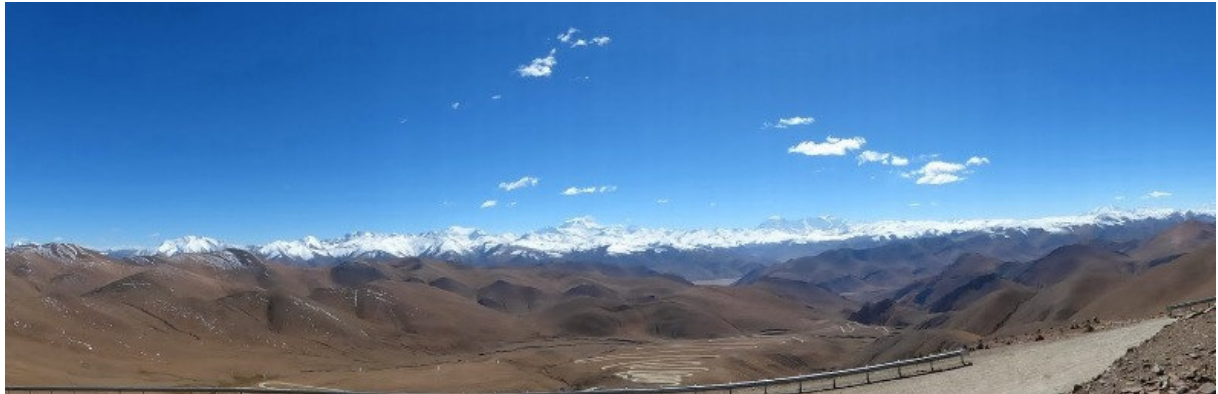


## Op de fiets van Lhasa naar Kathmandu

September 2013

door Andre Polak



### Inleiding

Aandachtig luister ik in een naburig café van ons hotel in Lhasa naar onze gids, die het programma van de eerste week vertelt. Een programma dat voornamelijk bestaat uit korte fietstochten in en rond Lhasa, ten einde de noodzakelijke acclimatisatie te bespoedigen. Tijdens mijn trektochten door de Himalaya in de jaren negentig van de vorige eeuw heb ik nooit problemen gehad met het acclimatiseren, maar resultaten uit het verleden zijn nu eenmaal geen garantie voor de toekomst. Uiteindelijk hebben zich negen ervaren toerfietsers voor deze reis aangemeld en dat is net voldoende om de fietstocht door te laten gaan. Jos, onze gids, woont in China en heeft daardoor de noodzakelijke kennis en contacten om deze tocht te kunnen organiseren. Zonder relaties krijg je in China helemaal niets voor elkaar en bovendien onderhoudt Jos het contact met onze Tibetaanse gids en begeleiders voor het transport, want die spreken natuurlijk geen woord Engels.

### Lhasa/Tibet



*Lhasa is een moderne stad en de invloed van China is duidelijk merkbaar. Overal hoge gebouwen met schreeuwende lichtreclames (Chinezen schijnen daar dol op te zijn), goede infrastructuur, irritante politiestations op elke straathoek en niet te vergeten de dagelijkse Chinese parades op Beijing Road voor het Potala paleis, het voormalig winterpaleisje van de verdreven Dalai Lama dat hoog boven de stad uittorent. Wie nog in een vrij en onafhankelijk Tibet gelooft is dan voorgoed genezen. Het Tibetaanse boeddhisme is diep geworteld in de Tibetaanse ziel, getuige de vele kloosters die de vele stromingen van het Tibetaanse boeddhisme weerspiegelen. Veel kloosters hebben een rijke en lange historie en zijn een bezoek meer dan waard. We hebben er dan ook diverse bezocht, tot vervelens toe eigenlijk. De meeste kloosters hebben echter nog maar 20 tot 50% van het aantal monniken over dat er ooit*

*geweest moet zijn. Ze zijn, mede onder invloed van China en het Westen, hard op weg te degraderen naar een toeristische bezienswaardigheid. De Jokhang tempel ligt in de buurt van ons hotel in Lhasa en ook langs de route van de kora: een korte pelgrimsronde rond het klooster, waarbij men mantra's prevelt, met gebedsmolens zwaait en vaak ook languit voorover op de grond gaat liggen om nederigheid te betonen. De oude Tibetaanse cultuur is hier nog duidelijk voelbaar.*

### **De eerste kennismaking met Tibet op de fiets**



Aan het eind van de week bezoeken we ook het Ganden klooster, dat boven op de berg Wangbur is gebouwd op een hoogte van 4250 meter en op 61 km van Lhasa ligt. De eerste echte kennismaking met Tibet op de fiets en tevens een test hoever het met de acclimatisatie en de conditie staat. De kora, die rond de berg Wangbur loopt, geeft een prachtig panorama op het dal van de Kyuchu rivier. De terugtocht naar

Lhasa op een mooie asfaltweg langs de rivier levert weinig problemen op.

