

# Meine Reise in das *Mount Everest Base Camp* - Der Weg ist das Ziel

Das Everest Base Camp in Nepal befindet sich auf einer Höhe von 5.364 Metern und ist eines der zwei Basislager auf den gegenüberliegenden Seiten des Mount Everest (8848m), dem höchsten Berg der Erde.

Dort treffen sich Bergsteiger aus der ganzen Welt. Von dort aus besteigen Sie den höchsten Berg der Erde, den Mount Everest. Ich hatte diesen einen großen Traum. Ich wollte selbst dieses Camp aus eigener Kraft erreichen. Einen Punkt an dem ich dem Mount Everest ganz nahe sein kann.

Im Jahre 2007 bekam ich das erste Mal ein Buch („Eisige Höhen“) über die Besteigung des Mount Everest in die Hand. Es begeisterte mich sofort. Ich war wie gefesselt! Über die Jahre hinweg las ich weitere Bücher über die Besteigung des höchsten Berges der Welt. Diese Leistung und der ungebrochene Wille der Besteiger beeindruckten mich sehr. Auch die Faszination der dortigen Bergwelt übte eine Anziehung auf mich aus. Ich wollte das unbedingt mit eigenen Augen sehen. Und Spüren, warum Menschen solche Strapazen auf sich nehmen nur um auf dem höchsten Berg der Welt zu stehen.



Der Traum in dieses Land zu reisen begleitete mich mehrere Jahre. 2016 stand für mich fest: im folgenden Jahr 2017 werde ich mir diesen Traum verwirklichen. Dafür brauchte ich einen Plan!

Zum einen war da der finanzielle Aspekt. Die Reise kostete ca. 5000,- Euro. Ich hatte mir seitdem ich verdiente ein „Urlaubskonto“ eingerichtet. Dort sparte ich monatlich einen festen Betrag. Dieses Konto musste aufgefüllt werden. Ich sparte weiter. Ich erhöhte die monatlichen Einzahlungen, zuzüglich Weihnachts- und Geburtstagsgeld.

Auch körperlich musste ich mich für dieses Vorhaben exakt vorbereiten.

Ich nahm die Herausforderung an in 5.364 Metern zu sein – körperlich und mental keine leichte Aufgabe. In dieser Höhe verringert sich der Sauerstoffgehalt der Luft. Die Leistungsfähigkeit des Körpers sinkt auf 60%. Ich benötigte also Kondition für Fußmärsche mit 7 Stunden am Tag bei verringerter Leistungsfähigkeit meines Körpers.

Was tun? Wie trainieren? Ich nahm mir einen Fachmann zur Hilfe, einen Personal Trainer. Er bereitete mich gezielt und auf meine Voraussetzungen angepasst vor.

Das Training beinhaltete Ausdauer- und Kraft Training drei Mal die Woche. Für mich eine anstrengende und intensive Zeit. Während des Trainings dachte ich immer an mein Ziel. Ich sah mich im Everest Base Camp stehen. Ich befestigte sogar eine Postkarte an einem Bild in meinem Büro. So hatte ich mein Ziel immer vor Augen! Es machte mir es einfacher das harte Training zu absolvieren und dran zu bleiben.

Am 3.10.2017 flog ich nach Kathmandu in Nepal. Ich traf dort meine Reisegruppe. Wir stiegen von Lukla (2860 m) in zwei Wochen in die Höhe. Mein gutes Training zahlte sich aus. Ich hatte eine ausreichend gute Kondition. Auch die Höhe machte mir keine Probleme.

Am 20.10.2017 hatte ich es geschafft. Nach drei Wochen Fußmarsch stand ich auf 5.364 Metern Höhe im Everest Base Camp. Den höchsten Punkt über dem Meeresspiegel den ich in meinem Leben erreicht hatte. Was für ein fantastisches Gefühl!



**Die exakte Vorbereitung und der Glaube daran, dass ich das schaffen würde, machten es mir möglich!**