VANDRING GJENNOM URØRTE LANDSKAP

Nasjonalparken Langtang i Nepal byr på spektakulær utsikt langs flotte vandringsleder. En fottur i villmarken her gir en ro i sjelen som setter seg.

Tekst: JOHAN AUGUSTIN *Foto:* JONAS GRATZER

VILL NATUR: I byen Kyanjin på 4000 meters høyde går man fotturer på naturens vilkår.

D

De tradisjonelle buddhistiske bønneflaggene henger nesten stille i luften mellom husene som rammer inn den smale brosteinsgaten – med en klarblå himmel som bakgrunn. Det er begynnelsen av mars og den ukeslange fotturen gjennom nasjonalparken Langtang kommer til å slynge seg gjennom frodige skoger, utemmede elver og snødekte fjelltopper. Turen starter på 1500 meters høyde, i byen Syabrubesi der Trishuli-elven renner sørover. Men i stedet for å følge den, er det lyden av den brusende Langtang-elven som vil være min følgesvenn den kommende uken, når jeg vandrer oppstrøms.

TOMT ETTER KORONA. Nærheten til Katmandu, som ligger kun en dagstur med bil fra hovedstaden, har gjort Langtang til et av landets mest populære steder for fotturer, og er, fra Katmandu, samtidig den nasjonalparken som ligger nærmest Himalaya. I høysesong kan det tidvis bli trangt på de smale stiene, men i år har koronaviruset skremt bort

«TUREN SLYNGER SEG GJENNOM FRODIGE SKOGER, UTEMMEDE ELVER OG SNØDEKTE FJELLTOPPER»

de fleste utenlandske turistene. Det gjør at naturopplevelsen kjennes enda mer unik, nå når fjellmassivene nesten er tomme. Området ble hardt rammet av en annen katastrofe i 2015, da jordskjelvene slo til, men naturen har vist sin motstandskraft og hentet seg inn igjen – det samme har restaurantene og overnattingsstedene langs stien.

I denne høyden brer den subtropiske skogen seg ut, der vanndråper legger seg som belegg på alt det grønne og danner en oksygenrik luft som faktisk føles behagelig å puste inn. Trestammene er dekt av fuktig mose og bregner, som innimellom henger ned over den smale stien. Blant trærne høres kvitrende fugler, før de plutselig blir stille. En flokk lekne grå langurer slynger seg mellom trekronene på jakt etter spiselige godbiter.

Langtang har et rikt artsmangfold: flaggskipsarten den røde pandaen blir ofte sett, sammen med forskjellige hjor-

◀**MOSEGRODD:** Den beste delen av fotturen i Langtang går gjennom tett grønn skog, og man kjenner høyden på kroppen. På veien kan man også få øye på grå langurer.

tearter, villsvin og noen ganger – leoparder. Litt lenger opp i høyden lever den geiteliknende Himalaytahren og den sjenerte snøleoparden.

UTEN MAT OG DRIKKE... Stien stiger bratt gjennom skogen, og siden jeg bærer femten kilo på ryggen, føles det innimellom som en treningsøkt. Den langermete skjorten er gjennomvåt av svette.

Etter fire timers vandring tar rhododendronskogene over på 2000 meters høyde – der den sterke blomsterduften får meg til å glemme de verkende skuldrene, og for første gang under turen går sinnet inn i en meditativ ro.

– Vi tar en lunsjpause her, sier den lokale guiden Raj Bhatta som er med oss på turen, da vi nærmer oss Bamboo – en restaurant som ligger inntil elven, hvis hvite virvler bruser høyt.

Jeg slenger lettet av ryggsekken og setter meg på en benk for å tørke i de varme solstrålene. Ute i solen ligger også hele hvitløk til tørk, som straks skal bli hovedingrediensen i dagens lunsj, en av de mange suppene som serveres på restaurantene her, ofte kalt tehus.

