


Am längsten Seil der Welt

VON GÜNTER KAST

Das kleine Königreich Lesotho, umschlossen vom großen Nachbarn Südafrika, ist ein Paradies für Genusstrekker – zu Fuß oder hoch zu Ross. Im Hochland wartet auf Abenteuerer obendrein manche Mutprobe.



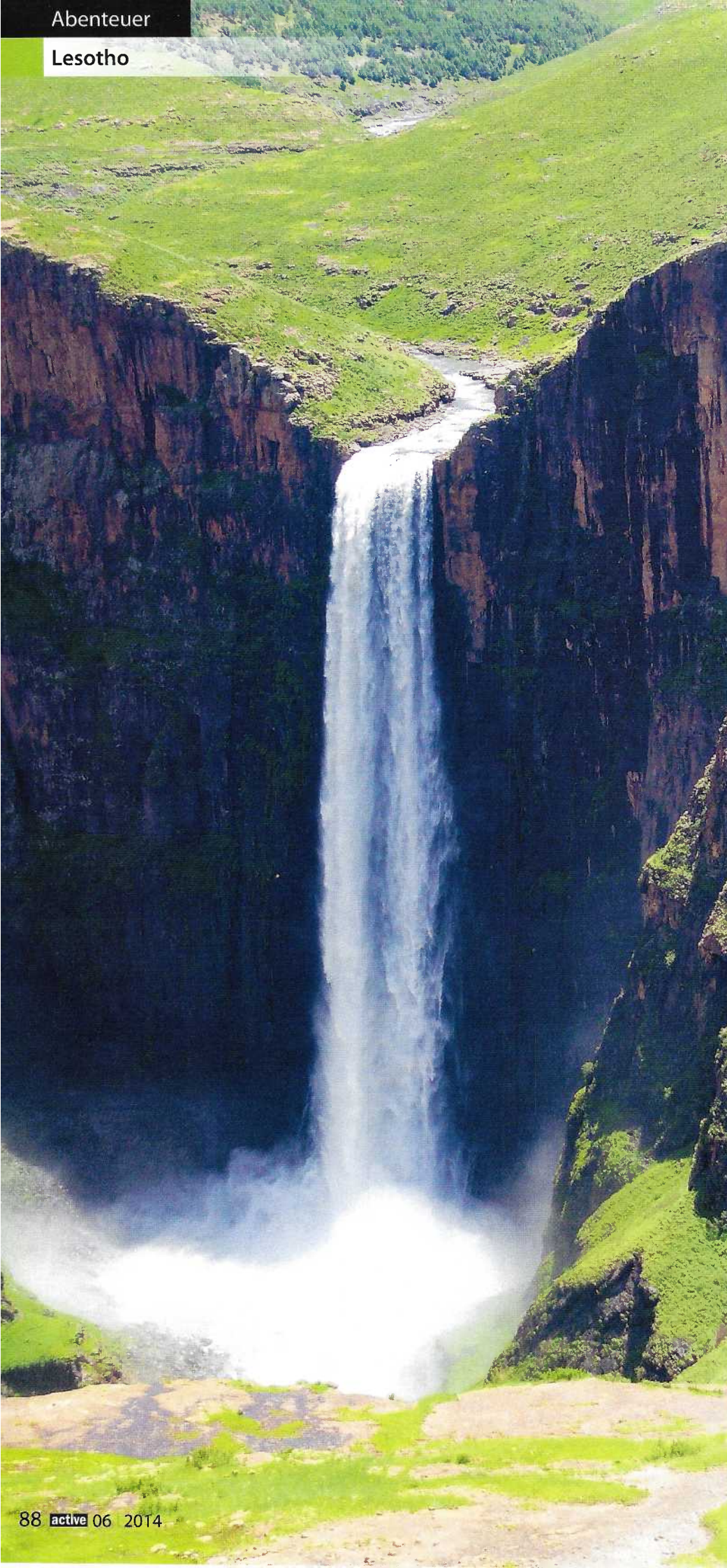


Wenn Kletter-Karabiner klicken und einheimische Führer beruhigend auf einen einreden, ist es meist zu spät für einen würdevollen Rückzug. Dabei hatte sich das bei der dritten Flasche Maluti-Bier, einem der wenigen Produkte, die das Königreich Lesotho selbst herstellt und nicht aus Südafrika importiert, am Vorabend wenig tragisch angehört.

