

MOUNTAINBIKE TIBET-KATHMANDU



MOD TOPPEN. Turen mod Mount Everest og Kathmandu i Nepal går blandt andet over en faldefærdig bro nær Tibets næststørste by Shigatse, godt 400 kilometer fra verdens største bjerg.

DEN SMUKKE VEJ

En af verdens smukkeste og mest dramatiske cykelruter går fra Tibets hovedstad over Mount Everest Basecamp til Kathmandu i Nepal. En tur, hvor højdepunktet ikke er klodens spids, men vejen dertil.

Fortsættes side 18

Sydindiske Sanseindtryk!



Tværs over Sydindien til Kerala, det magiske grønne land

Sydindien er noget særligt. Det er grønt, det er skønt, det er farverigt. Det er spækket med templer og omkranset af strande. Oplev teak- og eukalyptusskove i Nilgiri bjergene, sejlads på backwaters, skøn seafood i Kochi, smukke solnedgange, ayurveda og meget, meget andet. Vi skræddersyr din rejse - daglig afgang - inklusiv fly, gode hoteller, alle udflugter og guideassistance, og du kører med en af vores superdygtige privatchauffører – Vijay, Prabha eller Anil.



Tlf. 33 117 117

www.gracetours.com

15 dage fra 14.900 kr.

Merlot CYKELREJSE



50 ture
under
åben himmel.

Hoteller og
bagageservice.

Afrejse hver dag. Kom så afsted!

www.merlot.dk - 33 32 77 32



Når mennesker og
oplevelser mødes...

Tel. 5856 2600 www.tiffanytours.dk



Det smukke Portugal – rundrejse med Frantz Howitz

Oplev det bedste af Portugal. Fra Lissabon til Sintra, gennem Coimbra til portvinens mekka Porto og til Portugals ældste by Monsanto. Se bjergtagende natur og smukke landskaber. 9 dages rundrejse.....fra kr. 14.395,-

Ring nu – telefonerne er åbne

MOUNTAINBIKE TIBET-KATHMANDU



CHRISTOPHER GLIMBERG RØNNE
OG CECILIA GLIMBERG RØNNE (FOTO),
MOUNT EVEREST

lease, please!»

Manden kommer barfodet løbende ud af det dørløse hus. Smilet under den bredskyggede hat afslører sorte huller i tandsættet. Snart har han begge sine grove hænder på min ryg og skubber mig op ad bakken, mens han griner.

Vi er på næstsidste etape på vores cykelrejse fra Tibets hovedstad, Lhasa, over Basecamp Everest til Nepals Kathmandu. En mangeårig drøm for mig og min kone, der følger mig i en firhjulstrækker. Jeg cykler, Cecilia fotograferer.

Da nepalesiske Mohan Lamsal sammen med den tyske cykel-eventyrer Richard Dess i 1990 planlagde en vild cykeltur fra Lhasa, ad tvivlsomme veje over Basecamp Mount Everest til Kathmandu, skabte de en af verdens smukkeste og mest dramatiske cykelruter.

I dag er Mohan Lamsal stadig manden, man skal have fat i, hvis man vil

cykle til verdens højeste bjerg – eller Chomolungma (Mor, gudiinde af Jorden), som tibetanerne selv kalder verdens højeste top – Mount Everest. I Kathmandu fører Lamsal os sammen med fem nordmænd, guiden Gandji, to kokke, en truck og en firehjulstrækker, og vi skal på 22 dage tilbagelægge godt 1.200 kilometer gennem verdens højeste og smukkeste bjerglandskaber. En rejse for ben, øjne og sjæl.

Højdesygen rammer

Seks-otte timer i sadlen hver dag sætter sine spor. Ømhed i led og muskler og en ulmende hovedpine er faste medpassagerer, men alt er glemt, hver gang vi kører gennem triumfbuer af bedeflag, der angiver, at vi nu passerer et bjergpas over 5.000 meter.