Det er viktig å holde energinivået konstant på topp på fotturer som pågår i seks til åtte timer om dagen, i høy høyde. Løsningen: snacks som vi bærer med oss fra Katmandu,

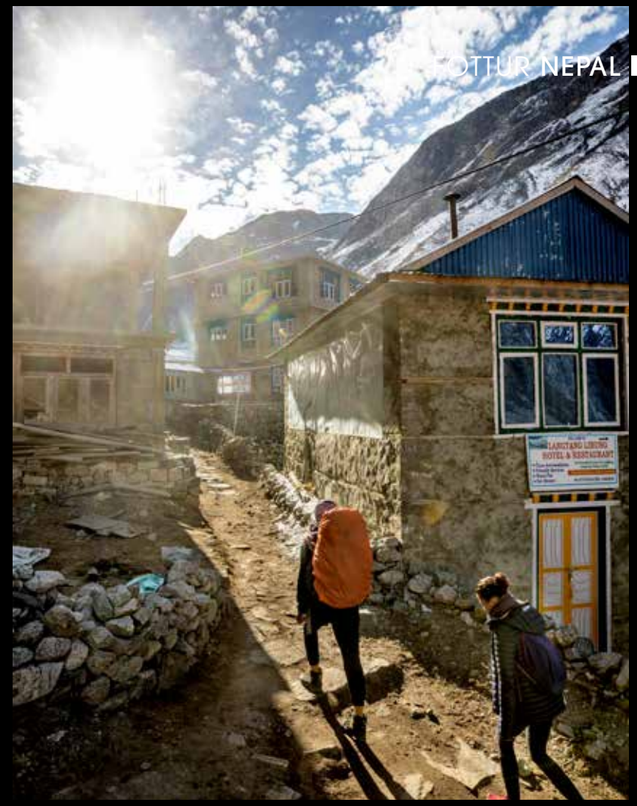
«VANNDRÅPER LEGGER SEG SOM BELEGG PÅ ALT DET GRØNNE»

som består av geitost, mandler og råhonning – en trio som gir skikkelig energiboost.

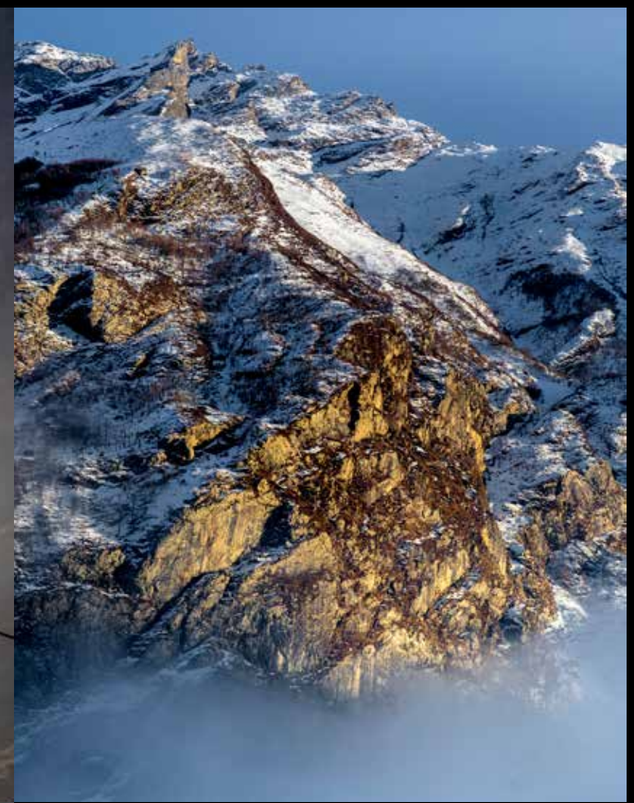
Maten og drikken som serveres på tehusene er mye dyrere enn på restaurantene i Katmandu, så det er derfor lurt å ha med egen snacks så langt det går. Jo høyere opp, desto dyrere blir prislappene, ettersom alle varer transporteres med muldyr eller sherpaer. Sistnevnte bærer stabler med mat og flasker, sammen med madrasser og andre nødvendigheter, som ofte veier over 100 kilo. Så ikke noe mer klaging over min 15-kilos tunge ryggsekk!

NATURLIG BAD. Noen lokale fra Tamang-folket lager mat over åpen ild inne i et tehus, mens høner og haner leter etter insekter på bakken utenfor. Etter at det ekstra energiinntaket, som består av hvitløkssuppe og det lokale tibetanske røde khapse, kicker inn, fortsetter vi oppstigningen på den smale stien, der fullastede muldyr med bjeller får gå foran. Panoramautsikten fra denne delen av turen er trolig den beste på hele ruten, spesielt med fuglesangen i bakgrunnen når de spretter mellom fjellmassivet som omringer elva.