Sich parallel zum Maletsunyane-Wasserfall abseilen von einem Felsvorsprung in eine Schlucht, in der herabstürzendes Wasser einen kleinen See bildet. 204 Meter am Stück, mindestens senkrecht, manchmal überhängend und damit frei am Seil baumelnd. Von unten kraxelt der Abgeseilte auf anderem Wege zurück hinauf zum Rand des Canyons.

204 Meter sind Weltrekord für eine kommerziell betriebene Abseilpiste, dokumentiert im Guinness-Buch. „Es kann nichts passieren“, verspricht der mit einem gelben Helm geschmückte Einheimische Phakane, als vier blasse Helden des vorigen Abends, gesichert an einem kurzen Seil, einen Blick in den Abgrund riskieren. Allein: Phakane schaut viel zu ernst, so wie er das sagt.

Von Mutproben dieser Art ist bekannt: Wer zuerst drankommt, leidet weniger lang. Also los. Von den ersten 50 Metern fehlt jede Erinnerung – ausgelöscht im Adrenalin-Rausch. Das zweite Viertel findet noch am ehesten eine Schnittmenge mit dem Wort Genuss. Zu sehen sind subtropische Pflanzen und Nester unbekannter Vögel. Der See tief unten ist nicht auszumachen: Kaum einer wagt runterzugucken. Im dritten Abschnitt wird es ordentlich nass, der Wasserfall ist sehr nah. Weil hier nie die Sonne hineinscheint, überzieht die dunkle Felswand eine dünne Eisschicht, ►



auf der die Füße beim Abstützen herrlich wegrutschen. Eis in Afrika – das war so nicht ausgemacht.

Das alles wäre zu verschmerzen. Doch jetzt, im letzten Abschnitt, weicht die Kraft aus Oberarmen und Händen. Krampfhaftes Klammern, bloß nicht loslassen. Bleischwer zieht das eigene Körpergewicht nach unten. Noch 25 Meter. Viel zu hoch, um an diesem Kletterseil nahezu ungebremst durchzurutschen. Noch immer zehn Meter. Mit letzter Kraft ertasten die Füße festen Boden.

Ein namentlich unbekannter Gelb-Helm gratuliert, nörgelt aber, dass der jetzt wieder glückliche Abgeseilte ruhig etwas entspannter hätte sein können. Schließlich würde sein Kollege Phakane von oben mit einem zweiten Seil sichern. Andernfalls sei eine solche Aktion für Ungeübte viel zu gefährlich. Ach so.

Der Mann, der die Idee zu solcher Seilschaft hatte, ist Segler, nicht Kletterer. „Mit Knoten musst du dich in beiden Metiers auskennen“, lacht Jonathan Halse (prima Nachname für einen Segler). Mehr als 3.000 Gäste hätten den Adrenalin-Schub bislang heil überstanden, passiert sei noch nie etwas.

In der von Jonathan Halse und seiner Frau Armelle geführten Semonkong Lodge beim gleichnamigen Dorf trudeln allmählich Wochenend-Touristen aus Südafrika mit ihren großen Allrad-Autos ein. Lesotho lockt mit günstigen Preisen, die Nachbarn nennen das kleine Land ihren Backyard, Hinterhof.

Peter, Farmer aus der südafrikanischen Provinz Free State (Freistaat), die an Lesotho angrenzt, kommt schon viele Jahre hierher: „Die Atmosphäre ist weniger spannungsgeladen. Zu Hause sind wir Weißen die Sündenböcke für alles.“ So wie er reden viele. Die





Versöhnung zwischen Schwarz und Weiß wird wohl noch Generationen dauern.