## **Op pad**

### **Kamba La 82 km**

De eerste lange etappe van 82 km voert langs de Yarlung Tsangbo rivier naar de voet van de Kamba La pas, waar we onze tenten opzetten. We zijn met acht fietsers over, want een van de deelnemers is er niet in geslaagd te acclimatiseren en dan is het helaas gewoon terug naar huis, want doorgaan kan fataal aflopen.

Het mooie weer dat we tot nu toe hebben gehad is helaas afgelopen en de donkere lucht wijst op een depressie.

### **Nagarze 74 km**



Met gemengde gevoelens beginnen we de dag aan de lange klim van 24 km naar de Kamba La pas op 4785 meter hoogte met een stijgingspercentage van gemiddeld 5%. Het is een kwestie van rustig beginnen en gestaag opbouwen. Op zo'n 6 km voor de top wordt de weg wat steiler (8%) en begint het ook te regenen. Nat en verstijfd van de kou komen we op de top van de pas aan en opeens breekt de lucht open en hebben we

een prachtig panorama op de Nojin Gangzang (7190 meter) en het Yamdrok meer. Het Yamdrok meer is een van de drie grote heilige meren in Tibet en beslaat 754 km<sup>2</sup>. Daarna is het nog 50 km fietsen, want onze eindbestemming ligt aan de andere kant van het meer. Tijdens de afdaling begint het weer te regenen, maar gelukkig heeft het lokale hotel in Nagarze een douche.

### **Gyantse 103 km**

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag en bestaat uit pannenkoeken, brood met ei, yoghurt met honing en wat je verder allemaal nog binnen kunt houden. Vandaag rijden we naar Gyantse. De totale afstand naar deze plaats bedraagt 103 km en het eerste obstakel is de Karo La pas op 5050 meter hoogte. Het is nog wel bewolkt maar het regent gelukkig niet meer. De weg loopt over



29 km geleidelijk omhoog en regelmatig is de Nojin Gangzang in zicht. De top van een pas wordt altijd aangegeven door gebedsvlaggen en eenmaal boven hebben we een prachtig uitzicht over een droog landschap met enkele eenzame bergen als decor. De weg loopt dan verder het rivierdal in naar Gyantse en onderweg hebben we nog een korte klim van 4 km naar

de Simi La pas, die ons een fraai uitzicht biedt op de turquoise kleur van een stuwmeer en dat tevens toegang geeft tot de vallei waar Gyantse ligt.

*Gyantse (4038 meter) is een van de belangrijkste steden van Tibet en van oudsher een handelsknooppunt tussen Tibet en India. De stad heeft diverse kloosters, die tot de sekte van de Sakya behoren, een van de vijf hoofdscholen van het Tibetaanse boeddhisme. Een heel markant gebouw is fort Gyantse dat hoog op een rots is gebouwd en bijna volledig is verwoest bij de belegering door de Britten in 1904, maar later is gerestaureerd.*

### **Rustdag**

De rustdag van vandaag gebruiken we om het fort van buitenaf te beklimmen. We hebben een imponerend uitzicht over de stad. Een wandeling door de smalle straten van de oude stad geeft een goede indruk van het Tibet van 100 jaar geleden.

### **Shigatse 93 km**



De afstand naar Shigatse is 93 km en loopt over een praktisch vlakke weg en voert door het dal van de Nyangrivier, die voor irrigatie van de omliggende velden zorgt.

*Shigatse is na Lhasa de grootste stad van Tibet en tevens de zetel van de Panchen Lama, de tweede geestelijk leider van het land. Deze is door China aangewezen als zijnde de reïncarnatie van de vorige Panchen Lama, maar wordt door de Tibetanen niet als zodanig erkend. Hij is echter tegelijkertijd de enige die voor de Tibetanen iets kan doen. In het centrum is een opmerkelijk bronzen standbeeld te vinden van een westers aandoende fietsende toerist in Chinese kledij.*

### **Shab Jiding 59km**

We bezoeken eerst het Tashi Lunpo klooster, waar o.a. een 26 meter hoog bronzen standbeeld is te vinden van de Maitreya Boeddha (dit is de toekomstige Boeddha) en gaan dan op weg naar Shab Jiding over een overwegend vlakke weg. In de loop van de middag gaat het weer hard regenen en we besluiten te schuilen in een oude verlaten woning, waar we een Tibetaanse zwerver tegenkomen, die ons vriendelijk uitnodigt hem gezelschap te komen houden. Op ongeveer 1 kilometer voor Sha Jiding zetten we in de regen onze tenten op en het blijft verder de hele nacht doorregenen.

