



Weil Ge schwindigkeit schön ist!

Was uns antreibt, schnell zu sein

Zwei Freunde gehen durch die Wüste. Kommt ein hungriger Löwe. Da bückt sich der eine und bindet die Turnschuhe zu. „Meinst du wirklich, dass du schneller bist als der Löwe?“, fragt der andere. „Nein, aber schneller als du.“ – Freilau- fende Löwen gehören nicht zu den vorrangigen objektiven Gefahren im Gebirge. Trotzdem ist Schnelligkeit am Berg ein Thema. Auch für uns Normalbergsteiger.

Schnell am Berg – das ist anstrengend, kann aber ungemein Spaß machen

Text: **Andrea Strauß** Fotos: **Andreas Strauß**

Die Badilekante klettern mit Stefan? Bei zehn Stunden Führerzeit und seinem momentanen Tempo nicht möglich.“ – „Im Spätherbst auf die Super-Transalp? Da sind die Tage schon zu kurz.“ – „Sabine kommt nicht mit, wir gehen ihr zu schnell, sie will uns nicht aufhalten.“ – „Die neue Bindung ist nochmal 300 Gramm leichter, das spürt man schon.“ – „Berglauf? So ein Schmarrn, da sieht man ja gar nichts mehr.“ Weiter, schwieriger und vor allem: schneller. Wer glaubt, als Freizeitsportler von diesem Thema nicht betroffen zu sein, täuscht sich oder lügt sich in die Tasche. Dass Schnelligkeit oft ein Mehr an Sicherheit bringt, liegt auf der Hand: Freilich muss man die Steinschlagzone so schnell wie möglich queren und den Gletscher hinter sich haben, wenn die Schneebrücken in der Mittagswärme weich geworden sind. Wenn die schwefelgelben Gewitterwolken

Lässt es uns wirklich kalt, wenn wir neun Stunden gebraucht haben, obwohl nur sechseinhalb angegeben waren?

schon bis zum Bömmel der Mütze herabreichen, ist es Zeit, den Jubiläumsglat im Laufschrift zu verlassen. Gibt der Lawinenlagebericht die Order „Tageszeitliche Erwärmung beachten!“, dann ist klar, dass man früh aufstehen muss und schnell gehen sollte, um heil auf den Gipfel und wieder ins Tal zu kommen. Aber wir laufen auch dann, wenn Leib und Leben nicht von Löwen und Lawinen bedroht sind. Warum eigentlich? Weil Geschwindigkeit schön ist. Schon mal mit dem Rad so in die Kurve gelegt, dass das Knie fast am Boden streift? Mit 10 km/h geht das nicht. Im Pulverschnee aufgetrieben und gesegelt? Funicarver helfen dabei. Aber Speed auch. Das Zusammenspiel aller Muskeln beim Trailrunning? Das Bitzeln des Sauerstoffs in der untersten Ecke des Lungenflügels? Genial! Wenn Jonas beim Bouldern einen dynamischen Zug schafft und die Kinderau-

Foto: Vanessa Andrieux

gen glänzen vor Freude? Ein Höhepunkt des Tages! Ja, Geschwindigkeit ist schön, sie vermittelt uns das Gefühl von Lebensfreude und Souveränität. Ganz subjektiv, auch wenn wir einen Moment später aus der Kurve driften oder beim nächsten Move auf der Weichbodenmatte landen. Oder uns das Schlüsselbein brechen. Nicht immer, aber manchmal ist das kurze Gefühl, ein Held zu sein – ein Stenmark, Hirscher oder Merckx –, das wert, finden auch wir Normalsportler. „Mont Blanc? Lager 1. Drei Uhr wecken.“ Ein bestimmtes Tempo hilft auch der Normierung. Der erfahrene Bergsteiger wird sich bevormundet fühlen, wenn ihm vom Hüttenwirt des Refuge Cosmique vorgeschrieben wird, wann er aufzustehen hat, um im Normtempo zur Normzeit den Mont Blanc zu besteigen. Für den weniger Routinierten ist es eine Erleichterung bei der Tourenplanung. Und für die

meisten Menschen passt die Norm ja auch. Man rechnet eine Stunde Gehzeit pro 400 m Höhendifferenz (genau genommen: 1 Std. pro 300 m Aufstieg bzw. pro 500 Höhenmeter Abstieg) und pro 4 km Strecke in der Horizontalen – und verrechnet die beiden ermittelten Werte, indem man zum größeren die Hälfte des kleineren addiert. An dieser Norm orientieren sich meist die Führerzeiten in Büchern sowie die Beschilderung vor Ort. Lässt es uns wirklich kalt, wenn wir neun Stunden vom Hochgrat zum Mittagberg gebraucht haben, obwohl am Schild nur 6½ Stunden angegeben waren? Wie genau rechnen wir all die kurzen „Verzögerungen“ auf, für die wir scheinbar nichts können? Zweimal fünf Minuten Fotostopp, eine Viertelstunde Trinkpause und gleich anfangs fünf Minuten Pinkelpause – oder war das kürzer? Wenn wir immer noch nicht hinkommen mit der ▶

