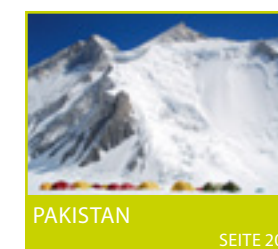
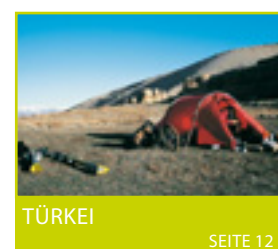
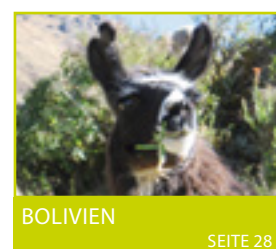
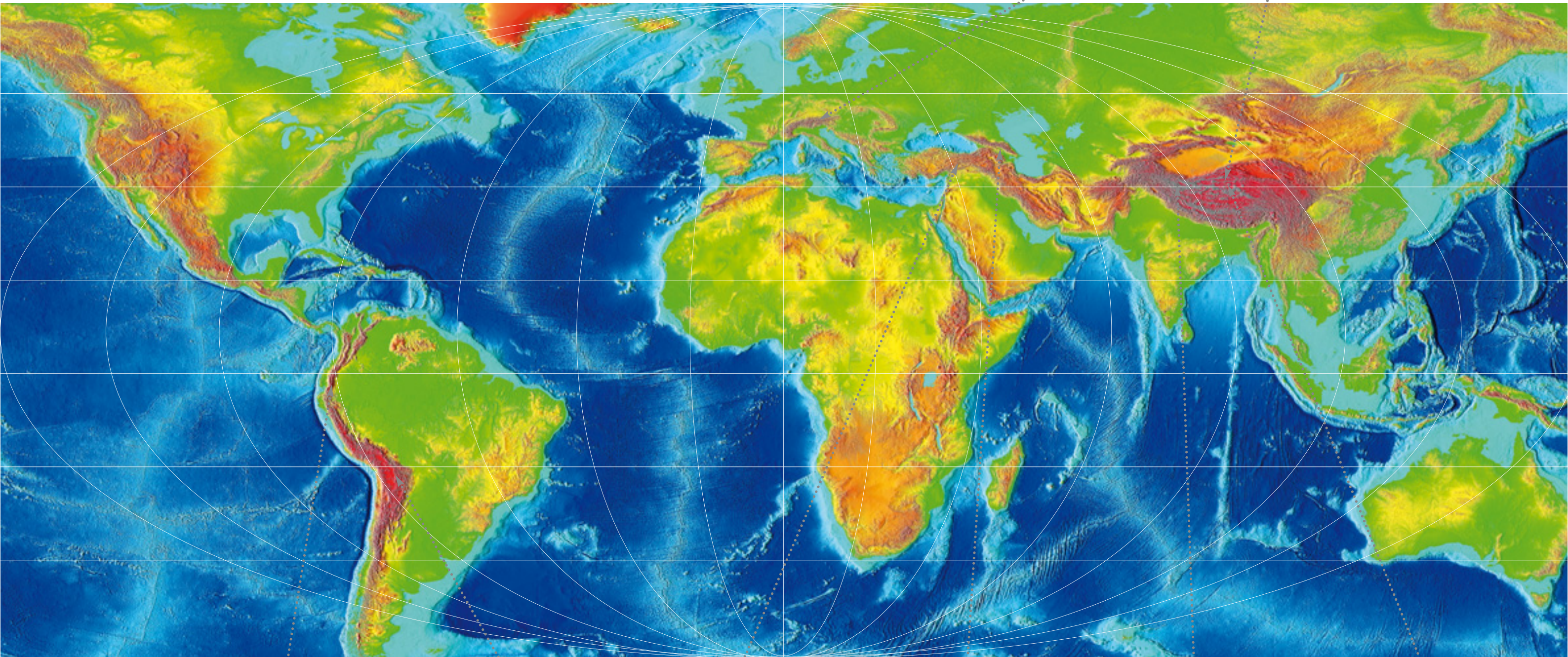
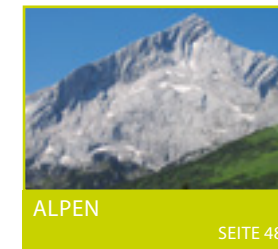


BERGSTEIGEN WELT WEIT



Nachdenklichkeiten und Überlegungen zu einer Lebensart

DIE FREIHEIT ZU GEHEN

Es ist ein gutes Gefühl, einfach loszugehen. Gehen reinigt den Geist, wussten schon die Vorsokratiker. Trekking, die moderne Variante des Nomadentums, hat etwas davon: von der Freiheit des Denkens, vom Fluss des Lebens, vom Entdeckungsdrang eines Forschers. Denn nur wo du zu Fuß warst, meinte Goethe, warst du wirklich.



Die ungläubigen Blicke sind selten geworden, wenn man im Kreis der Kollegen verkündet, seinen Urlaub diesmal nicht am Strand zu verbringen, sondern wandernd, rastlos umherziehend mit dem Zelt. In Nepal, Tibet, Ecuador oder in der Wüste. Einmal wieder ins einfache Leben zurückkehren, in dem alle Bedürfnisse aus dem Rucksack oder dem Seesack gestillt werden. In dem morgens der erste Blick im Licht der frühen Sonnenstrahlen auf atemberaubende Berggipfel und Tautropfen fällt. Trekking ist zum Volkssport geworden. Allein oder organisiert, in weiter Ferne oder direkter Nähe. Im Wesentlichen ist Trekking nichts anderes als tagelanges Gehen. Mit dem Zelt, von Hütte zu Hütte, von Lodge zu Lodge. Bei jedem Wetter. Nicht mehr, nicht weniger. Und trotzdem ist es mehr als nur ein stures Wandern, gerade weil man für längere Zeit unterwegs ist. Wandern ist Erholung, eine Auszeit vom Alltag. Trekking dagegen ist eine eigenständige, vom Alltag gänzlich verschiedene Lebensform. Hat man diesen Unterschied einmal erfahren, werden die meisten süchtig. Hat man diesen Unterschied einmal verinnerlicht, wird der Alltag sich ändern. Zwei Herzen in einer Brust, das geht selten gut. Der Faktor Zeit ist ein wesentliches Element, oft wichtiger als das Ziel selbst. Es dauert eben, bis man sich einläuft, bis der ungestüme Tatendrang der „Freiheit zu gehen“, zu sehen und zu verstehen gewichen ist. Natürlich gibt es „Trekker“, denen es wichtiger ist, die angegebenen Gehzeiten zu unterbieten, den Pass als erster zu erreichen oder notwendige Höhenakklimatisierungen beiseite

**Freiheit zu gehen bedeutet nicht,
einfach aufzustehen und loszurennen**

zu wischen. Aber meistens laufen sie sich bald mürbe, bremsen sich selbst aus. Die Diskrepanz zwischen dem „sportlichen“ Erfolg und dem Defizit des Verstehens und Erlebens ist zu groß. Also ändert sich das Verhalten. Es dauert nur. Der größte Gewinn aber ist wohl die Verbindung zwischen Natur und Kultur. Im Gegensatz zum reinen Bergsteigen verbinden sich beim Trekking vielfältige Komponenten. Natürlich geht es um ein Bergerlebnis – aber wo Berge sind, da sind auch Täler. Und da sich ein Trekking über viele Tage hinzieht, wird man diese Täler auch durchqueren. Egal ob im Wallis oder im Khumbu Himal – diese Täler sind bewohnt und vermitteln ihre eigene Kultur. Man erlebt Menschen: auf der Alm, im Reisfeld, Hirten mit Wasserbüffeln, Kamelen oder mit Yaks. Man kommt in Kontakt mit ihrer Kultur, ihrer Lebensweise, ihrer Religion. Einfach so nebenbei.

