

Presstext

87 TAGE HERAUSFORDERUNG weniger als 100 Menschen haben den Trail bisher komplett absolviert

1.864,74 KILOMETER = Strecke von Hamburg nach Neapel

95.551+ HÖHENMETER (aufwärts) = 43x auf die Zugspitze (jeden 2. Tag)

12 PÄSSE ÜBER 5000 METER 22 Pässe über 4000m

HÖCHSTER PUNKT: 5.755 METER

TIEFSTER PUNKT: 303 METER

94x DAL BHAT GEGESSEN (Nationalgericht Nepals)

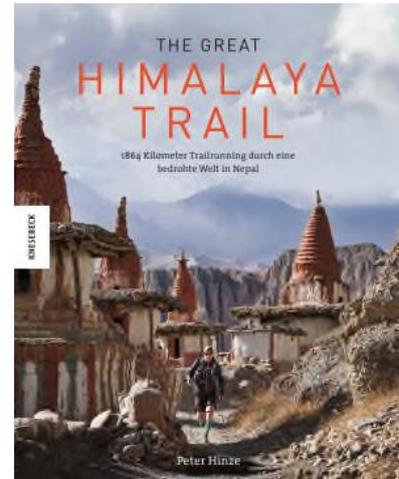
5 PAAR SCHUHE VERSCHLISSEN

0 BLASEN BEKOMMEN

Der Great Himalaya Trail ist einer der längsten und wohl schwierigsten Trails weltweit. An einigen Abschnitten erreicht er eine Höhe von fast 6.000 Metern. Gleichzeitig aber ist der Pfad auch Lebensader für Millionen Menschen und eine uralte, zunehmend gefährdete Handelsroute. Der Journalist und Ultramarathon-Läufer Peter Hinze ist die Strecke von über 1.800 Kilometer quer durch Nepal gelaufen. Von diesem unvergleichlichen Laufabenteuer von der Grenze Indiens bis an die Tore Chinas, vor allem aber von seinen Begegnungen mit den Menschen am Trail, ihren Traditionen, Hoffnungen und Ängsten um eine ungewisse Zukunft berichtet er in diesem Buch. Hinze gibt topaktuell Einblick in die Situation der einzigartigen Bergregion und seiner Bewohner, die sich den Herausforderungen des Klimawandels, von Zivilisation und Straßenbau, den immer noch sichtbaren Nachwirkungen vergangener Erdbeben und geopolitischen Machtinteressen seiner Nachbarn stellen müssen. In Interviews erzählen die Menschen vor Ort, welchen Wandel die Himalayaregion vollzieht und wie sie ihr Leben unter extremen klimatischen und topografischen Voraussetzungen meistern. Für alle Trailbegeisterten liefert Hinze viele praktische Reisetipps von der Planung bis zur Ausrüstung inklusive einer kurzen Beschreibung seiner Tagesetappen.

Peter Hinze war als Redakteur für verschiedene Reisemagazine tätig und Mitbegründer des Nachrichtenmagazins *FOCUS*, wo er u. a. als Redakteur das Ressort Tourismus verantwortete. Heute arbeitet er als freiberuflicher Journalist und Buchautor. Seit 1982 reiste Peter Hinze 21 Mal in den Himalaya und führte in dieser Zeit mehrmals Interviews mit Sir Edmund Hillary, Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama, Apa Sherpa sowie Reinhold Messner. In der Trailrunning-Szene nahm Peter Hinze seit 2003 an unterschiedlichen Ultramarathon-Rennen erfolgreich teil u. a. in Namibia, Bhutan und am Mount Everest. Er ist ausgewiesener Himalaya-Experte und Nepal-Kenner.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Peter Hinze

The Great Himalaya Trail *1864 Kilometer Trailrunning durch eine bedrohte Welt in Nepal*

**Gebunden, 288 Seiten,
mit 200 farbigen Abbildungen,
Preis € 35,- [D] 36,- [A]
ISBN 978-3-95728-137-1
Erscheinungstermin 10. Oktober 2018**

Weitere Informationen unter:

<http://greathimalayatrailrun.com/>

Facebook: /himalayatrailrunproject

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotografien zum Abdruck freigegeben: S. 6-7, S. 12, S. 30, S. 45, S. 57, S. 60, S. 62-63, S. 65, S. 74, S. 77, S. 84, S. 90, S. 96, S. 112, S. 118, S. 142, S. 146-147, S. 213, S. 219.

