt efter den konkrete rute og er som oftest inklusiv fly fra København til Kathmandu tur/retur, fly fra Kathmandu til Lukla tur/retur, guide, porter, overnatning, forplejning og ankomstpakke i Kathmandu. Nogle pakker er med dansk turlleder.

Det er også muligt at booke gennem nepalesiske bureauer som eksempelvis Pristine Travel (som er en smule billigere, top-professionelle og fuldt ud pålidelige).

Det er muligt at gå til Everest Basecamp uden guide, men grundet risikoen for højdesyge og andre uforudsete hændelser (fald, forstuvninger og maveproblemer) anbefales det på det kraftigste at benytte en autoriseret guide.



Ruten går gennem sherpa-land, og det er muligt at få en god fornemmelse af sherpaernes hverdagsliv.



Der er ingen tvivl om, at porterne tjener deres penge hårdt. Ofte bærer de op til 60 kilo.

En klassiker på trekket er *dal baht*, der består af ris, linsesuppe, krydrede kartofler og grøntsager og en *papadam*. Denne meget skrabede udgave er fra guesthousene lige for Everest Basecamp.

anlagte kartoffelmarker... og ikke mindst de flotteste Himalaya-udsigter. Trods trætheden nyder jeg hvert skridt.

På dagens rute slynger stien sig op gennem rhododendronskove og mere åbne områder. Det er på denne vandring, at Everest for første gang er synlig. De første hængebroer skal passes, heriblandt den frygtede og imponerende Hillary Bridge. Efter Hillary kommer Nache-stigningen, med knap 2-3 timers uafbrudt vandring opad.

### Trekkingdag 3, Hviledag 1 i Namche Bazar

Hike til Everest View Hotel og retur via landsbyen Khumjung.

**Højdeinfo:** Start ved 3440 højdemeter, slut ved 3440 højdemeter.

Trekking i 4 timer.

### Smør-te i landsbyen

I dag har vi første hviledag, hvor vi kan vænne os til højden. Vi bruger dagen på en lille vandretur til Everest

View Hotel, som er verdens højest beliggende hotel, og som har en spektakulær udsigt til Mount Everest samt Lhotse (8.561 meter højt), Ama Dablam (6.838 meter højt) og Nuptse (7.861 meter højt). Vi vandrer retur via landsbyen Khumjung, hvis kloster rummer en 'ægte' hovedskal fra en yeti (den afskyelige snemand).

Vi bruger desuden hviledagen på at gå på opdagelse i den lille bjergby Namche Bazar med dens små caféer, kloster og smukke huse. Vi får også mulighed for at smage den traditionelle saltede smør-te og den lokale risøl, *chang*.

### Trekkingdag 4, Namche Bazar-Tenbuche

Det er den 'nemme trekkingdag', men bjergene træder tættere og tættere på. I Tenbuche ligger områdets ældste buddhistiske kloster.

**Højdeinfo:** Start ved 3440 højdemeter, slut ved 3867 højdemeter.

Trekking i 6 timer.

### Kunsten at fryse

Stien går mildt op og ned på dagens stræk, og landskabet veksler mellem små skove, rhododendron og åbne vidder. Efter Namche Bazar er der risiko for sne.

Det regner aldrig, og temperaturen, når solen er gået ned, går fra minus 5 grader og ned til minus 15 grader om morgenen i marts, som er den årstid, jeg har valgt, fordi det er for højsæsonen.

Husenes vægge er papirtynde, og der er ingen opvarmning. Kun sidst på eftermiddagen tændes der op i kakkellovnen i spisestuen. Så sidder alle guesthousets trekkerne og luner sig i trætræthed, vel vidende at der kun er varme den næste halvanden time. Aftensmaden spises i det fulde outdoor-outfit og morgenmaden til lige med hue og vanter.

Det betyder også, at det er en pine at skulle op de obligatoriske 3-4 gange hver nat for at tisse (husk, at enhver trekker drikker 3-4 liter vand om dagen, og man ikke har tisse-trang af betydning, mens man vandrer), og af en eller anden grund ligger mit værelse altid længst væk fra toiletterne.

Man vænner sig aldrig helt til det, men efter nogle dage er det alligevel en del af oplevelsen. Altså den del af oplevelsen, der handler om at overvinde modstand – både trætheden og kulden.

Fortsættes side 6



### Trekkingdag 2, Phakding-Namche Bazar

Bjergene begynder, og dagen slutter i sherpaernes hovedstad, Namche Bazar.