Auch das Ausgeliefertsein an die Natur ist eine ganz besondere Erfahrung. Tagelanger Regen im Dschungel kann ebenso zermürend sein wie die schattenlose Gluthitze in der Rhub al-Kali. Nichts ist so nervig wie der ständig blasende eiskalte Sturmwind auf dem tibetischen Hochland oder die Myriaden von Mücken in der sibirischen Taiga. Abends die regennassen Klamotten gegen halbfleuchte, klamme Wechselwäsche einzutauchen macht nur bedingt Freude. Aber man meistert diese Situationen, und in der Summe sind sie großartige Erlebnisse, die im Gedächtnis bleiben. Ebenso wie das Gefühl, es gemeinsam geschafft zu haben. Gruppendynamische Prozesse wie das Entstehen einer Freundschaft oder das Erlebnis der positiven Einsamkeit prägen.

Der vielleicht wichtigste Punkt beim Trekking ist es, sich selbst einschätzen zu lernen und dementsprechend zu handeln. Mit den Kräften zu haushalten und sich an die Höhe anzupassen, sind Grundeigenschaften, die gerade Einzelwanderer oft und gerne vergessen. Im Regelfall gibt es für alle Trekkingwege sinnvolle Routenplanungen mit detaillierten Beschreibungen, die Höhenmeter ebenso vorgegeben wie die optimalen Tagesetappen. Diese sind meist weise gewählt: Auch wenn man noch stundenlang weiterlaufen könnte, kommt später vielleicht keine Wasserstelle mehr, kein geeigneter Zeltplatz oder die Höhenanpassung wird über den Haufen geworfen. Viele Einzelwanderer neigen dazu, eingeplante Rast- und Akklimatisierungstage zu streichen, nach



„Transportmittel“ Yak (Sikkim)



Der erste Blick am Morgen wird zum Erlebnis (Sikkim)

dem Motto „wer rastet, der rostet“. Nicht selten trifft man diese Trekkingathleten ein paar Tage später krank in einer Lodge oder ausgepowert am Passübergang sitzend. Weiße Lippen, Schwindel, auf den Stock gestützt, höhenkrank, sich erbrechend. Auch das mag eine Erfahrung sein. Wo soll man nun seine Trekkingkarriere beginnen? So unterschiedlich sind die Länder und Regionen, Kulturen und Landschaften! Vielleicht sollte man ja da beginnen, wo alles begann: in Nepal. Dieses kleine Land am Himalaya, eingeklemmt zwischen den beiden Riesen China und Indien, birgt ein wahres Schatzkästlein an Bergzielen und Trekkingwegen. Gletscherglitzernde Achttausender, hohe Passübergänge mit 5000 m und mehr, eine einzigartige Kulturlandschaft mit Terrassen bis auf 4000 m Höhe, große Kulturschätze nicht nur im Kathmandu- sondern auch in jedem Seitental. Man begegnet den großen Religionen des Subkontinents, nimmt teil am alltäglichen und bescheidenen Leben der Menschen. Wer einmal den Weg vom tropischen Pokhara hinauf zum winterlichen Thorong-Pass bewältigt hat, kommt wieder. Garantiert.

Beim Trekking wird der Erfolg nebensächlich und der Weg zum Ziel

Nepal ist der Klassiker für Wiederholungstäter. Zuerst Annapurna, dann Everest, schließlich Mustang. Der Sprung nach Tibet liegt nahe, und Zanskar im Winter wird plötzlich zum gar nicht so fernen Traum. Einmal am Baltoro-Gletscher und an der Märchenwiese stehen, den Concordiaplatz und den Nanga Parbat sehen. Das Suchtverhalten ist jetzt deutlich erkennbar; ganz schwere Fälle wenden sich nun Südamerika zu: Inkatrail, Cimborazo, Fitz Roy, Patagonien und der Perito-Moreno-Gletscher. Vielleicht kommt dann Afrika, der dunkle Kontinent mit dem Kilimandscharo, Mount Kenia, Ruwenzori. Und irgendwann natürlich die Wüste: Libyen, Jemen, Taklamakan. Danach beruhigen sich plötzlich die Gemüter, die Ziele werden weniger spektakulär, aber der Grundansatz bleibt. Natur, Laufen, Einsamkeits- oder Gruppenerlebnis, Land und Leute, Kultur. Nach einigen Trekkingjahren sieht man plötzlich die Faszination des Nahen, die „Welten, die sich gleichen“. Wo ist der

Die Welt und sich selbst erleben ...

Wandern, Trekking und Bergsteigen,
über 380 Touren weltweit.



Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9 · 81241 München
Tel: 089/23 50 06-0 · Fax: 089/23 50 06-99
info@hauser-exkursionen.de

Hauser
exkursionen

www.hauser-exkursionen.de



Trekking bei jedem Wetter (Vietnam)

wirkliche Unterschied zwischen einem Südtiroler Bergbauern und einem Sherpa? Und so kommt manch einer nach vielen Jahren wieder zurück zum Anfang. Er genießt das Nahe und wenn er noch einmal fort will, dann nach Nepal, nach Indien oder Südamerika, weil er spürt, dass er beim ersten Mal nichts gesehen hat, weil der Berg im Mittelpunkt stand und nicht das Trekking.

Trekking ist ein Berg- und Naturerlebnis. Aber auch hier gilt der Grundsatz: „by fair means“ – mit fairen Mitteln. Sehr viele Trekkingländer sind Dritte und Vierte Welt. Der Tageslohn für einen Träger in Nepal, der zwischen 20 und 25 kg Gepäck über rund 1000 Höhenmetern für 6 bis 8 Stunden Gehzeit aufbuckelt, liegt niedriger als das Trinkgeld für die Bedienung im Biergarten. Das kann und darf nicht sein. Jeder von ihnen – gleichgültig ob in Ecuador oder Nepal, im Jemen oder auf den Kapverden – ist unterbezahlt. Trinkgelder, wie sie üblicherweise



Begegnungen mit Menschen (Spiti) ...



... und Landschaften (Tibet)



(Jemen)



... Kulturen (Lhasa) ...

am Ende einer Tour gegeben werden, ändern nichts an dieser Tatsache. Das Mindeste also was man bei einer Trekkingreise beachten sollte, ist nicht nur zu nehmen in Form von Bildern, Eindrücken, Freundschaften, sondern auch zu geben in Form einer anständigen Bezahlung, einer höflichen und respektvollen Umgangsart mit den Menschen, einer umweltschonenden Art des Reisens. Ein „Drecksack“, in dem man seine mitgebrachten Batterien wieder mit nach Hause nimmt, ist da zu wenig. Gastfreundschaft bei armen Menschen ist allzu oft für uns eine Selbstverständlichkeit, und aus Unkenntnis der Gepflogenheiten und Gebräuche brüskieren wir unsere Gastgeber, indem wir die Speisen zurückweisen, aufdringlich fotografieren, in jedem Winkel der Hütte rumstöbern. Natürlich – wir tun es ohne es besser zu wissen. Aber wir tun es. Freiheit zu gehen bedeutet nicht, einfach aufzustehen und loszurennen. Mehr gibt es zum Trekking nicht zu sagen.

TREKKING WELTWEIT

Tun Sie es einfach. Sie sind konditionell besser als Sie glauben.

Also nur Mut, denn es lohnt sich!