Online dürfen bis zu 10 Fotos in niedriger Auflösung gezeigt werden.

Zum Abdruck freigegebenes Interview mit Peter Hinze zu „The Great Himalaya Trail“

Herr Hinze, mit über 1800km und 95K Höhenmetern ist der Great Himalaya Trail der längste und wahrscheinlich anstrengendste Trail der Welt. Weniger als 100 Menschen haben diese Strecke bisher komplett absolviert. Sie sind sie in 87 Tagen gelaufen – wie kommt man auf so ein Vorhaben?

Es braucht zwei Zutaten, mehr nicht: Ich liebe die Berge, ich liebe den Himalaya und seine Menschen. Und ich laufe gern und lang, also bevorzugt als Trailrunner in den Alpen. Damit steht die Kombination. Es ist doch großartig, wenn man zwei Vorlieben in einem Projekt verbinden kann.

Ein Jahr Planung war dem Start vorausgegangen. Aber ich muss auch sagen: Wenn man dann wirklich den ersten Schritt macht, ist der Respekt enorm. Es geht wohl nur, wenn man nicht zu viel überlegt, sondern einfach dem Motto folgt: Mach es!

Welches Ziel verfolgen Sie mit dem Projekt und was treibt Sie an?

Es gibt keinen Zweifel: Dem Himalaya droht ein ähnliches Schicksal wie den Alpen. Klimawandel, Verlust von Jahrhunderte alten Traditionen, Abwanderung der jungen Bevölkerung, Vordringen der Zivilisation und die Schließung vieler Klöstern, all dies bedroht die Zukunft des Gebirgszuges. Mein Lauf war nicht nur ein sportliches Abenteuer, es war in erster Linie eine Art Abschied vom Mythos Himalaya. Wir im Westen sehen gern den alten Mönch in seinem Kloster im Schein der Butterlampe seine Gebetsmühle drehen. Diese Bilder sind nur noch etwas für Romantiker. Die Menschen in den teils extrem abgelegenen Regionen wollen keine Butterlampe. Sie wollen Elektrizität. Sie wollen keine Yak-Karawane, sie wollen eine vernünftige Straße. Sie wollen keinen Laufboten, der Briefe bringt. Sie wollen Internet. Doch damit gerät auch das traditionelle Leben in Gefahr. Mein Buch lässt die Menschen mit ihren Problemen zu Wort kommen. Und es zeigt ein Leben, was es schon bald nur noch in unserer Erinnerung geben wird. Der Wandel im Himalaya ist dramatisch. Ja, der Himalaya ist scheinbar eine weit entfernte Welt, doch die Folgen des Klimawandels dort werden auch uns in Europa bald erreichen.

Wann waren Sie zum ersten Mal in der Himalaya-Region und wieso sind sie immer wieder zurückgekehrt? Was verbindet Sie mit der Region?

Ich kam im Jahr 1982 das erste Mal in den Himalaya. Eher durch Zufall, denn aufgrund eines Behördenfehlers in China erhielt ich das Visum für das damals noch für Ausländer gesperrte Tibet. Und dann reiste ich 3000 Kilometer per Anhalter über das Dach der Welt. Inzwischen blicke ich auf mehr als zwanzig Himalaya-Reisen zurück, vor allem nach Nepal, aber auch immer wieder nach Tibet, Indien und nach Bhutan.

Auf dem Trail waren Sie nicht allein unterwegs. Wer hat Sie begleitet?