### **Lhatse 91 km**

Het volgende reisdoel is Lhatse op een afstand van 91 km. De weg daar naar toe loopt geleidelijk op. Vlak voor de korte klim van 4 km naar de Lagpa La pas (4540 meter) komen we een bord tegen, dat vermeldt dat we ons precies op 5000 km van Shanghai bevinden. Het nut van deze informatie ontgaat

ons volledig. Het weer is nog steeds bewolkt met en af en toe flinke buien, maar desondanks hebben we toch een fraai uitzicht vanaf de Lagpa La pas.

### Baipa 81 km



De volgende beproeving is de Jia Tsuo pas op 5250 meter hoogte op de route naar Baipa. We hebben geluk met het weer, want de lucht is op een enkel wolkje na blauw. Met gemiddeld 5% loopt de weg over 23 km omhoog naar de pas, waar het koud en winderig is. Een grote poort met gebedsvlaggen geeft ook hier het hoogste punt van de pas aan en ik heb het weer gehaald. Daarna volgt een winderige geleidelijke

afdaling van 37 km door een aanvankelijk wit, heuvelachtig en kaal landschap naar het verder in het rivierdal gelegen Baipa. Na een korte lunch dalen we verder af en wordt het aangener met weer schitterende panorama's en vergezichten.

### Tashi Dzong 63 km



De route naar Tashi Dzong die voor vandaag op het programma staat is zeker niet minder zwaar en bijzonder spectaculair. Na 12 km verlaten we de Friendship Highway en slaan we linksaf naar de Pang La pas op 5160 meter hoogte, die toegang geeft tot het Everest natuurgebied. Vanaf hier is de weg tot aan Tingri onverhard. Na controle van de permits in Chay volgt de klim van 18 km naar de Jia Tsuo pas met veel

haarspeldochten. Na het bereiken van de poort met de gebedsvlaggen wordt onze inspanning beloond met een adembenemend uitzicht over een groot deel van de echte Himalaya met alle vijf achtduizenders op een rij: Makalu, Lhotse, Everest, Cho Oyu en Shishapangma. Daarna volgt een afdaling van 28 km naar Tashi Dzong, waar we in een typisch Tibetaanse guesthouse de nacht doorbrengen. Er is slechts een kamer met slaapbanken en geen douche. Dankzij de aanwezigheid van nieuwe Chinese restaurants in het dorp kan er echter wel heerlijk gegeten worden.

### Rongbuk 42 km



Naar Rongbuk, dat op 12 km van Everest B.C. ligt, is het slechts 42 km. Maar we moeten wederom 800 meter hoogteverschil overbruggen, want Rongbuk ligt op 4950 meter hoogte.

De eerste 20 km volgen we de loop van de Dzakar Chu rivier over een weg met een wasbordpatroon, veroorzaakt door winderosie. De weg buigt daarna af in zuidelijke richting en begint dan te stijgen. Aan het

begin van het Rongbukdal krijgen we de noordwand van de Everest vol in beeld. Een klassieke veel gemaakte foto is die van de Everest met het Rongbuk klooster op de voorgrond. Tussen het

Rongbuklooster en Everest B.C. zijn typisch Tibetaanse communale tenten ingericht, die door Tibetaanse echtparen worden beheerd en die dienst doen als slaappleaats en restaurant. 's Avonds probeer ik de Everest te fotograferen bij het rode licht van de ondergaande zon, maar verder dan wat lichtrood kom ik niet. Als we willen gaan slapen, word ik door de Tibetaanse eigenaresse naar een andere tent verbannen als gevolg van onderlinge afspraken over het aantal personen per tent. Op basis daarvan krijgen ze kennelijk betaald. Ik word wel dankbaar en liefdevol ingestopt en toegedekt door de eigenaresse van de nieuwe tent en heb verder een uitstekende nachtrust.

### **Bezoek Everest B.C.**

Vanochtend blijkt, dat de anderen nauwelijks geslapen hebben, want de eigenaar van de tent waaruit ik ben verbannen, heeft tot diep in de nacht stomdronken op de tafel staan dansen en zingen. Ook dat is Tibet.

We bezoeken vandaag natuurlijk ook het Everest B.C. 8 km verderop. Het blijkt niet meer te zijn dan een open plek aan de monding van de Rongbuk gletsjer, maar wel met een schitterend uitzicht op de Mount Everest (8848 meter) en de Rongbuk gletsjer.