Sicherheit

Das Auswärtige Amt (www.auswaertiges-amt.de) informiert detailliert über die aktuelle Situation im Reiseland. Gibt es eine Reisewarnung, so stellen verantwortliche Unternehmen die Reisen in diese Länder vorübergehend ein. Auch Internetforen und Trekkingzeitschriften berichten regelmäßig und weitgehend zuverlässig über Länder, Routen, Wege. Information ist alles, auch beim Trekking

Gesundheit

Rechtzeitig vor Reiseantritt sollten ein gründlicher Gesundheitscheck und die notwendigen Impfungen, über die der Hausarzt informieren kann, vorgenommen werden. Grundsätzliche Fitness, durch solides Ausdauertraining aufgebaut, ist eine wichtige Voraussetzung des Trekkings. Unterwegs sollte man mit einer vernünftigen Verhaltensweise (Verzicht auf Obst und Eis, nur abgekochtes Wasser) Krankheiten vorbeugen

Organisation

Ob man selbst organisiert oder mit einem Veranstalter reist, ist Geschmackssache. Allerdings sieht man in gleicher Zeit bei einer organisierten Tour mehr: Vornweg geht jemand, der sich auskennt, Bekannte und Freunde auf der Strecke hat und so manch kleines Juwel am Wegesrand zeigen kann. Zwei Einzeltrekker kommen mit einem Träger und einem Guide aus. Eine 15-köpfige Trekkinggruppe benötigt nicht selten einen Tross von 60 und mehr Trägern. Im Schnitt also pro Kopf das Doppelte. Auch das heißt „fair means“ und die einheimischen Familien sind dankbar

DAV Summit Club – www.dav-summit-club.de

Hauser exkursionen – www.hauser-exkursionen.de



Lebenslänglich – wasserdicht mit Garantie ...

€ 129,-
KENNENLERN-PREIS
Sie sparen € 70,-*

... durch die Aquastop®-Membrane. Sie erhalten kostenlos Ersatz, wenn trotz sachgemäßer Behandlung auch nur ein Regentropfen durchdringt.

1 Preis, 2 Teile, 3 Tragevarianten:

- Außen-Touringjacke: wasserdicht und atmungsaktiv, Farbe efeu
- Innen-Thermoblouson: leicht wattiert und gesteppt, Farbe schwarz
- Allwetter-Winterjacke: Außenjacke und Innenblouson per Reißverschluss verbunden

Ausstattung Außenjacke:

- Abtrennbare Kapuze
- Winddicht verschließbarer Stehkragen
- Verstellbare Ärmelmanschette mit Windfang
- Saumweite individuell regulierbar mit Kordelstoppfern
- Außenjacke und Innenblouson jeweils mit 4 verschließbaren Taschen
- Material: 100% Polyamid
- Waschmaschinenfest und pflegeleicht

Klepper®-Aquastop® »2in1«
Herrenjacke

Efeu Nr. 24-1280-5
Größen: 48, 50, 52, 54, 56, 58
Unters.: 24, 25, 26, 27, 28
€ 129,-

Bei Klepper® bestellt,
von Walbusch geliefert.
Der Klepper-Katalog-Shop
ist ein Service-Angebot
von Walbusch in Solingen.
Zufriedenheit garantiert!

KLEPPER®
...direkt von Walbusch

Martinstr. 18
42655 Solingen

*Regulärer Katalog-Preis € 199,-

**Gratis
für Sie!**

Unser Dankeschön
für Ihre Bestellung
– die 8 cm lange
LED-Lampe aus
Aluminium.

Jetzt
Katalog
anfordern!



Service- und Bestelltelefon:
(0180) 525 0 540
Alle Kennenlern-Angebote, auch für die Dame, unter:
www.klepper.net/alpinwelt

Türkei, Zentralanatolien, März 2006. Seit Stunden bläst uns der Frühlingssturm entgegen. Die Fahrräder, bepackt mit Zelt, Essen, Skitourenausrüstung, lassen sich nur mühsam bewegen. Fünf Kilometer in der Stunde schaffen wir. Es beginnt zu regnen, der Wind lässt nicht nach. Die Landschaft zeigt von allen Farben nur die traurigen.

Text: Sebastian Walter
Fotos: Karin Bergdolt & Sebastian Walter

BERGE ERFAHREN



Der Maßstab der Karte ist nicht der, den wir fühlen, die erwartete Stundenetappe wird zur Tagesreise. Endlich, das Schild auf dem grauen, zweistöckigen Haus am Straßenrand erweckt die Hoffnung, dass unser mühsames Fortkommen für heute ein Ende nimmt. O T E L steht in großen Buchstaben geschrieben, zu besseren Zeiten mögen sie sogar geleuchtet haben. Drinnen brennt der Ofen, der Mann im Anzug kommt herbei, warmer Tee steht gleich auf dem Tisch, ja, wir können auch übernachten. Wir sind glücklich über ein Bett, den warmen Ofen, die Gastfreundschaft.

Wir nähern uns dem Fuß der Berge, die Landschaft wirkt karg zu dieser Jahreszeit. Manchmal gelingt es der Sonne, einen gelb-grauen Strahl durch die schwarzen Wolken hindurch zu mogeln, manchmal wird ein entfernter Gipfel angeleuchtet. Die Wolken hängen bedrohlich tief über uns, als der Muezzin seine Gebetsformel ausruft. Erst später lernen wir, was die Worte bedeuten, und so steigert der fremde Ruf zunächst das Gefühl der Unsicherheit. Gerade diese Verletzlichkeit ist es ja, die das Reisen, das Radfahren und Bergsteigen zu einer so großen Quelle von wichtigen Erfahrungen macht.

Wir sind am Fuß des Aladaglar-Gebirges angekommen und radeln die Fahrspur hinauf ins Emli-Tal, noch immer ist der Himmel schwarz. Wir entdecken einen Platz für unser Zelt, dort, wo die

Wiese schneefrei ist, ganz in der Nähe der einzigen Quelle. Das Wetter ist unbeständig, aber wir genießen es, zu Fuß die nähere Umgebung zu erkunden. Felsblöcke mit gemeißelten Höhlen zeigen uns, dass hier schon lange Menschen leben, zarte Blüten verraten uns, dass der Frühling heimlich schon begonnen hat. Blicken wir talabwärts, so sehen wir einen Konglomerat-Canyon, talaufwärts eine Dolomitenlandschaft. Abends steigt der Luftdruck, so dass wir voller Zuversicht das erste Mal unsere Skitourenausrüstung vom Fahrrad schnallen und aus den Taschen kramen, die Rucksäcke packen – dann fällt der Luftdruck, steigt, fällt – dieses Spiel wird uns die nächsten zwei Wochen begleiten.

Abenteuer von Anfang an:

**Mit dem Fahrrad beginnt die Autarkie
direkt an der Haustür**

Der morgendliche Blick aus dem Zelt zeigt einen wolkenlosen Himmel und wir starten unsere erste türkische Skitour. Nach kurzem Fahrrad-Zustieg wandern wir durch lichten Lärchenwald, durch weite, mit schroffen Felswänden begrenzte Kare. Erst im steilen Schlusshang erinnert uns der frische Pulverschnee daran, dass Karins VS-Gerät beim Test kein Empfangssignal zeigte – so tasten wir uns vorsichtig in das Joch, das heute unser Gipfel sein wird. Mittags sind wir wieder am Zelt, das ungute Gefühl des kaputten „Pieps“ lässt uns den bald notwendigen Einkauf vorverlegen – vielleicht ist ja nur der Lautsprecher kaputt. Wir radeln los, zunächst bergab über die Schotterpiste, dann über den Pass. Im Laden nimmt uns der Chef den Einkaufszettel ab, doch außer Nescafé sind ihm die Worte unbekannt. Amüsiert und begeistert hilft er