- 1 Mit ultraleichtem Gepäck beim Berglauf im Wald
- 2 Geschafft! In Rekordzeit (?) den Klettersteig Rino Pisetta (Gardasee) begangen.
- 3 Auch auf zwei Rädern macht das Schnellsein Spaß.
- 4 Der Tiefschnee wird erst ab einer bestimmten Geschwindigkeit zum Genuss.



Zeit, dann ist die Grippe von vor zwei Wochen noch nicht ausgeheilt. Umgekehrt: Welch diebische Freude, wenn man die angegebenen Zeiten unterschritten hat, wenn man schneller war als letztes Jahr! Wenn man wirklich schneller war, dann ist das doch ein gutes Zeichen. Stimmt ja auch, denn es kann bedeuten, dass man gesund und fit ist. Oder dass das Training endlich Früchte trägt. Oder dass weniger Alkohol eben doch belohnt wird. Blauer Himmel, wilde Felsen, exotische Vegetation, anregende Kraxelei – eine Traumtour. Als wir vom Champagne Castle in Südafrika wieder zurück zum Campingplatz kommen, sind wir glücklich. Alles hat gepasst, und schnell waren wir außerdem. Wir

Welch diebische Freude, wenn man die angegebenen Zeiten unterschritten hat, wenn man schneller war als letztes Jahr!

sind stolz. Am Lagerfeuer lesen wir nochmals ein Detail in der Beschreibung nach und entdecken dabei die angegebene Zeit: 12–14 Stunden. Das Bier schmeckt schlagartig nicht mehr so gut: Wir haben dreizehn Stunden gebraucht, Campingplatz – Gipfel – Campingplatz, haben die Führerzeit also nicht unterschritten. Ein paar Tage später entdecken wir, dass sich die Zeitangabe nur auf den Anstieg bezogen hatte und wir unglaublich schnell waren; die Tour ist plötzlich doch wieder eine Traumtour. Kindisch? Ja, aber auch ganz menschlich. Drei junge Burschen sind vor mir in der Spur. Sie haben noch ein wenig Babyspeck auf den Rippen und sind für ihre Rucksackgröße und die Gehtechnik zu schnell unterwegs. Als sie sehen, dass ich aufschließe, legen sie Tempo zu. Überholen lassen? Von einer Frau zumal? Bald hecheln wir alle vier den Berg hinauf. Sie voran, ich direkt hinterdrein. Aus dem Freizeitspaß ist ein Wettlauf geworden. Hundert Höhenmeter unter dem Gipfel dreht sich der hinterste um und fragt mich, ob ich nicht vormöchte. „Ne, du, is ja schön, auch mal ganz gemütlich zu gehen.“ Morgen werde ich nicht die einzige mit Muskelkater sein. Warum nur? Weil auch Wett-



Milchsäure und Mikrorisse

Hintergründe zu einem alten Bekannten: dem Muskelkater

71 Jahre alt ist das Experiment, das ausgerechnet ein nicht gerade bergaffiner Däne an der Uni Kopenhagen ersann. Als Felsersatz stellte Erling Asmussen seinen Probanden einen Stuhl hin, den sie mit dem einen Bein zu „besteigen“ hatten, mit dem anderen erfolgte der „Abstieg“ – so lange, bis die Probanden nicht mehr konnten. Dann, so Asmussens Beobachtung, war das Aufstiegsbein schlichtweg erschöpft. Beim Abstiegsbein aber stellte sich bald tierischer Muskelkater ein.

Dieses Bergsteigern und -läufers so vertraute Phänomen sorgt in der Sportwelt bis heute für Diskussionen rund um die Frage, wie es zu so unterschiedlichen Symptomen in den Muskeln kommt. Erstaunlich lang hielt sich der Mythos von der Milchsäure, deren Salzform unter dem Fachbegriff Laktat bekannt ist. Dass die Milchsäure – Produkt unseres Stoffwechsels bei Sauerstoffmangel – eigentlich nicht der schmerzverursachende Übeltäter sein kann, erschließt sich mit Blick auf Asmussens Experiment jedem: Aufsteigen kostet ja wohl mehr Kraft (und Sauerstoff) als absteigen. Laktatschwemme, aber nicht unbedingt Muskelkater, droht also vor allem im Aufstieg!