### **Tingri 70 km**

De zwaarste dag tot nu toe is de 70 km lange shortcut route naar Tingri. Een onverharde route met slechte stenige stukken en stijgingspercentages van 10% en meer, maar wel een van de mooiste. We



volgen eerst de loop van een riviertje op een slechte stenige weg en slaan vervolgens rechtsaf naar Zhampuk. De weg loopt na Zhampuk steil op (10%) naar de Langma La pas op 5050 meter. Daarna daalt de weg geleidelijk langs een helling naar de bodem van een rivierdal met prachtige panorama's. Op de bodem moeten nog een flink aantal kilometers worden

afgelegd met hele slechte stukken, alvorens de weg weer enigszins gaat stijgen. Het is al bijna avond als we naar links het dal uitrijden. Het is nog slechts 2 km naar Tingri als we linksaf de Friendship Highway oprijden, waar we in een lokaal hotel met kamers en douche de nacht doorbrengen.

### **Sumdo 59 km**

We fietsen verder in westelijke richting op het asfalt van de Friendship Highway naar Sumdo, wat slechts 59 km is. De omgeving is wijds en verlaten met hier en daar een zoutmeer en de 8-duizenders van de Himalaya op de achtergrond.

### **Nyalam 92 km**

Het is 12 km fietsen naar de eerste van de twee passen, die deze dag op het programma staan op de route naar Nyalam (totaal 92 km). De eerste is de Lalung La op 5025 meter hoogte en na een korte



afdeling volgt de klim naar de Yarle Shung La op 5150 meter. Het is zwaar bewolkt als we aan de klim naar de eerste pas beginnen en de weerberichten voorspellen een depressie met hagel en sneeuw. De korte afdaling na de eerste pas levert even een adempauze op. Inmiddels is het ook behoorlijk koud geworden. Tijdens de klim naar de tweede pas begint het te

regenen en is er nog nauwelijks zicht. We zouden uitzicht moeten hebben op de 'dakrand' van Tibet met pieken als Rolwaling en Langtang, maar we zien alleen een dichte witte muur. Na de tweede pas is het alleen nog maar afdalen richting de grens met Nepal. Tijdens de afdaling naar Nyalam op 3750 meter begint het licht te sneeuwen en is het waterkoud. In een dorpje kunnen we ons tijdens de lunch nog wel even opwarmen.

### Zhangmu (grenspost) en Barabise (Nepal) 68 km

Zhangmu ligt op 2400 meter en is de grenspost met Nepal. Het is een spectaculaire steile afdaling door ravijnen en rivierdalen met dichte vegetatie. Wanneer we 's morgens ons hotel in Nyalam verlaten ligt er echter een dik pak natte sneeuw op straat, waardoor het te gevaarlijk is om met de



fiets verder af te dalen. Na veel geharrewar om alle fietsen in de truck te krijgen gaan we met de bus naar Zhangmu. Dit is het einde van het sprookje om het geheel uit te fietsen. In Zhangmu nemen we afscheid van onze Tibetaanse begeleiders en begroetten we onze Nepalese begeleiders.

We stappen bij de grens in de regen maar weer op de fiets om op een stenig pad onze weg naar Bahrabise in Nepal te vervolgen, dat op 877 meter ligt. Het klimaat is warm en vochtig en we zijn de nattigheid intussen wel gewend.

### Kathmandu 91 km

De laatste fietsdag van 91 km naar Kathmandu is aangebroken. Ook op deze laatste dag staat ons nog een flinke beklimming te wachten. Eerst dalen we af naar de rivier en dan aan de andere kant rechts omhoog naar Dhulikel om op het niveau van de Kathmandu vallei te komen; een hoogteverschil van 900 meter. Een drukke bochtige weg, waarbij je voortdurend denkt dat je er bent, maar eindeloos blijft stijgen. De inspanningen op grote hoogten van de afgelopen weken werpen hier hun vruchten af. Vlak voor Dhulikel hebben we een mooi panorama over de Kathmandu vallei. Er wachten dan nog 32 km tot de eindbestemming, de wijk Thamel in de binnenstad van Kathmandu.



*Kathmandu maakt een drukke en chaotische indruk met zijn vele smalle straatjes, gevuld met het lawaai van brommers en scooters. De wijk Thamel is rijk aan winkels en restaurants die profiteren van het toerisme. Zodra je echter een zijstraat inslaat krijg je het echte Nepal te zien waar nog veel armoede heerst. De Kathmandu vallei is rijk aan veel*

*cultuurmonumenten waartoe talrijke hindoeïstische en boeddhistische tempels behoren. Verder liggen er in de vallei nog twee historische stadscentra: Bhaktapur en Patan. Bhaktapur was ten tijde van de Malla dynastie (18e eeuw) de hoofdstad van Nepal en is op zich al een levend museum. Patan is een van de oudste steden in de Kathmandu vallei en bestond al in 300 A.D. Cultuur liefhebbers kunnen hier hun hart ophalen.*

**De avond valt over Kathmandu. Tijd om naar huis te gaan.**