Wir waren ein Team. Ich war immer mit drei Sherpas unterwegs. Aus unterschiedlichen Gründen: Wir hatten viel Ausrüstung dabei, die Sherpas trugen jeweils bis maximal 15 Kilo. Normalerweise tragen sie mehr, aber mein Motto lautete: Weniger Gepäck, weniger Belastung für die Sherpas, und dafür lieber einen Sherpas mehr im Team. Zudem kennen die Sherpas ihre Heimat, sie waren entscheidend für eine gute Orientierung. Doch es gilt: Abseits der Heimat, ist auch der Sherpa ein Fremder. Wir haben uns immer mal wieder verlaufen. Ähnlich war es mit der Verständigung. In Nepal werden über 120 Dialekte gesprochen. In vielen Regionen konnten sich auch die Sherpas nur schwer verständigen. Solche kleinen Unwägbarkeiten muss man akzeptieren, denn das Positive überwiegt: Es ist einfach ein Genuss ein solches Abenteuer als Team zu bewältigen. Und abends ist es schön, beim Bier nicht allein zu sitzen. Ein Begleiter war von Anfang bis Ende mit mir unterwegs: Dafuri Sherpa. Und was hat er mit seinem Gehalt gemacht? Eine Ausbildung als Expeditionsbegleiter. Am 20. Mai stand er tatsächlich auf dem Gipfel des Mount Everest. Das ist großartig!

Während ihres Laufs am Trail ging es nicht immer reibungslos zu und die Bedingungen sind oft erschwert. Welchen Schwierigkeiten und Herausforderungen waren Sie mitunter ausgesetzt? Haben Sie auch mal ans Aufgeben gedacht?

Aufgeben war keine Option. Wir wollten schnell unterwegs sein, denn unsere Idee war ein Traillauf und keine Wanderung. Ein Trailtag entsprach gut zwei Wandertagen, oder wie man in Nepal sagen würde Trekking-Tagen. Wir sind also fast täglich rund 30 Kilometer gelaufen und waren meist zwischen 8 bis 11 Stunden unterwegs. Das mag langsam klingen, doch zumeist mussten wir in Höhen über 4 000 Meter laufen. An einem Tag standen gar drei Pässe über 5 000 Meter an.

Der gefährlichste Moment, in dem es wirklich eng wurde, ereignete sich leider genau am höchsten Punkt der mehr als 1800 Kilometer langen Strecke: auf dem Tashi Labsta-Pass überraschte uns ein plötzlicher Schneesturm. Wir mussten umkehren und einen Umweg von über 100 Kilometern in Kauf nehmen. Ach ja, und dann gab es später in einem sehr einsamen Dorf nochmals Ärger mit einem kommunistischen Politiker. Aber da sind ein paar Einheimische als Schlichter dazwischen gegangen...

Welche Begegnung oder welcher Moment auf Ihrer Tour ist Ihnen ganz besonders in Erinnerung geblieben und hat sie besonders berührt? Und warum?

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die am Great Himalaya Trail leben und dort ein oftmals extrem entbehrungsreiches Dasein erdulden. Ein Jesuitenpater, ein Yakhirte, ein Mönch, ein Ice-Doctor, der am Mount Everest schuftet. Diese Menschen haben eine Geschichte zu erzählen. Manchmal dachte ich mir: Das wäre mal eine gute Therapie für so manche Helikopter-Eltern, die würden staunen, mit wie wenig Dingen Kinder glücklich und selbständig zufrieden sein können.

Wenn man den letzten Pass überquert und sich plötzlich klar wird, dass man eine Strecke von 1863 Kilometer gesund und unverletzt überstanden hat, dann können einem schon mal die Tränen kommen. Vorstellen kann man es sich trotzdem kaum: ein Lauf von Hamburg nach Neapel, dabei noch über 40mal auf die Zugspitze und wie lautet die Gesundheitsbilanz: nicht eine Blase. Wahnsinn!

Welche Botschaft haben Sie von den Menschen vor Ort mitgenommen?

Der Mensch kann mit ziemlich wenig doch ziemlich zufrieden sein.

Was ist Ihr Resümee nach dieser Erfahrung und Ihrer/n Reise/n?

Demut vor dem Leben.

Sie unterstützen die Menschen in Nepal auch mit Charity-Projekten. Wie genau sieht diese Hilfe aus?