**Højdeinfo:** Start ved 2640 højdemeter, slut ved 3440 højdemeter.

Trekking i 5 timer.

### Bjergene bider

Jeg tænker på, at de personer, der klatrer helt op på toppen af Everest, må være lavet af noget helt særligt. For mig er det rigeligt at gå op til basecamp, som trods alt ligger i en højde af 5364 meter... og allerede i 3000 meters højde, begynder bjergene at bide, ilten forsvinder, og der er stadig over 2500 højdemeter tilbage.

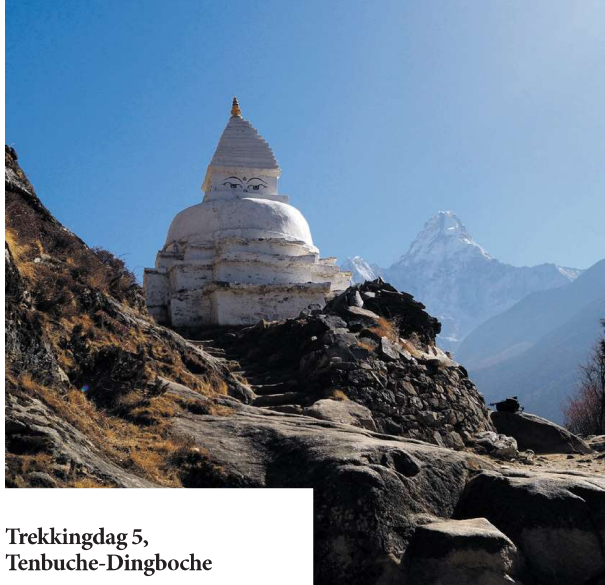
Men belønningen er kontant: Den rå natur, bjergenes enorme størrelse, de små sherpa-landsbyer med de smukt

Det første gode kig mod Mount Everest i det fjerne. Efter trekkingdag 2 er Everest skjult bag andre høje bjerge.

En af de utallige hængebroer, der skal benyttes.



Undervejs dukker der det ene gode motiv op efter det andet – bl.a. de meget fotogene stupæer.



### Trekkingdag 5, Tenbuche-Dingboche

Trægrænsen nås ved cirka 4000 højdemeter. Nu fremstår bjergene barske og nøgne.

**Højdeinfo:** Start ved 3867 højdemeter, slut ved 4450 højdemeter. Trekking i 6 timer.

#### Vegetar i to uger

Maden er okay hele vejen op. Men jo højere, jeg kommer op, jo mere skrabet er menuen. Det er dog muligt at købe pizza mange steder, og der er bagere i mange af landsbyerne.

Kloge og erfarne trekkerer advarer imod at spise kød og mejeriprodukter.

Alt bliver som nævnt båret op på ryggen af en porter eller en yakokse, og ofte er der tale om en støvet og solbeskinnede tur på flere dage. Så spis vegetarisk på hele trekket, bare for en sikkerheds skyld. Dårlig mave gør det ikke ligefrem nemmere at kæmpe sig op til basecamp.

På dagens vandring fremstår bjergene voldsomme og nøgne med sne på skråningerne, frosne vandløb mod en blå himmel. Her er sigtbarheden noget nær uendelig. Vinden tiltager hen over middag.

Stolt, træt og på grådens rand. Det er en overvældende oplevelse at nå Everest Basecamp.



Undervejs er der plads til ægte trekkinghumor.



træt, får jeg fremprustet. Jeg har ikke højdesyge, men min 61-årige og relativt veltrænede fodboldkrop magter ikke mere.

Jeg når 4.900 meter, inden jeg må give op – men det er en ny personlig højderekord, trods alt.

### Trekkingdag 7, Dingboche-Lobuche

Her ses de første gletsjere, og der er masser af stendysser i Lobuche-passet til minde om de mennesker, der har mistet livet på vej op eller ned fra Everest.

**Højdeinfo:** Start ved 4450 højdemeter, slut ved 4930 højdemeter. Trekking i 6 timer.

## Højdesyge

Højdesyge opstår, hvis ens krop ikke kan tilpasse sig det lavere iltryk i bjergene. Symptomerne er hovedpine, kvalme, svimmelhed, træthed og måske også opkast. En tommelfingerregel er, at op imod 25 procent af alle oplever mild højdesyge fra omkring 2.500 meter, og at omkring 75 procent mærker et vist ubehag over 4.500 meter – eksempelvis morgenhovedpine og søvnbesvær.