Byen Rimche ligger på nærmere 2500 meters høyde, og plasseringen helt inntil elva passer perfekt for overnatting. Vannet passerer store steinblokker og danner små fosser, som styrter ned i naturlige basseng. Disse bassengene er ut-



► **GJESTFRIHET :** Det finnes tehus spredd langs stien, der mange tilbyr husrom og andre mat og varm drikke. Tradisjonelle momos og tindvedjuice er noen av spesialitetene på veien.



merket for en avkjølende dupp, og mens de siste solstrålene fortsatt varmer finner vi en avsidesliggende plass og kaster oss i vannet. Med en temperatur på rundt fem grader kjennes det som å gå over en matte med sylspisse nåler som peker rett opp. Men følelsen etterpå gjør det verdt det, før jeg går inn i tehuset, setter meg ved peisen og varmer føttene, og nipper til en masala-te. For de som liker å være sosiale er tehusene, der maten serveres, ofte møteplassen for turister – der gode samtaler kan vare i flere timer.

PÅ EGNE BEN. Finske Anne Karvingen (33) er på en to ukers reise i Nepal og Langtang er den høyeste fotturen hun har gjort. Hittil har alt vært over hennes forventninger.

– Luften og naturen er så ren her, sammenlignet med Katmandu, sier Anne som er positivt overrasket over de mange ulike overnattingstilbudene og spisestedene langs ruten.

– Hjemme er jeg veganer, og det finnes så mye vegetarmat å velge mellom her, som momos og stekt potet, sier Anne fornøyd.

Mange fotturturister som kommer til Nepal velger å gå med guide og bærere så de kan koble av mer selv, men Anne reiser alene og bærer sin egen ryggsekk.

– Selvfølgelig er det litt hardt å bære den selv i høyden med mindre oksygen, men jeg tar pauser hver halvtime. Det er en bra treningsøkt!

«SHERPAER BÆRER STABLER MED MAT OG FLASKER, SOM OFTE VEIER OVER 100 KILO»

KARRIG LANDSKAP. Neste morgen våkner vi med solen klokken seks, til nok en dag med vandring, og skal stige ytterligere tusen meter i høyden. Nasjonalparkens høyeste topp Langtang Lirung reiser seg hele 7227 meter over barskogen, og langs stien begynner tindvedbuskene å ta over. De lokale plukker de oransje bærene etter monsunen i september, tørker dem i solen og maler de til et pulver som senere blandes med vann. Juicen er en av de beste kildene til C-vitamin som finnes, og akkurat som om hun kunne lese tankene mine, dukker en eldre kvinne med rynkete ansikt og fortenner i gull frem bak et tehus og spør smilende: Fersk tindvedjuice?

Jeg slår meg ned, mens kvinnen rører i juicen – som minner om en sur blanding av lime, sitron og appelsin. Full av ny energi fortsetter jeg opp på fjellryggen, som balanserer seg oppover. Elven bukter seg gjennom dalen nedenfor, der grønne fjellsider omgir det fritt fossende vannet, og viser et landskap nesten urørt av mennesker. Naturen har imidlertid laget arr i området; for fem år siden rystet jordskjelvene skikkelig i fjellet som resulterte i et stort jordras som utslettet hele landsbyen Langtang og drepte hundrevis av dens innbyggere. Stien går over steinmassene og rester

◀**GÅRDSDRIFT:** Dyrehold praktiseres fortsatt med blant annet jaker, der de lokale tar vare på dyr og dyrker grønnsaker, kombinert med turisme. Den unge delen av befolkningen har imidlertid forlatt Langtang til fordel for storbyene.

av bygninger der det fortsatt ligger mange mennesker begravd. Landsbyen er nå flyttet lengre opp, vekk fra fjellmassivet. Utenom rasområdene blir landskapet mer karrig og røffere jo høyere opp vi kommer.

Neste dag er det et helt annet landskap vi vandrer gjennom. Vegetasjonen avtar, og i stedet dukket det opp isflekker og snø på bakken når vi nærmer oss Kyanjin. Her får vi øye på Lantangdalens største gompa, et åndelig tempel som buddhister besøker for å meditere.

TRADISJONELL OSTEPRODUKSJON. Gompaen er pittoresk og jeg må bokstavelig talt trekke pusten ved siden av den, siden oksygennivået er betydelig mindre på 4000 meters høyde. Og all ære til masala-te, men en ordentlig kaffe slår det meste. Dorje Bakery Café serverer americano fra en skikkelig kaffemaskin og eplekake som er verdt fotturen hit i seg selv.