Als Familie haben wir den Neubau einer Schule im Langtang-Gebiet nach dem Erdbeben 2015 finanziert. Bildung fehlt eigentlich in allen ländlichen Regionen Nepals und Schulen werden dringend benötigt. Zudem habe ich mit der „Munich Show Charity“ Trailrunner unterstützt. Mit einer eigentlich ganz einfachen Idee: gebrauchte, aber noch gut zu gebrauchende Laufschuhe nach Nepal bringen. Firmen wie Adidas, Icebug, Viking und Inov-8 haben großartige Unterstützung angeboten. Während des Great Himalaya Trail ist mir zudem klar geworden: dringende Hilfe benötigt die Region Dolpo, die selbst für nepalesische Verhältnisse sehr abgelegen und extrem unterentwickelt ist. Hier bemühe ich mich um den Bau von Mikro-Gewächshäusern, denn aktuell können nur knapp 30% der benötigten Lebensmittel von den Bauern im Dolpo selbst produziert werden. Und ich kümmere mich um eine junge Dolpina, die im Alter von zwei Jahren schwere Verbrennungen erlitt – und jetzt einen Traum hat: Sie möchte eine Ausbildung zur Physiotherapeutin machen. Damit wäre sie die erste Frau überhaupt in der Region, die jemals diesen Beruf erlernt hätte. Ach, was sage ich: Noch nie hat irgendjemand vom Beruf des Physiotherapeuten in Dolpo überhaupt geträumt.

München im Juni 2018

Kontakt: Christin Nase, Knesebeck Verlag – cnase@knesebeck-verlag.de – 089-242 11 66 126

Pressebilder

Peter Hinze: The Great Himalaya Trail

KNESEBECK

Das besondere Buch



Bild 1

Seite 6-7

Bitte umdrehen: Auf dem Trail oberhalb Lo Manthang, der „Hauptstadt“ Mustangs, geht der Blick über die wüstenartige, trockene Landschaft und auf die schneebedeckten Berge mit dem mächtigen Nilgiri-Massiv (7061 Meter) am Horizont.



Bild 2

Seite 12

Auf schmalen Trails in eine unsichere Zukunft: Die Zahl der Yaks im Himalaya geht dramatisch zurück. Unverzichtbar sind die Tiere aber noch immer, um Nachschub zum Mount-Everest-Basislager zu transportieren.



Bild 3

Seite 30

Auf und davon: Am Horizont schmelzen die Eismassen des Kumbhakarna-Gletschers. Was bleibt beim Blick von Kambachen aus: eine Geröllmoräne und der unbestiegene (weil heilige) Sobi Thongje.



Bild 4

Seite 45

Heldinnen in der Einsamkeit: Die Freundschaft der beiden Bhothe-Frauen lässt den schweren Alltag etwas besser bestehen. Was die Zukunft bringt, möchte niemand wissen.



Bild 5

Seite 57

Tradition und Fortschritt: Die Cultural Route des Great Himalaya Trail führt zum tiefsten Punkt der Strecke mit den höchsten Temperaturen – und zeigt zugleich, wie die Zivilisation Täler erobert und traditionelles Leben zerstört. Hinter Num rollt dagegen der vermeintliche Fortschritt an.



Bild 6

Seite 60

Unwirkliche Kulisse: Das Haus der Hirten von Guranse hält Stürmen nur mühsam stand. Am Morgen entschädigt der Ausblick für den erduldeten Gestank.



Bild 7

Seite 62-63

Staunen inklusive: Ein spektakulärer Ausblick über grüne Reisfelder kurz vor Gadhidanda.

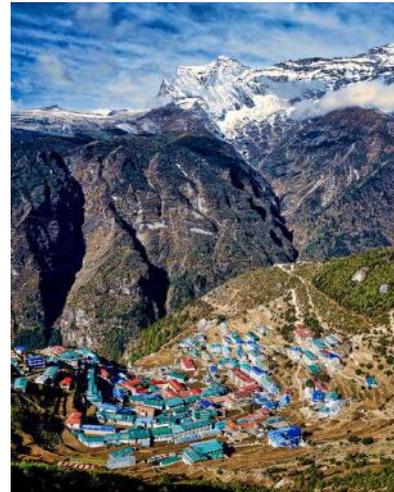


Bild 8

Seite 65

Trekker-Zentrum: Namche Bazar ist das unbestrittene Zentrum des nepalesischen Wandertourismus.