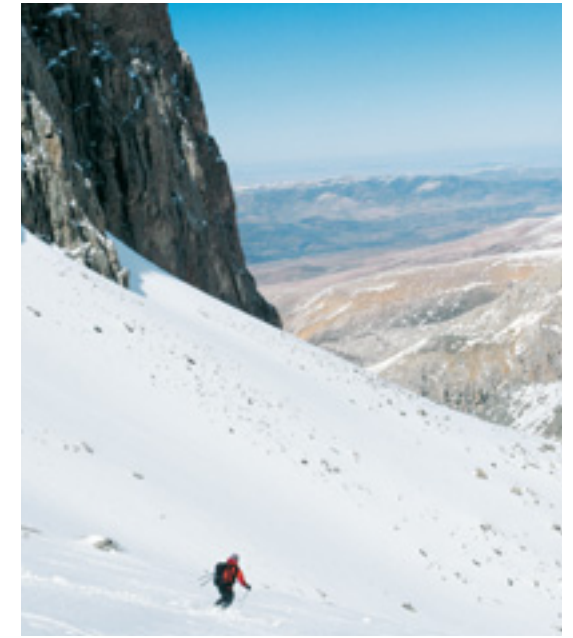
Das Dorf Cukurbag am Fuße des Aladaglar-Gebirges



Erster Zeltplatz im Emli Vadisi (Emli-Tal)



Erstes Auffüllen



Skiabfahrt im Emli-Tal

uns nach Kräften, alles zu bekommen. Schließlich finden wir sogar einen Kopfhörer und tatsächlich: Aus dem VS-Gerät ertönt das durchdringende Pfeifen.

Nach knapp 2000 Ski- und Fahrradhöhenmetern und 50 km Fahrstrecke sind wir sicher, dass jetzt ein Rasttag nicht schaden wird. So streunen wir den nächsten Tag um das Zelt herum, liegen in der wärmenden Sonne, dösen, lesen. Der Fahrer einer Gruppe Engländer, die ebenfalls im Tal Skitouren machen, hält mit seinem Traktor auf unserer Höhe, kommt herüber, nickt freundlich. Er geht zielstrebig zu „unserer“ Quelle, um sich Hände und Füße zu waschen, dann hinüber zum Kiesel bedeckten Platz drüben am Fuße des Felsens. Er beginnt zu beten, wir hören den monotonen Singsang.

Skitourentage. Die nächsten drei Tage unternehmen wir Ausflüge in die umliegenden Kare. Wir entdecken eine Felsnadel, 300 m hoch, wir erforschen den Raum bis zu dem Joch, das Kar dahinter, das in einem weiteren Joch endet, hinter dem ein Kar sich öffnet ...

Am letzten Tag hat die Abfolge von kalten Nächten und warmen Tagen für Frühjahrsbedingungen gesorgt. Karin, in der Sorge, den idealen Abfahrtszeitpunkt zu verpassen, schnurrt wie ein Uhrwerk in den Talschluss hinein. Wir begegnen einer Gruppe, nachdem wir schon 300 Meter abgefahren sind, diesmal sind es Italiener. Karin beschreibt zufrieden den Schnee mit einem „perfect, right now“. Der Bergführer weiß, was das für ihn und seine Gruppe bei ihrer Abfahrt in einer Stunde bedeuten wird, und zieht tapfer keine Miene.

Der Plan, unser Lager in den nördlichen Teil des Gebirges zu verlegen, scheitert grandios. Es schneit, es ist kalt und nass. Der Schlamm des steil ins Gebirge hinein führenden Wegs ist so feucht, schwer und klebrig, dass ein Weiterkommen unmöglich ist. Selbst beim traurigen Umkehren bergab müssen wir schieben, weil sich nichts mehr dreht. Wir planen um, radeln zwei Tage auf

einer Streckenvariante zurück in Richtung Kayseri, mit dem Erciyes-Gebirge als unser Ziel. Wieder erleben wir das ganze Spektrum von Grau- und Brauntönen, einen kalten Regentag mit noch kälterer Abfahrt, zaghaft blühende Mandelbäume und warmen Milchreis in einer Raststätte. Wir durchqueren Marschland mit Störchen, Reiher – keine Flamingos. Ein Dorf an der Flussmündung überrascht mit grünen Wiesen, sogar auf den Dächern der traditionellen Häuser äsen Ziegen. Dann beginnt der Anstieg zum Gebirge, das den ehemaligen Vulkan Erciyes umgibt. Die russische Landkarte lässt uns viele Höhenmeter erwarten.

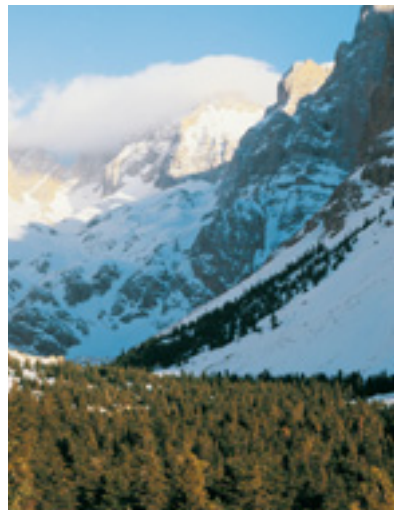
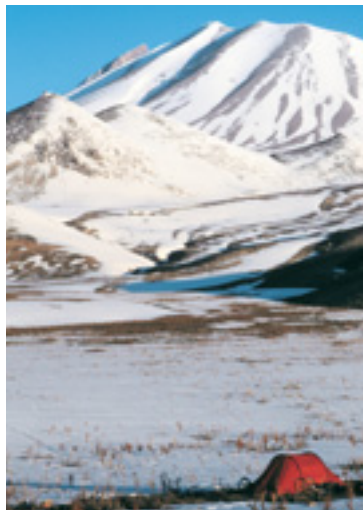
Berge sehen wir in alle Richtungen, und dahinter: Berge – genussvolle Monotonie

Während es Abend wird und alles golden leuchtet, klettern wir mit unseren Fahrrädern zum Pass hinauf und sondieren die Gegend nach möglichen Schlafplätzen. Zu dieser Jahreszeit reicht der Schnee bis auf 2000 m hinab, der Pass liegt sogar noch höher. Im letzten Licht finden wir unseren Stützpunkt, der vielleicht 100 Höhenmeter von der Straße entfernt ist. Während Karin den Schnee für das Abendessen schmilzt, trage ich unser restliches Gepäck hinauf – und genieße die monotone Anstrengung in der stillen Dämmerung.

Nach einer Erkundungsskitour wollen wir ihn besteigen, diesen Berg dort vorne. Wir sind sicher, dass das noch nicht der Erciyes ist, ein Beinahe-4000er, dessen Ansicht wir von Kayseri-Postkarten kennen und zu dem der Legende nach schon Noah seine Arche lenkte, als er die Anlegestelle am Ararat verpasst hatte. Wir gliedern die Tour in „das Flachstück bis zum Fuß des Kegels“ und „die Flanke auf den Grat hinauf“ und starten früh, um die erwarteten 900 Höhenmeter bald hinter uns zu haben. Nun, nach 900 Höhenmetern haben wir gerade „das Flachstück“ hinter uns, und



Links oben: Eindruck braucht Ausdruck: Karin beim Zeichnen
Oben: In Kayseri
Außen: Erciyes von Süden, 1800 Höhenmeter auf einen Blick
Links: Pinienwald im Emli-Tal



„die Flanke“ entpuppt sich als nochmals so lang und gut 35° steil ... Kehre um Kehre reiht sich aneinander, erst mittags stehen wir am Grat, endlich verstehen wir diese Topografie. Natürlich ist dies hier der Erciyes, wir stehen am südlichen Kraterrand, der sich zum Hauptgipfel zieht. Nur auf dem „Normalweg“ zum Hauptgipfel sehen wir eine Spur. Ob unseren Weg schon jemand mit Skiern gegangen ist? Wir verzichten auf die Verlockung, die pulverschneegefüllte Rinne nach Norden hinein zu fahren. Vielleicht morgen, übermorgen, beim nächsten Mal ... Wir fahren die Aufstiegsroute ab. Um zwei Uhr dann wird es still, das Licht komisch, wie am Abend. Keine Vö-