Wie aber entsteht der Muskelkater? Man könnte jetzt im Detail erklären, wie sich mikroskopische Risse in den Fasern bilden, wenn der Muskel mit oder ohne Anspan-

nung überdehnt wird. (Deswegen leuchtet auch ein, dass es nach dem Hinauf sehr wohl heftigen Muskelkater geben kann, und zwar vornehmlich in durch Steilstellen immer wieder überstreckten Waden.) Oder welche der sogenannten exzentrischen und konzentrischen Faserbewegungen besonders katerträchtig sind. Für Fans der Muckibude mag das relevant sein, während fürs Bergauf und Bergab im Gebirge zwei Trainingsaspekte zählen: erstens die Kraft in den Muskeln, zweitens die Koordination des Bewegungsmusters. Lässt Letztere nach, hat gerade der Oberschenkel nicht mehr die Vorspannung, und Mikrofasern zerreißen, vor allem bergab, umso leichter.

Stellen Sie sich dazu den Vorderreifen Ihres Fahrrads vor: Verliert er wegen eines Plattens die Spannung, beginnt die Felge gefährlich zu „schwimmen“. Mantel, Schlauch, Felge – alle nehmen unter Umständen Schaden. Auch wenn dieser Vergleich natürlich hinkt, hilft er der mentalen und muskulären Vorbereitung, im Sinne folgender Berglauf-Maxime: Trainiere so, dass du den Oberschenkel immer unter Kontrolle hast, ein Gefühl für die Vorspannung unter Belastung entwickelst, und dass deine Muskeln keinesfalls unkoordiniert „herumeiern“.

Martin Roos



1



Auch langsame Geher profitieren von den Produktentwicklungen für Speed-Sportler.

1 Das Bremsen im Schnee bewahrt den Quadrizeps beim Bergab-Laufen immerhin vor schlimmeren Mikrorissen.

2 „Nur noch 17 Minuten“ verheißt das Schild und löst zusätzliche Durstgefühle aus.

bewerb und Kräftermessungen manchmal Spaß machen. Speed ist angesagt. Verwundert es da noch, dass die Sommerkollektionen 2017 fast aller Bergsporthersteller Trailrunner in Aktion zeigen? Wer in dieser Saison zum Wandern oder Mountainbiken geht, der hat eigentlich schon verloren. „In“ sind Speed Mountaineering, „alpine running“, Trailrunning und das E-MTB. Den Eindruck erweckt zumindest die Werbung. Und wenn sich Speedjacket, Rainspeed und Ultralightpack nicht verkaufen ließen, wären sie nicht auf dem Markt. Wer auch 2017 nach wie vor die Gehzeiten benötigt, die auf den Wegweiser angeschrieben sind und sich im Gebirge zunehmend wie eine Schnecke vorkommt, kann sich damit trösten, dass auch langsame Geher von den Produktentwicklungen für Speed-Sportler profitieren. Der Laufschuh mit so exzellenter Profilsohle wie am Plastikbergschuh stand vor zehn Jahren noch in keinem Regal, der Rucksack unter 300 Gramm war nicht erhältlich, und auch Bekleidung, Schlafsäcke und Zelte haben in den letzten Jahren dramatisch an Gewicht verloren, ohne Funktion einzubüßen.

„Bringt's das?“, fragt mich meine Freundin Sabine. Sollte Geschwindigkeit für uns Normalsportler überhaupt eine Rolle spielen? Ja und nein, finde ich. Schnelligkeit ist schön, bringt manchmal Sicherheit, erweitert die Tourenmöglichkeiten, kann das Erlebnis verändern, sogar verbessern. Zur geistigen Sackgasse wird das „Schneller!“, wenn Leistungswunsch und Können nicht harmonieren, wenn wir unsere Bergerlebnisse nur noch mit dem Blick auf die Uhr bewerten und wenn gar der Freundeskreis zerbricht, weil die einen „viel zu schnell“ und die anderen „schneckenlangsam“ unterwegs sind. „Stopp! Am Grat seid ihr sehr schnell geklettert, aber jetzt warten wir auf die anderen beiden Seilschaften. Am Gipfel kommen wir alle gemeinsam an.“ Mit dem Satz stoppte mich Bergführer Wolfgang Antz vor vielen Jahren während einer Ausbildung. Manche Lehrmeinung ist in der Zwischenzeit überholt, aber dieser Gedanke erscheint mir sogar noch wichtiger geworden. Schnelligkeit hat eben auch ihre Grenzen. ■

Tourentipps: ab Seite 38



Andrea Strauß (49) liebt den Wechsel zwischen flotten Touren und bewusstem Innehalten und Genießen. Man sollte sich beide Möglichkeiten offenhalten!