Bild 9

Seite 74

Früher Aufstieg: Noch liegt Gokyo (4790 Meter) mit seinen Lodges und dem See im Schatten. Doch bald wird die Sonne den Neuschnee der Nacht verschwinden lassen.



Bild 10

Seite 77

Atemlos durch den Tag: Unterhalb des Renjo-La-Pass fällt der Blick ein letztes Mal auf Gokyo und den Mount Everest am Horizont. Eigentlich viel zu schade zum Laufen. Also besser mehrmals umkehren.



Bild 11

Seite 84

Den Everest im Rücken: Der erzwungene Abstieg führt zurück nach Lukla und weiter hinunter ins Tal.



Bild 12

Seite 90

Geburtstagsparty für einen Großen: Zu Ehren Buddhas ziehen Mönche mit traditionellen Musikinstrumenten am Nachmittag durch Junbesi.



Bild 13

Seite 96

Alte Liebe rostet nicht: Ein Bauernpaar oberhalb von Sarwa auf dem feucht-fröhlichen Heimweg an einem Samstagnachmittag singt über die Liebe – und erwärmt die Herzen der Nepalis: Wochen später „liken“ mehr als 150 000 Menschen das kurze Video mit dem großen Liebesbeweis.



Bild 14

Seite 112

Die Zukunft im Blick: Jahrelang schuftete Samjana Tamang als Hausklavin. Ein fast „normales“ Schicksal in Nepal. Nicht normal: Heute hat die junge Frau dank lokaler Hilfe eine gute Perspektive für ein besseres Leben. Die junge Frau will sich nun für die Aufnahme in der nepalesischen Armee bewerben. Und gehört inzwischen zu den besten Trailläuferinnen des Landes.



Bild 15

Seite 118

Selbst ist der Farmer: Landwirtschaft bildet das wirtschaftliche Rückgrat der strukturschwachen Region Langtang. Nur eine gute Selbstversorgung garantiert das Überleben.



Bild 16

Seite 142

Beste Wolle, beste Mäntel: Die Familie bei Gatlang hält eine alte Tradition am Leben: Die Hirten produzieren Wolle für Bakhus, die traditionellen Mäntel der Bergbewohner. Pflanzen für die Färbung der Wolle finden sie nicht mehr am Berg, sie kaufen jetzt chemische Farbstoffe in Syabru Besi oder Kathmandu.



Bild 17

Seite 146-147

Pass-Kontrolle: Auf dem Pansan-Pass lädt ein Teehaus zum Rasten und ein kleiner Mani-Wall zum Hissen der Gebetsfahnen. Links im Hintergrund ragt bereits das nächste Ziel auf: der Manaslu.



Bild 18

Seite 213

Seltener Anblick: Vor wenigen Jahren lag das Land am Dhechyang Khola brach. Nun erstreckt sich hier eine riesige Apfelplantage. Der Klimawandel macht's möglich.



Bild 19

Seite 219

Mach mal Pause: Karma Tsering zählt seine Herde, genießt den warmen, frühen Herbsttag und freut sich auf sein Heimatdorf. Dolpo-Glück also. Der Yachirte kommt von Saldang, vier Pässe über 5000 Meter hatte der 42-Jährige bewältigt.

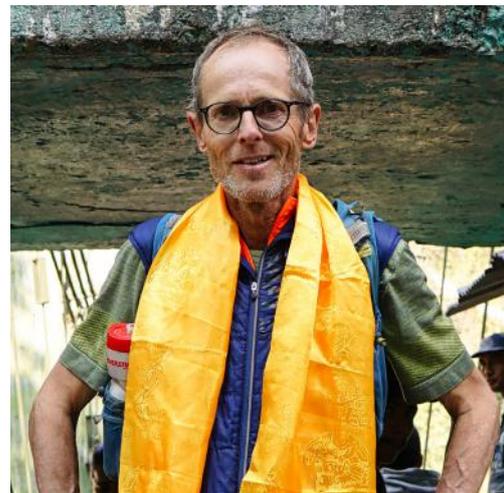


Bild 20

Autorenfoto Peter Hinze 1



Bild 21

Autorenfoto Peter Hinze 2

Copyright: Peter Hinze/Knesebeck Verlag

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!