REISE-KNOW-HOW

Ob Sommer oder Winter: Die Besonderheiten des „Bergsteigens mit dem Fahrrad“ bringen veränderte organisatorische Bedingungen mit sich



Buchtipp:
Karin Bergdolt/Sebastian Walter, **Nomadische Perspektive**. Revolver, Frankfurt/Main, 19 €. Zu bestellen über:
post@karin-bergdolt.de

Planung und Gebietswahl

Aufwand und Nutzen müssen in Relation stehen. Erreichbarkeit eines Skitouren- oder Klettergebiets mit dem Rad genau prüfen, ggf. Bus-, Zug- oder Traktortransfer als Alternativen abklären

Bei der Wahl des Lagerplatzes (wenn nicht Campingplatz) auf Versorgungsmöglichkeiten (Wasser, Entfernung zum nächsten Laden), Sicherheit (Lawinen, Diebstahl), „Komfort“ (Sonne, Schatten, Windschutz) und Zustieg (Beginn der Kletter-/Skitour) achten

Ausrüstung

Neben wasserdichten Packtaschen (z.B. von Ortlieb) hat sich ein Fahrradanhänger bewährt (solides Modell: BOBYAK). Auf eine reparaturfähige Ausrüstung achten: Stahl statt Alu, Ketten- statt Nabenschaltung, notwendiges Werkzeug! Tourenski an der Fahrradstange befestigen (Stück Isomatte u. Spanngurt). Unbedingt vorher testen: bei kleiner Rahmengröße aber langen Ski kann es Lenkprobleme geben

Mittelklassige Mountainbikes von der Stange reichen vollkommen aus, aber auf hochwertige Gepäckträger achten
Möglichst wenig Ballast: Flexible Ausrüstungsgegenstände, Kompromisse bei Rucksack, Schuhwerk, Kleidung – das Radtrikot tut's auch mal als Unterwäsche ...

Kartenmaterial

Topographisches Kartenmaterial im Maßstab 1:250.000 oder 1:500.000 hat sich fürs Radfahren bewährt. Für Skitouren oder Klettertopos sind genauere Karten erforderlich

An- und Abreise

Mit der Bahn: Enge Türen, wenig Platz, dubiose Vorschriften und Verbindungen über Grenzen. Unsere Empfehlung: Höflich aber hartnäckig sein!

Mit dem Flugzeug: Die Bedingungen der Fluglinien variieren immens! Rechtzeitig informieren und bei Luftfracht auf zeitlichen Spielraum achten

Flughäfen oft nur über Autobahnzubringer erreichbar, auch mit dem Fahrrad

gel zwitschern, obwohl wir doch schon recht weit unten sind. Sonnenfinsternis! Ein Stern geht auf, und als der Mond die Sonne ganz verdeckt, ist es richtig dunkel. Solche Tage könnten ewig dauern.

Vorbei die Besinnlichkeit! In der boomenden, modernen Industriestadt Kayseri geht die Rundreise zu Ende. Drei Wochen haben wir in diesem Land, in dieser Landschaft verbracht, haben die Menschen getroffen, die hier leben. Haben uns dem allen ausgesetzt. Und jetzt? Landschaft war Raum für intensive Erlebnisse, war Anlass für Erfahrungen. „It is not down on any map – true places never are“, sagt Melville in „Moby Dick“. Die Marken auf den Landkarten haben sich in „wahre Plätze“ gewandelt – so sind drei Wochen schnell erzählt.

Am Weg – Zur künstlerischen Kartographie des Raums von Karin Bergdolt



Die Karten von Karin Bergdolt taugen nicht als Orientierungshilfe und weisen nicht den Weg. Aus vielen einzelnen DIN A0-Blättern entwickeln sich ... imaginäre Landkarten, zusammengesetzt wie ein Puzzle. Mit den üblichen Kartographien haben sie auf den ersten Blick nur wenig gemeinsam. Identifizierbare Symbole für Berge, Flüsse und Straßen wechseln sich mit Schrift ab. Doch entsteht kein funktionierendes logisches Netzwerk im Sinne üblicher Landkarten. Viele Lücken tun sich auf. Auf diesen weißen Flecken eröffnen skizzenhafte Zeichnungen den Blick auf Landschaften, filtern Szenen aus den Lebensräumen der Menschen und der weiten Natur heraus. Aquarelle vermitteln Momente aus dem alltäglichen Leben während des Reisens. Dazwischen sind Photos einmontiert, die wichtige Bestandteile der jeweiligen Orte zeigen. (...) Was aber vielleicht am meisten irritiert: Auf den Kartographien sind banale Statements und persönliche Anmerkungen der Künstlerin zu Wetter und Befindlichkeit eingeschrieben. Das alles ist nüchtern. Vieles bleibt offen. Wir können uns unseren Teil dazu denken.

Für Karin Bergdolt sind Reisen ein zentrales Moment ihres Lebens und ihrer künstlerischen Arbeit. Die Reisen haben nichts mit Flucht zu tun, mit Verklärung oder gar Aufklärung. (...) Nicht das Herausragende, das Spektakuläre interessiert die Künstlerin, sondern der Alltag des Lebens. Ihre Kartographie ist Ergebnis dieser Reisen. Sie zeichnet an allen Stationen. Ihre Reiseroute bestimmt die Struktur der Karten (...). Auch der Reisealltag hat sich den Karten eingeschrieben: Schmutzabriebe, Knicke, Wasserflecken sind seine Spuren. Die Karten vermitteln bewusst die Dinge und Situationen, die auf den Wegen der Künstlerin lagen, und sie erzählen von persönlichen Geschichten. Alles schließt sich zu einem assoziationsreichen Geflecht, das vom Betrachter weitergedacht wird und schließlich mit dessen Vorstellungen und inneren Bildern aufgefüllt werden kann.

Elisabeth Hartung, Kuratorin für Bildende Kunst

NAGEL

Wir bringen Sie auf Touren!
Service, Beratung und Tradition seit 1897 bei Sport Conrad

259,-

SPORT CONRAD SETPREIS

Fischer Tour X-Treme
Zielgruppe: aufstiegsorientierte und Allroundtourengeher. Längen: 155/160/165/170/175/180cm, Taillierung: 105-70-95, Gewicht/Pair: 2900g

289,-

SPORT CONRAD SETPREIS

K2 8611 Ascent Auslauf
Zielgruppe: aufstiegsorientierte und Allroundtourengeher. Längen: 153/160/167cm, Taillierung: 103-70-93, Gewicht/Pair: 3900g

349,-

SPORT CONRAD SETPREIS

K2 Shuksan Auslauf
Zielgruppe: Allroundtourengeher, abfahrtsorientierte Tourengeher und Variantenfahrer, Längen: 160/167/174/181cm, Taillierung: 117-78-105, Gewicht/Pair: 3260g

389,-

SPORT CONRAD SETPREIS

Dynastar Legend 4800
Zielgruppe: Allroundtourengeher, abfahrtsorientierte Tourengeher. Längen: 158/165/172/178/184cm, Taillierung: 117-78-105, Gewicht/Pair: 3110g

399,-

SPORT CONRAD SETPREIS

Fischer X-Tralite
Zielgruppe: aufstiegsorientierte und Allroundtourengeher. Taillierung: 106-69-92, Längen: 150/155/160/165/170/175cm, Gewicht/Pair: 2100g

409,-

SPORT CONRAD SETPREIS

Fischer Tour X-CALIBUR
Zielgruppe: Allroundtourengeher, abfahrtsorientierte Tourengeher und Variantenfahrer. Längen: 165, 175, 185cm, Taillierung: 115-76-100, Gewicht/Pair: 2700g

Setpreis komplett montiert mit Naxo NX 01 oder Silvretta Pure* Auslauf
Aufpreis mit Fritschi Diamir Experience oder Silvretta Pure X-Mountain € 20,-
Aufpreis mit Fritschi Diamir Explore, Dynafit TLT Speed, Silvretta Pure Performance € 40,-
Aufpreis mit Dynafit TLT Comfort, Naxo NX 21 € 70,-
Aufpreis mit Fritschi Freeride Plus € 90,-
*!Achtung! Silvretta Pure Bindung nur in Größe M+L!