På fjellsidene rundt byen går jakene på beite med urter og lave busker. Dyrenes ull brukes til produksjon av de lokales klær og jakull-luer og skjerf som selges til turister.

En annen tradisjon er å lage jak-ost, og Kyanjin har en egen ostefabrikk kalt Organic Yak Cheese Production Center som i gjennomsnitt produserer et par hundre liter ost om dagen. Mer økologisk enn dette blir det neppe. Dyrene går på naturbeite, melkes på sin egen melk som inneholder

«NASJONALPARKENS HØYESTE TOPP LANGTANG LIRUNG REISER SEG HELE 7227 METER OVER BARSKOGEN»

7,5 prosent fett, før melken selges til fabrikken, der osten blir laget. Så ligger den lagret i tre til fire år. Tradisjonen er imidlertid truet av klimaforandringene som fører til et varmere klima i fjellet med dårligere beite og vannforsyninger som følge. Men enn så lenge kan besøkende nyte den milde og harde osten med ren melkesmak.

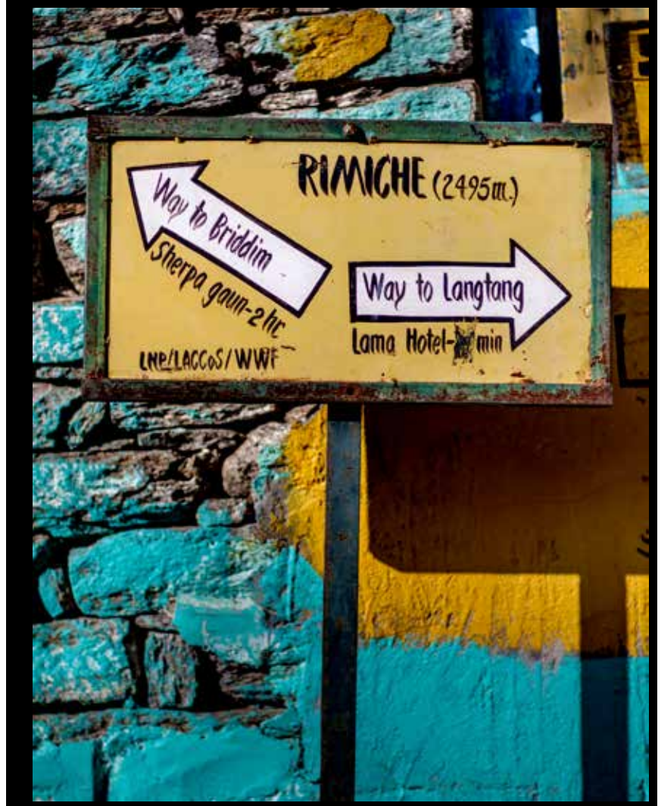
Neste morgen starter vi før soloppgang. Stien fortsett opp Kyanjin Ri, som de lokale kaller «høyde» med sine 4600 meter. Samtidig som solen går opp over Himalaya når vi toppen og ser ut over et landskap der isbreer og snødekte fjell fortsatt regjerer.

Vår guide Raj Bjatta har tatt med fotturentusiaster i Himalaya i 17 år og har sett at utviklingen til sitt hjemland både har fordeler og ulemper. Mange turstier har blitt ødelagt av utbygging av veier og tunneler som skjærer gjennom den såre naturen.

–Nepal behøver infrastruktur, men regjeringen må også ta hensyn til naturen, sier Raj.

Bønneflagg blafrer i den svake vinden, og vi blir igjen her oppe, helt stille. Langtangs Nasjonalpark forblir uforstyrret, i alle fall enn så lenge.

Og med det bildet på hjernebarken begynner vi på vandreturen tilbake. ■



▶ **VISER VEI:** Langtang er godt skiltet og man trenger egentlig ingen guide for å finne veien på egen hånd.

Fakta NEPAL

▲ **NEPAL:** Det kystløse fjellandet ligger sør i Asia mellom Kina og India, og omfatter store deler av Himalaya.