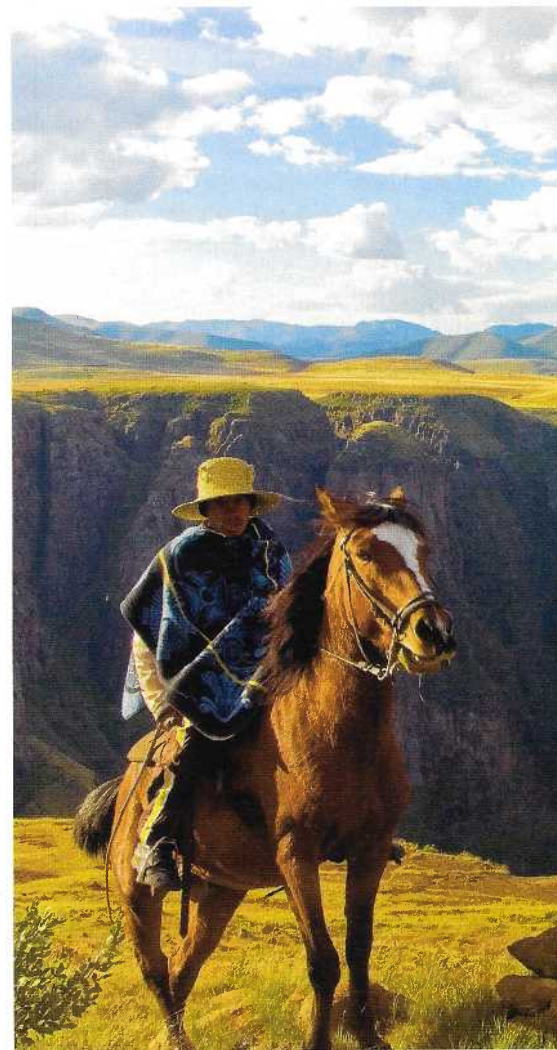
Jonathan Halse meint: „Lesotho ist wie ein Kleinwagen, Südafrika wie ein Ferrari. Stark, aber schwierig zu steuern.“ Er kennt beide Länder, wuchs in Lesotho auf, wo seine Eltern einen so genannten Trading Post besaßen, in dem Schafwolle gegen Decken und Haushaltswaren getauscht wurde. Zur Schule

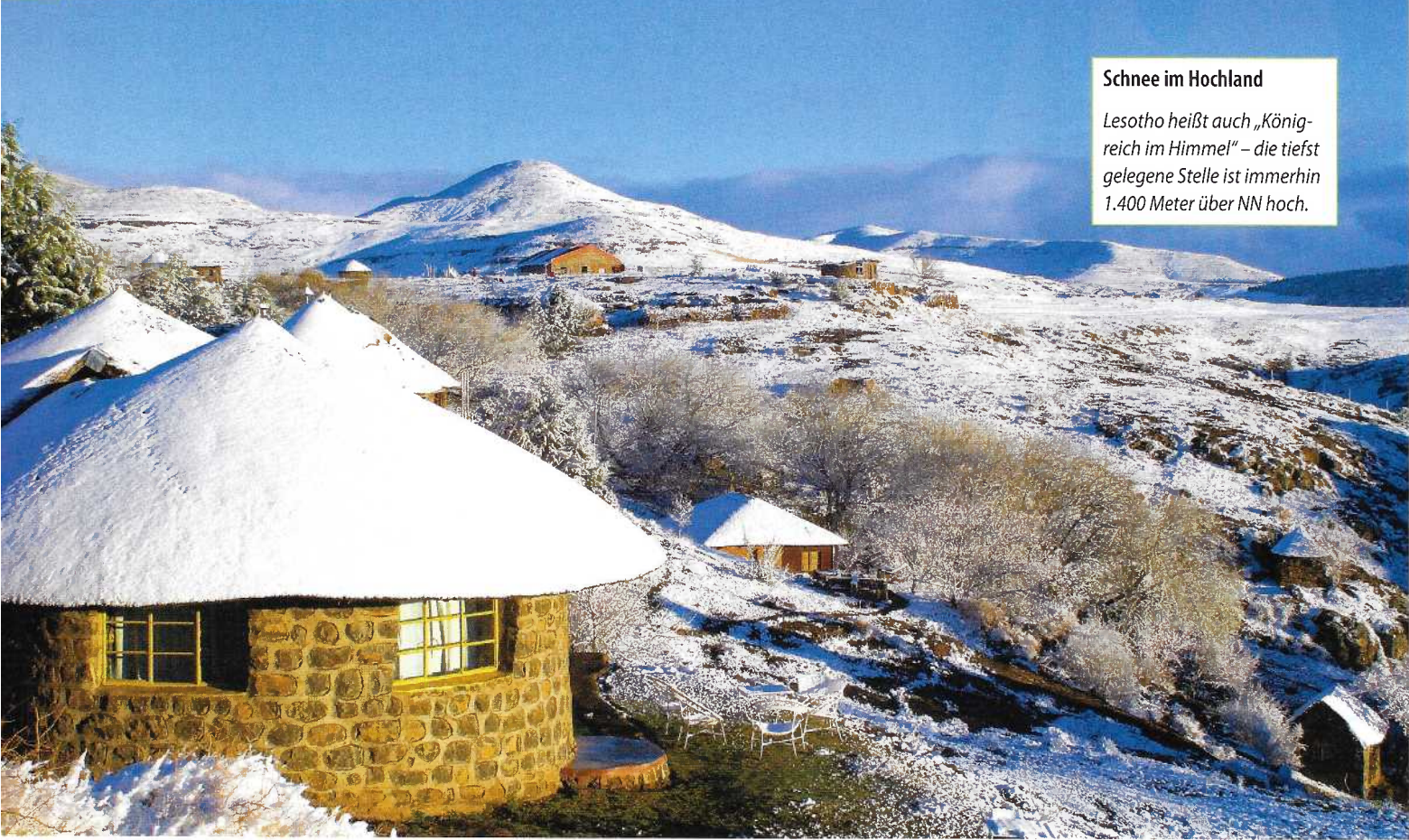
ging er jedoch in Südafrika. Er spricht außer Englisch auch Afrikaans und das einheimische Idiom Sesotho. Die Familie von Armelle stammt aus Zimbabwe.