ONLINESHOP www.sport-conrad.de info@sport-conrad.de
Versand von montierten Ski nur gegen Vorauskasse. Porto für Skisets in Deutschland € 10,-. Bei Bestellungen bitte immer Skilänge angeben!



Jetzt gratis
den neuen
Winterkatalog
2006/2007
anfordern!

Sport Conrad Bahnhofstrasse 20 82377 Penzberg
Bestell-Tel 00856-811-33 Fax 08856-811-15

Was Sie schon immer übers

A wie Akklimatisation

Akklimatisation nennt man den Prozess, der im Körper abläuft, sobald man sich größeren Höhen aussetzt. Würde man einen Menschen unvorbereitet am Gipfel des Mt. Everest (8850 m) absetzen, wäre dieser bereits nach 2–3 Minuten bewusstlos, kurz darauf tot. Schuld daran ist die sinkende Sauerstoffverfügbarkeit, die sich bereits ab 2500 m (sog. „Schwellenhöhe“) bemerkbar macht. Die Akklimatisation vollzieht sich stufenweise und dauert je nach Höhe von mehreren Tagen bis zu mehreren Wochen. An Höhen über ca. 5500 m kann sich der Mensch nicht mehr dauerhaft akklimatisieren, lediglich die Atmung lässt sich bis ca. 7500 m noch entsprechend anpassen („Adaptation“). Darüber, in der so genannten „Todeszone“, ist alles ein Spiel auf Zeit.

B wie Bekleidung, Ausrüstung

Über nichts lässt sich besser fachsimpeln als über Bekleidung und Ausrüstung. Dies umso mehr, je mehr man benötigt. Wie beim Höhenbergsteigen. Neben den alpinen Selbstverständlichkeiten gehören hier auch so exotische Artikel wie ein Daunenoverall, Dampfsperrensocken (verhindern ein Durchschwitzen des Innenschuhs), eine Pinkelpulle (mehr dazu unter „W“), ein GPS, ein Funkgerät, vielleicht sogar ein Satellitenhandy mit in den Rucksack.



Bekleidung: Besser zu viel als zu wenig

C wie Climbing Permit

Für die Besteigung eines hohen Berges ist in vielen Ländern Asiens und Afrikas eine Besteigungsgenehmigung („Climbing Permit“) erforderlich. Die Kosten sind sehr unterschiedlich (von 350,- USD für 4 Teilnehmer auf den Mera Peak, 6654 m/Nepal bis zu 56.000,- USD für 4 Personen auf den Mt. Everest 8850 m/Nepal). Auch in Amerika gibt es schon erste Permits (z.B. Aconcagua 6962 m, Mt. McKinley 6193 m).

D wie Doping

Schon Hermann Buhl wurde 1953 nach der Erstbesteigung des Nanga Parbat, 8125 m, des Dopings beschuldigt. Wenn sich auch heute noch wegen fehlender Dopingkontrollen wenig beweisen lässt, gibt es in der Szene einschlägige Gerüchte. Andererseits gilt unter eingefleischten Höhenbergsteigern selbst die Verwendung von künstlichem Sauerstoff während der Besteigung (außer für Notfälle) schon als Doping.

E wie Essen und Trinken

In den Hochlagern wird aus Gewichtsgründen meist sehr leichte, gefriergetrocknete Fertignahrung verzehrt. Dazu wird heißes Wasser gegeben, ziehen lassen, fertig. Das Frühstück besteht aus Müsli, Babybrei oder Haferschleim. Untertags gibt es ein Menü aus verschiedenen Energie- und Müsliriegeln, Studentenfutter und

HÖHENBERGSTEIGEN

Wie kam Messner ohne Sau erstoff und
Mieder auf den Everest? Was ist der Unterschied zwischen einer Pipulle und
einer Pupille?

Was haben Frauen am Berg zu suchen?
Viele Fragen, einige Antworten. Von A bis Z:



Text und Fotos: Luis Stitzinger



Essen und Trinken fällt schwer, ist aber wichtig

Fruchtschnitten. Grundsätzlich versucht man, sich möglichst kohlenhydratreich und fettarm zu ernähren, dabei leicht verdauliche Kost zu bevorzugen. Das heiße Wasser wird mittels Gas- oder Benzinkocher zubereitet. Um 1 Liter Wasser aus Schnee zu schmelzen und zum Kochen zu bringen, benötigt man je nach Umgebungstemperatur bis zu einer Stunde. Trotz des Aufwands ist es

wichtig, das entstandene Flüssigkeitsdefizit (3–5 Liter) wieder aufzufüllen, um Höhenkrankungen und Erfrierungen zu vermeiden.

F wie Frauen

Lange Zeit war „Frau“ ein Fremdwort beim Höhenbergsteigen, was weniger daran lag, dass Frauen weniger gut geeignet wären, als vielmehr daran, dass man sie nicht gelassen hat. Wanda Rutkiewicz (1992 am Kangchendzönga, 8598 m, vermisst) war eine der ersten, die eigene Expeditionen und Erstbegehungen durchführte. Andere, wie

wissen wollten!

Alison Hargreaves, Chantal Mauduit oder Edurne Pasaban sollten folgen. Die Zahl der höhenbergsteigenden Frauen wächst langsam aber stetig (s. auch „Gasherbrum II“, Seite 20).



Frauen auf dem Vormarsch!

G wie Glück

Ein wichtiger Faktor am Berg, vielleicht der bedeutendste überhaupt! Ohne entsprechendes Wetterglück und günstige Bedingungen hilft alles Kalkül und die beste Form nichts. Dann muss sogar ein Kammerlander oder Messner wieder unverrichteter Dinge abziehen.

I wie Irgendwann

„For every season there's a time“ – sprich, es gibt immer eine ideale Reisezeit: Für die argentinischen, chilenischen Anden wäre das November bis März, für den Himalaya April, Mai und September bis Oktober, in den peruanischen, bolivianischen Anden Juni bis Mitte September, für das Karakorum Juli bis Mitte September, in Afrika November bis März. Einige Ziele, wie beispielsweise in Ecuador, lassen sich nahezu rund ums Jahr bereisen und besteigen. Dies gilt für „Fußgänger“. Für Skitourengeher sieht es natürlich wieder ganz anders aus, aber lassen wir das lieber.