Fra passet Pang La er der vidvinkeludsigt over syv af verdens ti højeste tinder. Vi puster ud, tager dunjakker på, mens vi kigger fra bjergene Makalu, Lhotse og Cho Oyu over Jachonggangri og Shixiapangma til ikonet Mount Everest. Vi er hurtigt på cyklen igen. Drevet

frem af kulden, der sniger sig på, når vi holder stille, men også af trangen til at komme tættere på de bjerge, der hiver i os, jo tættere på dem vi kommer.

Vi slår lejr i Rongbukdalen i 5.100 meters højde om eftermiddagen. Her nær et lille tempel er der ro og skyfrit postkortudsyn til Mount Everests smukkeste ansigt – nordsiden. Over yakoksernes brede hoveder spejler solen sig i sneen på verdens top.

»Se det lige herfra«, »Nej, her kan man se topbestigerne på vej op«. Vi indvier som nyslåede kolonibørn det nye fantastiske landskab. I begejstringen glemmer vi den nye højde og går til fods ad de stejle klippetrin til templet.

»Jeg skal lige have de sidste billeder oppe fra plateauet dér«. Cecilia fortsætter forbi de purpurfarvede munke med kameraet om halsen og fanger solens sidste stråler på det sagnospundne bjerg. Vi når tilbage i dunposerne, inden minusgraderne sætter ind.

Men Cecilia er ikke frisk nu. Hun klager snart over kvalme og konstant hovedpine, og jeg må nive hende i kinden

SELSKAB.

Flokke af yakokser er i dagevis det eneste selskab, vi møder. Og når vi endelig møder mennesker undervejs, er det altid børnene, der kommer frem først.

for at få kontakt. Hun har højdesyge. Jeg får fat i guiden, og snart sidder vi alle tre i firehjulstrækkeren på vej ned ad bjerget i buldrende mørke.

Vi når byen Tingri på lavere højde, og Cecilia får det bedre, men vi må tage en hård beslutning: Cecilia bliver i Tingri med guiden, mens jeg fortsætter alene mod Basecamp. At rejse alene – nu på de sidste kilometer mod vores fælles mål – føles helt forkert.

Efter et par kilometer møder jeg en ung japaner. Han kan ikke tale engelsk, kun skrive lidt. Det har taget ham tre måneder at cykle de godt 2.000 kilometer på sin bycykel med fem gear. Jeg nyder det tavse selskab, og sammen kører vi mod lejren for foden af Everest.

Her venter jeg en time, inden jeg med de andre eventyrturister zigzagger op til fotospottet. Men hverken udsigt eller stemning står mål med Rongbuk, hvor man både fysisk og mentalt kommer meget tættere på det himmelragende bjergmassiv. Efter ugerne alene med teamet i bjergene er der alt for mange mennesker i Basecamp. Den tav-



se indforståethed, der passer så godt til dette store landskab, er afløst af et mylder af mennesker og stemmer. Så jeg tager hurtigt mine billeder, går ned ad bjerget og hopper på cyklen for at køre tilbage til Rongbuk, til Tingri og Cecilia.

Himalaya-hverdag

»Good morning, sir«. Kokken står i tel-tåbningen med dagens dampende kop te foran sig og en orangerød morgensol bagved. Vi skal snart videre til Kathmandu.

Rejsedagene ligner hinanden. Vi vågner i tomandsteltet til varm te og udsigt til sneklædte bjergtoppe gennem teltes åbning. I madteltet damper dagens første måltid – grød, toast og æg. Vores guide, Gandji, der kører turen for 19. gang, fortæller om dagens rute.

Stemningen stiger i gruppen, glemt er alle småskavanker og ømme lår, og klokken 8.30 hopper vi varmen rundt i kroppen, inden vi sætter os i sadlen til dagens etape.

Etaperne er typisk på mellem 70 og 100 kilometer ad stenstier, asfalt og

grus, hvor dagens stigning kulminerer i et bjergpas, hvorfra en smuk nedtur begynder.

Vi kører langsomt med en gennemsnitsfart et godt stykke under 15 km/t. Den ringe mængde af ilt giver en højere arbejds puls, og selv i den lave fart går alle anstrengelser i pedalerne.