Beide fühlen sich wohl in Lesotho – einem Staat nicht größer als Belgien, bewohnt von Bergbauern und Hirten, umschlossen von Südafrika. „Königreich im Himmel“ wird Lesotho auch genannt oder „Dach Afrikas“, weil selbst der tiefst gelegene Punkt 1.400 Meter über dem Meer liegt. Im Winter fällt häufig Schnee, sogar ein Mini-Skigebiet gibt es.

Wilde Tiere dafür kaum noch, gelegentlich Antilopen und Schakale. Den letzten Löwen schossen Jäger um 1870. Lesotho, das bis zu seiner Unabhängigkeit 1966 Basuto-Land hieß, kannte nie Apartheid. Es war selbst unter britischer Herrschaft immer ein mehr oder weniger unabhängiges Land mit homogener Bevölkerung.

Ein himmlisches Königreich ist das Königreich im Himmel dennoch nicht. Die meisten Basotho sind bitterarm, im „Human Development Index“ von 2013 steht Lesotho auf dem 158. von 187 Plätzen. Der Zwergstaat galt einst als das ärmste Land der Welt, die Armut ist jedoch ein wenig zurückgegangen – dank ertragreicher Diamantenminen und des sauberen Trinkwassers, das Lesotho aufstaut und an Südafrika verkauft. Eines der größten Probleme ist AIDS. Je nach Schätzung ist jeder Vierte bis Dritte HIV-positiv – weltweit die dritthöchste Rate.





Schnee im Hochland

Lesotho heißt auch „Königreich im Himmel“ – die tiefest gelegene Stelle ist immerhin 1.400 Meter über NN hoch.

Draußen ist es kühl geworden, es wird Frost geben in der Nacht. Klar, warum sich die Basotho fast immer in bunte Woldecken hüllen, für die das Land bekannt ist und die ein beliebtes Mitbringsel der Touristen sind. In der Lodge bestellen die Gäste Kaffee und Tee und drängen sich um den offenen Kamin, in dem ein Feuer lodert.

Am nächsten Morgen bereitet Johannes, 25, einer der Guides der Semonkong Lodge, eine dreitägige

Trekking-Runde vor. Übernachten soll die Gruppe in einfachen Rundhütten und im Zelt.

Als Johannes mit mehreren Pferden anrückt, staunen die Wanderer nicht schlecht. Vorsichtig erklären sie ihm, das sei keine so gute Idee: Erstens hätten sie am Wasserfall schon eine Mutprobe bestanden. Und zweitens würden es Pferde hundert Meter gegen den Wind wittern, wenn jemand Angst vor ihnen habe.

So richtig versteht das Johannes nicht. Basotho-Ponys sind nun einmal das gängige Transportmittel im Hochland, wo es kaum

Abenteuer in Lesotho

Das 30.355 Quadratkilometer große (zum Vergleich NRW: 34.098) Königreich Lesotho bildet eine Enklave in der Republik Südafrika, zu der es politisch aber nie gehörte. Es hat 1,9 Millionen Einwohner, was 64 Einwohner pro Quadratkilometer ausmacht (Deutschland: 227). Hauptstadt ist Maseru. Für die Einreise genügt ein mindestens noch sechs Monate gültiger Reisepass. Die einheimische Währung heißt Loti. Überall wird aber auch der südafrikanische Rand (ZAR) akzeptiert, Wechselkurs 1:1.



South African Airways (SAA) fliegt ab München und Frankfurt direkt nach Johannesburg. Von dort geht es mit dem SAA-Partner Airlink weiter nach Maseru, www.flysaa.com/de. **Reisezeit:** Lesotho kann ganzjährig bereist werden. Im Winter (Juni bis August) sind die Nächte kalt, es kann schneien. Tagsüber sind dann Temperaturen um die 20 Grad möglich. Im Sommer (November bis Februar) ist es tagsüber heiß, und es kann starke Gewitter geben.