REISE HIT
Fly til Katmandu, blant annet med Turkish Airlines via Istanbul. Se oppdaterte flyruter og priser etter at situasjonen har endret seg. Lokalbuss fra Katmandu til Syabrubesi tar ca. 8 timer og koster rundt 800 NPR (66 NOK). Man kan også leie jeep med eller uten sjåfør, som tar rundt halvparten så lang tid som med buss. Bli enig om pris på forhånd.

OM RUTEN
Trekkingen i Langtang starter fra Syabrubesi. Dette er en av de kortere turene i Nepal, og den tar som regel en uke. Den byr på fantastisk naturopplevelser fra jungel og bananplantasjer i starten til isbreer og snøkledde topper høyere opp. Totalt er den 77 km lang og tar 5-7 dager å gå + to dager transport t/r Katmandu. Man går samme vei opp og ned igjen, total stigning på nesten 4000 høydemetre. Høyeste punkt er Kynajin Ri toppen på 4600 moh. Turen klassifiseres som moderat til vanskelig. Den koster 23$ dagen i tillatelser og transport. Guide er ikke obligatorisk, man kan gå den på egenhånd. Overnatting underveis i små gjestehus. Trass i at nasjonalparken ligger såpass nærme Katmandu, er det færre turister og mindre tilbud her enn på mer kjente treks som i Annapurna Circuit, Poon Hill og Everest Basecamp.

OVERNATTING
Katmandu Garden Home (katmandugardenhome.com) passer godt både før og etter fotturen med fine dobbeltrom og frokost. Ligger i nærheten av shoppingområdet Thamel og koster ca. 200 kr per natt. Under fotturen finnes det en rekke tehus der overnatting ofte er gratis om man spiser der. Det koselige tehuset OK Hotel & Lodge ligger i Syabrubesi og er et fint utgangspunkt om man vil starte fotturen tidlig dagen etter. Menyen er like velgjort som maten, spesielt suppene. Gratis å bo når man spiser i restauranten. Benytt muligheten til å ta en varm dusj før turen starter. Telefonnummer: +977 9861405331

EKSEMPEL RUTE
Dag 1: Syabrubesi (1492 moh) – Lama Hotel (2447 moh)
Dag 2: Lama Hotel (2447 moh) – Langtang Village (3500 moh)
Dag 3: Langtang Village (3500 moh) – Kyanjin Gompa (3800 moh)
Dag 4: Kyanjin Gompa (3800 moh) – Kyanjin Ri (4600 moh) – Kyanjin Gompa (3800 moh) – Chyamki (3380 moh)
Dag 5: Chyamki (3380 moh) – Bamboo (1970 moh)
Dag 6: Bamboo (1970 moh) – Syabrubesi (1492 moh)

▲ **PÅ VEI OPP:** Kyanjin har utviklet seg raskt de siste årene, ettersom turismen øker, vokser også byen.

MAT OG DRIKKE
Tehuset Sherpa Hotel i Kyanjin er det siste stoppet før man er tilbake igjen i Katmandu og serverer store, velsmakende retter til gode priser. Typiske retter er momos (en type dumpling) med jak-kjøtt og supper med grønnsaker som hvitløk og tomat. Ganesh View Hotel & Lodge ligger i byen Rimche, og har mat og overnatting med koselig beliggenhet langs elven. Restauranten serverer smakfulle og sjenerøse matretter som pannekaker og chow mein med kjøtt og grønnsaker. Telefonnummer: +977 9818596800

BOOKE REISE
For informasjon eller tips samt booking av guide til turer i Langtang, besøk reisearrangøren Mountain Delights (www.mountaindelights.com) i Katmandu. Telefonnummer: +977 9851089497. For privat guide til Langtang, kontakt Raj Bhatta på telefon +977 9843355322

GÅ IKKE GLIPP AV
Stå opp før soloppgang, rundt halv seks og start å gå tidlig. Da får du det fineste morgenlyset over Himalaya.

DROPP GJERNE
Byen Lama Hotel langs stien. Her er restaurantene og hotellene dyre, og det er bedre å bo og spise før eller etter byen.

BESTE TID
Om våren i mars og april er det varmt på dagtid med temperaturer mellom 10 og 20 varmegrader og klart vær. Høstmånedene september, oktober og november byr på klart vær og dagstemperaturer på ca. 10 til 15 grader. Om natten kan temperaturen synke til minusgrader, så ta med varme klær!

Les mer og se flere bilder fra Nepal på vagabond.no og magasinetreiselyst.no