K wie Krankheit, Höhenkrankheit

Krankheit, insbesondere Höhenkrankheit, stellt den wohl häufigsten Grund für ein Scheitern am Berg dar. Ist man bereits durch einen Atemwegs- oder Darminfekt



Besser nicht soweit kommen lassen: Die Hyperbare Kammer

Nepal

Der Schlafsack bleibt zu Hause! Everest Summit Lodges, Komfort-Trekking in Nepal, unterwegs zu den Schätzen des Everestgebietes oder komfortable Wanderungen im Annapurna Himal

Everest Summit Lodges, Sherpakloster Tengpoche auf der klassischen Route der Expeditionen: Komfort-Trekking zum berühmten Gelukpakloster auf 3870 m Höhe, inmitten der Arena von Achttausendern, ab € 2350,-

Everest Summit Lodges, Ama Dablam Basecamp Wandern im Antlitz der höchsten Berge der Welt zum Sherpakloster Pangpoche. Komfortlodges in bester Lage: Zimmer mit Dusche, Heizung und WC ermöglichen angenehmsten Reisen am Dach der Welt, ab € 2790,-

Annapurnagebiet, Muktinath das Tor zu Mustang Mit Pilgern und Kaufleuten durch das Thakali-Land – unterwegs im Thronsaal der Annapurna. Besonders komfortables Trekking mit Bett und Dusche sowie dem Dhaulagiri als Kulisse, ab

€ 2590,-



DAV Summit Club
Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Am Perlacher Forst 186, D-81545 München
Telefon 089/64240-0, Fax 089/64240-100
alpinwelt@dav-summit-club.de

Gerne senden wir Ihnen unseren Gesamtkatalog 2007 oder informieren Sie unter: www.dav-summit-club.de

...% DAV Mitglieder-Bonus
€ 30,- für Reisen/Kurse im Alpenprogramm
€ 40,- für außeralpine Reisen

beeinträchtigt, gerät der Aufenthalt in der Höhe zur Härteprobe. Das einzig Vernünftige ist: Absteigen und ausheilen lassen. Die Höhenkrankheit beginnt mit relativ harmlosen Symptomen, wie Kopfschmerz oder Übelkeit (Allgemeine Höhenkrankheit). In ihren gravierendsten Ausprägungen betrifft sie Gehirn (Höhenhirnödem) und Lunge (Höhenlungenödem) und kann schlimmstenfalls binnen Stunden zum Tod führen. Die einzige Rettung in allen Fällen ist der möglichst umgehende Abstieg. Erste Hilfe-Maßnahmen, wie eine Hyperbare Kammer, die Gabe von Sauerstoff oder entsprechende Medikamente, dienen lediglich der Stabilisierung des Patienten für den Abtransport.

O wie Organisation

Eine Expedition zu organisieren kostet viel Zeit und nicht weniger Geld. Diese beiden Faktoren stehen in einem reziproken Verhältnis zueinander. Die Lösung mit dem wenigsten Geld und der meisten Zeit heißt „Selbstorganisation“, ihr Gegenpol „Expeditions-Reiseveranstalter“.



Hochlager 2 (ca. 6150 m) an der Ama Dablam

S wie Stil

Bis in die Achtzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts hinein wurden Berge im „Expeditionsstil“ bestiegen. Die Aufstiegsroute wurde mit Fixseilen versichert, eine Lagerkette mit vielen Hochlagern errichtet, Lasten mit Hilfe von Trägern hin und her transportiert. Dieser Stil bietet größtmögliche Sicherheit und Reserve. Im modernen Höhenbergsteigen haben sich spezialisierte Techniken herausgebildet: Der „Bigwallstil“, mit einem Vorsteiger und einem Nachsteiger am fixierten Seil, oder der „Kapselstil“, bei dem von einem Lager aus Vorstöße in die Wand unternommen werden, bis sich die Ressourcen dem Ende zu neigen bzw. der nächste Lagerplatz erreicht ist, werden hauptsächlich bei technisch sehr anspruchsvollen Begehungen angewandt. Beim „Alpinstil“ wird eigenständig und in einem Zug zum Gipfel durchgestiegen, sämtliche benötigte Ausrüstung selbst mitgeführt. Der „Speedstil“, die jüngste Spielart des Expeditionsbergsteigens, versucht mit minimaler Leichtausrüstung so schnell wie möglich auf den Gipfel zu gelangen (s. auch „Gasherbrum II“, Seite 20).

T wie Träger

Träger sind im Rahmen einer Expedition durchaus sinnvoll. Natürlich verdienen sie manchmal nur 2,50 Euro am Tag, ein Hungerlohn nach unseren Maßstäben, dennoch ist es nichts Verwerfliches, sie einzustellen, denn „Porter“ ist ein ganz normaler Beruf in für Kfz unzugänglichen Gegenden. So genannte Hochträger, die den Höhenbergsteigern Lasten am Berg abnehmen, können dagegen schnell zu Geld kommen, wird an Achttausendern doch oft ein Kilo Last mit 5–20 US Dollar dotiert.



Porter ist ein ganz normaler Beruf...

VON BERG BIS SCHMERZ

Z wie Zuletzt: Weitere Fakten für Wissbegierige und Unersättliche



Unser Tipp:

Die meisten der genannten Titel sind in den Leihbüchereien der Sektionen München und Oberland erhältlich

Literatur

C. Bonington, **Triumph in Fels und Eis**. Geschichte des Alpinismus. Pietsch Verlag – www.pietsch-verlag.de

National Geographic Expeditions Atlas, **Die größten Abenteuer unserer Zeit**. National Geographic 2004 – www.nationalgeographic.de

M. Uitz/A. Salkeld, **Der Berg ruft!** Pustet Verlag – www.pustet.de

E. Simons/O. Oelz, **Kopfwehberge**. Eine Geschichte der Höhenmedizin. AS Verlag – www.as-verlag.ch

A. Eisenhut/T. Renner, **Fit für den Berg**. Bruckmann Verlag – www.bruckmann-verlag.de

Routen, Gipfel & Gebirge

A. Salkeld, **Wege zum Gipfel**. Pietsch Verlag – www.pietsch-verlag.de

G. u. L. Schmidt, **5000er**. Trekking und Bergsteigen weltweit. Bergverlag Rother (Antiquariat)

E. Radehose, **Der Berg ruft!** Traumberge Amerikas. Bergverlag Rother

A. Fanshawe/S. Venables, **Himalaya Magic Lines**. Bergverlag Rother – www.rother.de

A. Burga/F. Klötzl/G. Grabherr, **Gebirge der Erde**. Landschaft, Klima, Pflanzenwelt. Ulmer – www.ulmer.de

Internet

www.expeditionsbergsteigen.com

Expeditions-Reiseveranstalter

DAV Summit Club – www.dav-summit-club.de

Amical Alpin – www.amical.de

Bergnachrichten von Pieps

1. Pieps hat durch das 3-Antennen-System die unerreichte digitale Reichweite - rundum in alle Richtungen!

2. Pieps sendet sein Signal genau dann, wenn die anderen nicht senden. Der intelligente Sender wird zum unverzichtbaren Vorteil im Ernstfall!

3. Pieps ist die einfachste Lösung bei der Mehrfachverschüttetensuche. Zeit ist Leben!



Der intelligente Sender!

Pieps – das Lawinenverschütteten Suchgerät der neuen Generation.

PREMIUM ALPINE PERFORMANCE

Österreichisches Premiumprodukt, erhältlich im gut sortierten Fachhandel. Fordern Sie unsere Schulungs-DVD „Schneebrettunfall – was tun?“ an. Mehr Infos unter:

www.pieps.com



V wie Vorbereitung

Vor einer geplanten Expedition sollte man seine Vorbereitung durchaus ernst nehmen. „Der beste Zeitpunkt damit zu beginnen, ist niemals damit aufzuhören“, hat ein bekannter Bergsteiger einmal gesagt. Tatsächlich erfordern Konditionstraining, gesundheitliche (Schutzimpfungen, Routineuntersuchungen) und organisatorische (Flüge, Permits, Visa) Vorbereitungsmaßnahmen und nicht zuletzt die emotionale und motivatorische Einstimmung auf das bevorstehende Ziel viel Zeit. Ein halbes Jahr ist Minimum.