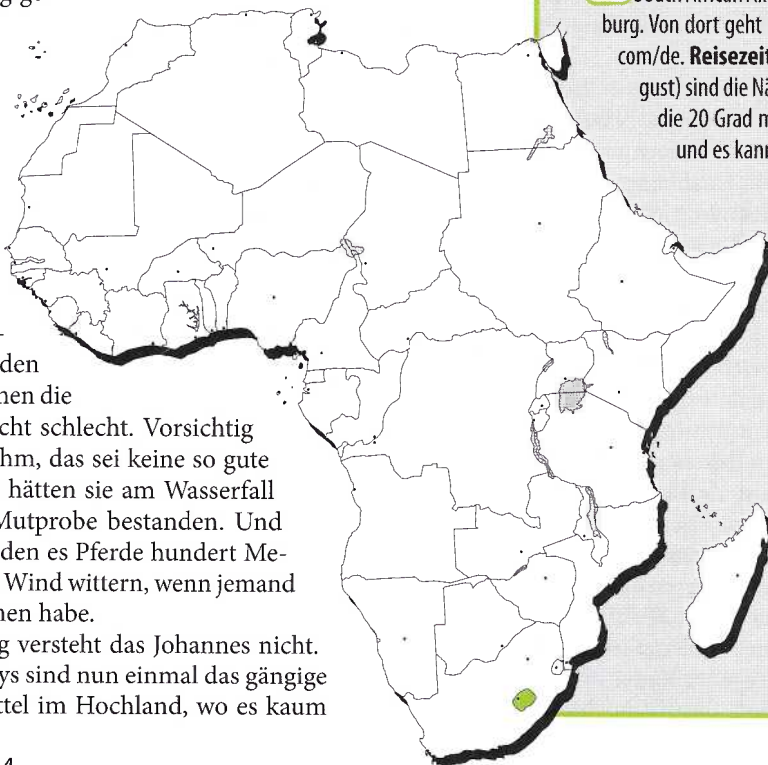


Zu erreichen ist die Semonkong Lodge im Hochland in drei Stunden mit einem Leihwagen (unbedingt Allrad) von Maseru aus, zuletzt auf einer Schotterpiste. Die Herberge eignet sich gut als Standort, weil sie die in Lesotho obligaten Reitausflüge und Pony-Trekkings anbietet, ebenso wie Aktivitäten, etwa die längste Abseilpiste der Welt, Kletter- und Wandertouren.

Zimmer ab 25 Euro pro Person im Doppelzimmer, Mahlzeiten im angeschlossenen Restaurant. **Infos:** Semonkong Lodge, 1 Riverside Road, Semonkong, Lesotho, Tel./ Fax: 00266/2700/6037, mobil: 00266/62021021, www.placeofsmoke.co.ls.



Loose, Stefan: Südafrika – Lesotho und Swasiland, Travel Handbuch, DuMont Reiseverlag, Ostfildern, 4. Auflage, 2013, 736 Seiten (30 Seiten Lesotho), ISBN 978-3770167210, 24,99 Euro.





Straßen gibt. Die für ihre Ausdauer bekannten Tiere sind gar keine Ponys, sondern eine Mischung aus Arabern, Berbern und Englischen Vollblütern, welche die Buren und Engländer im 19. Jahrhundert ins Land brachten. Im rauen Bergklima konnte sich die zähe Rasse bestens behaupten. Gruppe und Guide einigen sich darauf, vorerst zu Fuß zu gehen und die Pferde das Gepäck tragen zu lassen.

Trotzdem sind alle schnell ein eingespieltes Team und wagen sich ab und zu sogar in den Sattel. Wenn das Hinterteil gar zu sehr schmerzt, steigen die Wanderer ab und gehen zu Fuß. Immer wieder müssen sie Dongas überqueren, tiefe Erosionsgräben, die sich wie Krebsgeschwüre rund um die Dörfer ausbreiten.

In regenarmen Jahren bläst der Wind die ausgedörrte Erde davon. Regnet es dann doch einmal, gießt es gleich sintflutartig, der Boden wird weggespült. Zurück bleiben besagte Dongas und überweidete Wiesen. „In den vergangenen Jahren hat es viel zu wenig geregnet“, beklagt Johannes. Lesotho, so scheint es, leidet unter den Folgen des Klimawandels, ohne für ihn verantwortlich zu sein.