Det er hårdt, men de fleste seriøse motionister kan være med her. Med træning i skov og på landevej tre-fem gange om ugen i et år har jeg ingen problemer. Det handler snarere om mentalt at kunne indstille sig på de fysiske prøvelser, kolde nætter og det primitive lejliv end at være i fysisk storform.

»Stop and look!«. Området er Gandjis



BASE. Lejren er ofte den perfekte ramme til at fordøje dagens indtryk.

baghave, og han viser os de spinklestier og mest dramatiske bjergmassiver. Gang på gang stiller vi cyklerne og står i ordløs begejstring. Vi sætter os på klipperne i 5 kilometers højde, og over os blinker solen til os i sneen på toppene 3 kilometer længere mod den klare blå himmel.

Vi når en ny lejr sidst på eftermiddagen. Trucken er kørt i forvejen, og telte er sat op. Kokkene lægger sidste hånd på måltidet, mens vi synker sammen i græsset. Vi taler om dagens etape med de fire nordmænd, der har sluttet sig til vores gruppe. Vi mindes, nyder solen og læser.

Efter maden fortæller guiden om morgendagens etape. Vi kryber sammen i soveposerne og bladrer i dagens digitale billeder, indtil solen er væk, og kulden sætter ind. Når solen kommer igen, lyner vi ned til endnu en dag.

rejser@pol.dk

! Sådan bliver du klar til cykeltur

Vi landede Kathmandu og brugte godt en uge i Nepals farverige hovedstad til akklimatisering og planlægning af den videre tur.

Herfra fløj vi til Lhasa (3.650 meters højde), hvor cykelrejsen begyndte. I alt cyklede vi 18 dagsetaper og passerede syv bjergpas over 5.000 meter – bl.a. Karo, Lakpa og Pang. Efter turens højdedrag, Mount Everest Basecamp i 5.300 meters højde, gik turen langsomt nedad og endte i en 117 km lang nedkørsel. Ruten er i alt ca. 1.300 km.

Pris: Regn med ca. 40.000 kr. for flyrejser (til Kathmandu og derfra videre til Lhasa), guide, kok, forplejning, tilladelser, cykelleje, overnatninger, vaccinationer, medicin. Dertil kommer udgifter til udstyr.

Udstyr: En mountainbike er et must, hvis du vil cykle til Basecamp uden for asfalteret vej. Du kan med fordel købe eller leje den i Lhasa. Find en model med Shimano SLX-udstyrsniveau eller tilsvarende. Udover almindeligt cykeltøj, er Gore-tex-tøj, varmt undertøj, hue, vanter og dunjakke nødvendig. Husk også en god sovepose (om natten kan det blive ned til minus 15 grader i +5.000 meters højde), liggeunderlag og telt (hvis du ikke rejser med et guidefirma, der stiller underlag og telt til rådighed).

Hvem kan klare det? På en hårdhedsskala fra 0 til 10, er turen fra Lhasa over Basecamp til Kathmandu et ottetal. Men med den rette træning kan de fleste mountainbike-motionister gennemføre turen, så længe indstillingen er vinklet ind på en primitiv, hård og helt fantastisk rejseform. Turen kan gøres markant nemmere ved at vælge den asfalterede vej til Basecamp. Desuden var der mulighed for at tage hvil i den bagvedkørende firhjulstrækker.

Rejsetidspunkt: Maj og august-oktober er de bedste perioder med et minimum af nedbør og de bedste chancer for en klar blå himmel.

Pionererne: Da nepalesiske Mohan Lamsal sammen med tyskeren Richard Dess i 1990 planlagde en vild cykeltur tur fra Tibets hovedstad Lhasa ad tvivlsomme veje over Basecamp Mount Everest til Kathmandu skabte de en af verdens smukkeste og mest dramatiske cykelruter. Siden da er infrastrukturen forbedret, så det nu er muligt at tilbagelægge de godt 1.300 kilometer ad anstændige stier og lange stykker asfaltveje på cykler uden affjedring, hvis man vil. I dag tilbyder Lamsal topbestigninger, trekking- og cykelrejser over store dele af verden.

www makaluadventure.com