W wie Worüber man nicht spricht

Dinge des alltäglichen Lebens können beim Höhenbergsteigen zu großen Herausforderungen wachsen. Wie gehe ich auf die Toilette, wenn gar keine da ist und ich im Sturm das Zelt nicht verlassen kann? Abhilfe schafft hier eine „Pipulle“ (Pinkelflasche). Auch für das weibliche Geschlecht gibt es da Lösungen. Für das „große Geschäft“ kann eine stabile Papiertüte oder eine biologisch abbaubare „Plastiktüte“ die Situation retten. Sie kann später in eine Gletscherspalte entsorgt werden. Sexuelle Aktivitäten fallen aufgrund der Temperaturen nicht unbedingt leicht, doch auch ein Daunenoverall kann sexy sein! Die höchsten bekannt gewordenen sexuellen Handlungen wurden von dem bekannten österreichischen Bergsteiger Kurt D. mit seiner Freundin Julie T. auf einer Höhe von nahezu 8000 m erfolgreich vollzogen (Eigenaussage). Der Verdacht, sexuelle Aktivität könnte einen Einfluss auf die Gehirndurchblutung haben und damit eine Gefahr für ein Höhenhirnödem darstellen, ist nachgewiesenermaßen unbegründet. Indes ist zu beachten, dass die Wirksamkeit von Antikonzeptiva durch höhenbedingte Verdauungsstörungen herabgesetzt sein kann.

So sexy kann ein Daunenoverall sein!

Text: Luis Stitzinger Fotos: Alix von Melle



Text: Luis Stitzinger Fotos: Alix von Melle

GASHERBRUM II, 8035m

Einstieg und Speed



Gasherbrum II, einer der „Leuchtenden Berge“ (K2, 8611 m; Broad Peak, 8047 m; Gasherbrum I, 8068 m und Gasherbrum II, 8035 m) des Karakorum-Gebirges in Pakistan, feierte in diesem Jahr das 50-jährige Jubiläum seiner Erstbesteigung durch eine österreichische Expedition unter Fritz Moravec. Fünf Mitglieder der DAV Sektionen München und Oberland schlossen sich im Juli/August dieses Jahres einer DAV Summit Club Jubiläumsexpedition unter Leitung von Luis Stitzinger an: Alix von Melle, Elisabeth Rieber, Herbert Hoffmann, Sebastian Haag und Benedikt Böhm. Auch wenn der Berg als einer der „Einstiegs-Achttausender“ gilt,



Oben: Aufstieg zwischen Camp 1 (5900 m) und Camp 2 (6500 m)
Links: Camp 1, im Hintergrund die „Banane“ des Südwestsporns



Oben: Abfahrt über 50° steiles Gelände
Unten: Aufstieg im Sturm zu Camp 3 (6950 m)



hat er durchaus seine Schwierigkeiten zu bieten: Die stets um die fünfzig Grad steile, berühmte „Banane“ des Südwestgrates, der große Eisbruch, der messerscharfe Gipfelgrat qualifizieren den Berg nicht gerade als Wanderziel. Dennoch gelang es 10 von 11 Expeditionsteilnehmern am 29.07. den Gipfel zu erreichen. Unter den genannten „Münchener Oberländern“ befanden sich auch zwei weibliche Gipfelstürmer, Alix von Melle und Elisabeth Rieber, die damit ihren ersten Achttausender meisterten. Einen ausführlichen Erlebnisbericht der beiden findet man auf der »alpinwelt«-Internetseite www.alpinwelt.de/online.

Zu allem Überfluss marschierten ein paar Tage später einige der Teilnehmer dann gleich ein zweites Mal zum Gipfel, und das in Rekordtempo. Nur 12 1/2 Stunden benötigten Benedikt Böhm, Sebastian Haag und Luis Stitzinger am 4. August vom Vorgesobenen Basislager (ABC 5900 m) bis zum Gipfel. Der tags zuvor gefallene Neuschnee vereitelte mit knietiefer Spurarbeit eine noch bessere Zeit, nachdem das Trio bereits in unter 6 Stunden bis ins Lager IV (7450 m) vorgedrungen war. Mit Ski befuhren sie anschließend im Abstieg eine Linie rechts der Aufstiegsroute, die sie durch Seracs und über 50 Grad steiles Gelände bis ins ABC hinab leitete. Alles in allem dauerte die Rundtour, für die die meisten Expeditionen 5 Tage benötigen, 17 Stunden!

STRATEGIE UND TAKTIK

Maßvolle Steigerung der Höhe und Vermeidung von Überanstrengung sind entscheidende Voraussetzungen für den erfolgreichen Gipfelsturm



Akklimatisationsstrategie

- Immer so tief wie möglich schlafen
- Nach Erreichen der Schwellenhöhe (2500 m) mehrere Nächte auf dieser Höhe schlafen
- Kontinuierlicher Aufstieg: Schlafhöhenunterschiede 300 bis maximal 600 m/Tag
- Pro 1000 Höhenmeter 2 Nächte auf derselben Höhe
- Tagesziele maximal 1500 m höher
- Am Ende einer Tagesetappe noch 200 m locker, ohne Gepäck höher- und dann wieder absteigen
- Jede Überanstrengung vermeiden: „Wer schneller geht als ein Ochse, der ist ein Ochse!“
- Leistungsgrad während der Akklimatisationsphase nicht über 50–60 %
- Bewusste Hyperventilation
- Vermehrte Flüssigkeitszufuhr
- Auf Frühzeichen der Akuten Höhenkrankheit (AMS) achten, z.B. erhöhter morgendlicher Ruhezugs, geringe Urinmenge, Periphere Ödeme, Schlafstörungen

Taktik in extremen Höhen

- Solide Akklimatisation im Basislager
- Etappenweiser Aufstieg max. 1000 Hm über die Schlafhöhe hinaus mit sofortigem Wiederabstieg („Jojo-Taktik“)
- Erst beim 3. Vorstoß in erstem Hochlager übernachten
- Nach 2 Höhenaufenthalten 3 Ruhetage im Basislager
- Schlechtwetterphasen nicht in Hochlagern ausarten
- Auch bei banalen Erkrankungen besser absteigen
- Weniger als 1500 Hm für den Gipfelgang, Abstieg bis unter die letzte Schlafhöhe
- Schnelligkeit ist Sicherheit
- Biwaks vor allem im Abstieg vermeiden
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Auf körperliche Verfassung achten (AMS)

SHOES SINCE 1921

1921-2006 85 JAHRE HANWAG

OMEGA GTX

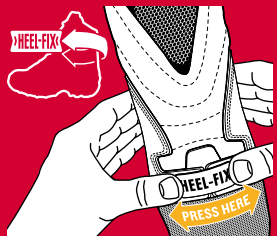
„ANPASSUNGSFÄHIG“³

ALPIN • ALPIN • ALPIN • ALPIN • ALPIN • ALPIN • ALPIN • ALPIN • ALPIN • ALPIN

Die Besonderheiten des OMEGA GTX liegen in den Details:

Füße sind bei gleicher Länge unterschiedlich voluminös. Außerdem zieht man bei Wärme dünne Socken an, bei Kälte aber dicke – oder gar zwei Paar.

Deshalb bietet der Omega GTX zwei Möglichkeiten der Volumen Anpassung: „Interchangeable Tongue“ ist ein System mit einer auswechselbaren Innenlasche. Außerdem liefern wir ihn serienmäßig mit einer zusätzlichen, Volumen verringern den Einlegesohle aus.



Guter Fersenhalt ist wichtig!

Denn die meisten Blasen bekommt man, wenn der Fuß im Schuh beim Bergaufgehen an der Ferse hoch- und wieder runter rutscht. Je steifer der Schuh ist – und steigeisenfeste Bergstiefel wie der Omega GTX sind steif – desto größer ist diese Gefahr.

Aus diesem Grund haben wir Heel-Fix entwickelt. Die aufgenietete Alu-Platte kann man per Hand auf die perfekte Weite biegen, aber sie ist steif genug, um die so eingestellte Weite dauerhaft zu halten.

Ergebnis: Bombenfester Fersensitz!



WWW.HANWAG.DE

HANWAG GmbH | Am Branden 4 | 85256 Vierkirchen | Deutschland
Tel.: 0 81 39/93 56-0 | Fax: 0 81 39/93 56-56 | kontakt@hanwag.de