Normalt forsvinder symptomerne efter 3-5 dage, men det er vigtigt at tage symptomerne alvorligt og måske bevæge sig nogle hundrede meter ned ad bjerget, så kroppen kan komme i balance igen. Ubehandlet højdesyge er farligt!

Det bedste råd mod højdesyge er ganske enkelt: Drik vand hele tiden, og gå så langsomt, som muligt. Det sidste kommer helt af sig selv. Vand kan købes i kiosker, tehuse og guesthouses på hele ruten. Prisen stiger fra cirka 5-6 kroner for en liter til 30-40 kroner oppe ved basecamp.

Netop højdesyge er enhver trekkers skræk, for det er umuligt at forudsige, om man er typen, der ikke kan tåle højderne og må vende om og gå ned igen, måske med en ødelagt livsdrøm i bagagen.

Bjergbestigerne slår lejr lige op ad Khumbu Icefall, mens de forbereder sig på selve turen op på Everest.



etape fra Gorepshep er én lang opstigning tættere og tættere på himlen. Jeg tæller 25 små skridt og så 25 mere. Det gør jeg fire gange, inden jeg forærer mig selv en pause. Og jeg er ikke den langsomste; til min store glæde overhaler jeg en hollænder og en spansk kvinde. Jeg holder trit med fire unge australiere og indhenter en kolonne af yakokser. Det blæser mere og mere, og skyerne hænger lavt.

#### Verdens hårdeste slankekur

Her er ingen træer, kun lynglignende bevoksning hist og her. Overalt er der klipper, sten og is. Landskabet er nøgent, forrevet og barskt. På dagens vandring passerer jeg spredte gårde og kartoffelmarker, enkelte sæterhytter og indhegninger til yakokserne.

Jeg oplever, at min ungdoms krop vender tilbage, jo nærmere jeg når Everest Basecamp. Kiloene rasler af, selvom jeg spiser mig mæt ved hvert måltid og fortærer 3-4 Yankebarer i døgnet.

Dagen lang trækker jeg vejret med åben mund og står som en træt fodboldspiller med hænderne på knæene hvert andet øjeblik. Den tynde luft suger al energi ud af kroppen, og åbenbart også fedt. Jeg ender med at smide syv kilo på turen.

### Trekkingdag 8, Lobuche-Gorepshep-Everest Basecamp

Turens klimaks: Everest Basecamp, 5364 meter over havets overflade.

Bagefter er det retur til Gorepshep.

**Højdeinfo:** Start ved 4930 højdemeter, slut ved 5364 højdemeter. Trekking i 9 timer.

#### Endelig oppe

Jeg nærmer mig Everest Basecamp. Jeg er tæt på nu og 100 procent træt, nej, jeg er 117 procent træt. Sidste

I alt er der fire tinder over 8000 meter og utallige over 7000 troner horisonten rundt, men udsigten er begrænset lige netop i dag. Det begynder at sne, og bjergene fortøner i de hvide masser. Det har også sin charme, at alting bliver mere mystisk og gådefuld. Jeg slider mig op ad stien er uden læ, og vejret er nådesløst. Uforudsigeligt. Koldt. Blæsende. Og endelig er jeg oppe! Basecampmonumentet hylder alle, der når herop. Det er som at stå midt i himlen.

Stemningen er euforisk og andægt som i en kirke. De omtrent 15-20 trætte trekkerer, der er nået toppen samtidig med mig, giver hinanden plads til de obligatoriske fotos.

Jeg går rundt om Basecampmonumentet i en halv times tid. Trætheden er pist væk. Jeg kigger på bjergbestigerens orange telte, som ligger lige op ad Khumbu Icefall. Der er stadig 3000 meter tilbage, inden de er oppe på toppen af Everest... Jeg fatter ikke, at de orker, og jeg fatter ikke, at de tør. Jeg har oplevet mere end rigeligt som trekker, og mens jeg går rundt der i blæsten og kulden, er jeg lykkelig.

Bjergene er akkurat synlige bag tågen, vinden pisker ind i fjæset på mig, men jeg er ved at revne af glæde over at stå på dette ikoniske sted, i en højde af 5364 meter. Jeg er pisestolt over, at jeg selv har kæmpet mig hele vejen op... hele vejen ind i himlen. Og så begynder jeg at græde.