Auf dem Rückweg zur Lodge machen die reitenden Wanderer – oder wandernden Reiter – Pause in Semonkong. Das Dorf ist eine Mischung aus Township und Wildweststadt. Wellblechhütten, aus denen Afro-Pop dröhnt, bilden das Zentrum. Reiter mit ihren typischen, fast das ganze Gesicht verhüllenden Mützen erledigen Einkäufe in dem von einem Chinesen geführten Laden.

Chinesen, weiß Johannes, seien hier nicht so sehr Exoten, es gebe seit Generationen chinesische und indische Händler in Lesotho. Nun aber kommen die Chinesen in größerer Zahl. Tatsächlich: Auf der Hinfahrt über die bis zu 2.800 Meter über NN hohe Pass-Straße, bislang noch Schotterpiste, standen mit Mundschutz und Helm bewehrte Ingenieure aus dem Reich der Mitte und instruierten einheimische Arbeiter. Wenn die Asphalt-Straße fertig ist, soll Semonkong in der Hälfte der Zeit von der Hauptstadt Maseru aus zu erreichen sein.

„Die Straße wird uns mehr Touristen bringen“, hofft Johannes. Und sein Boss Jonathan Halse wünscht sich das natürlich auch. Vermutlich werden dann noch mehr Unfälle passieren. Irgendwie können die Basotho hohes Tempo nicht so richtig einschätzen. Ihr Leben läuft eben einen Gang langsamer.

Die Wanderer indes fühlen sich wohl auf den schmalen Pfaden des Hochlandes. Am Ende ihrer Trekking-Tour durchwandern sie – ohne Pferde – den Canyon, den der Maletsunyane River unterhalb des Wasserfalls mit der Abseilpiste bildet. Sie sehen Adler, baden in kristallklaren Natur-Pools und fangen Forellen – Überbleibsel der heimwehgeplagten Briten der Kolonialverwaltung, die hier in den 1950er Jahren solche Fische einsetzten. Mit den schweren Rucksäcken beginnen die Wanderer jedoch fast, ihre Pferde zu vermissen.

Abends sitzen sie am Lagerfeuer, genießen die Stille, blicken in den Sternenhimmel und suchen das Kreuz des Südens. Dabei schmieden sie Pläne. Sie wollen wiederkommen, als versierte Reiter. Lesotho ist für sie ein freundliches, ruhiges Land – das friedlichere Südafrika.

Die Basotho unterzeichnen jeden Brief mit den Worten „Khotso, Pula, Nala“. Das heißt: Frieden, Regen, Wohlstand. ■

So einfach ist gesund kochen!

Testen Sie **eathealthy** im Miniabo nur € 7,50



Weißkohl ist etwas davor, schmeckt leicht süßlich und saisonfrisch auch als Rohkost. So heißen Folsäure und Ballaststoffe erhalten. Chili unterstützt die Verdauung.

Scharfer Weißkohlsalat

25 Min. Zubereitung
Zutaten für 4 Portionen:
1 kleine Weißkohl (ca. 600 g)
Salz
1/2 rote Chilischote
1 rote Paprikaschote
150 g Kasserl
50 g Erdnüsse
3 EL Buttermilch
2 EL Weißweinessig
1 EL Bapost
Pfeffer

1. Den Weißkohl waschen, putzen und wässern. Den Strunk entfernen und die Venen in dünne Streifen hobeln. In einer Schüssel mit 1–2 TL Salz mischen und gut durchkneten, damit die Kohlstreifen mürbe werden. Dann ca. 15 Min. zehen lassen.
2. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Trennhäuten befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, achteln und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Kasserl in kleine Würfel schneiden.
3. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett kochen bis sie duften, heiß zum Kraut geben. Für das Dressing die Buttermilch mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen.
4. Chili- und Paprikastreifen zusammen mit dem Kasserl zum Kohl geben. Das Dressing über den Salat geben und gut mischen.

Nach besser wird der Salat, wenn er einjig Zeit im Kühlen braten kann.

PRO PORTION	ca. 208 kcal
Fett	10,6 g
Kohlenhydrate	9,4 g
Eiweiß	17,3 g
Ballaststoffe	6,5 g

- Rezepte für jeden Tag
- Aktuelle Ernährungsthemen
- Die besten Einkaufstipps

www.eathealthy.de/active oder unter Telefon: 0711/ 72 52 -261

Der praktische Ratgeber von Ernährungsexperten!