# Bergeerleben







# Liebe Mitglieder

"Angst macht Freiheit unmöglich!" Klare Worte der Politologin Judith N. Shklar. Sie vertrat die Ansicht, dass jeder Mensch ohne Angst und Vorurteil alles entscheiden können sollte, was mit der Freiheit der anderen Menschen vereinbar ist. Davon sind wir heute weit entfernt, wir haben scheinbar vor allem Angst: vor den Flüchtlingen, vor dem Gift im Essen, vor der Bewegungsfreiheit unserer Kinder und eigentlich vor den anderen sowieso. Es scheint praktisch unmöglich, reale Bedrohungen von medial und gesellschaftlich aufgebauschten Horrorszenarien zu unterscheiden.

Vom Bergsteigen kann man viel für den Umgang mit den alltäglichen Ängsten lernen. Ein denkbar schlechter Ratgeber ist die Angst, die schon an Panik grenzt, die den Überblick verlieren und schlechte Entscheidungen treffen lässt.

Doch es gibt auch die andere Angst: Sie lässt mich auf die vor mir liegenden Aufgaben fokussieren und klare Entscheidungen treffen. Sie ist einer der wichtigsten Begleiter jedes Bergsteigers und der Umgang mit ihr schult mich nicht nur für die nächste Tour, sondern fürs Leben.

Das Schöne ist, dass man – am Berg und im Alltag – lernen kann, die zweite Art von Angst als Ratgeber zu akzeptieren und nicht in Panik zu verfallen. Also: Stellen wir uns mit Mut und Freude dem Leben und der nächsten Bergtour!

Referat Kultur



## **Liebe Bergfreunde**

Nebel lähmt den Blick, der Zustieg zum Sasso d'Ortiga in der Pala ist feucht, die Gedanken frieren. Hab kaum ein Auge zugemacht nachts im Hüttenlager, immer dieser Abgrund im Halbschlaf, wie ein Sog zog er mich hinab. Ich stürzte und stürzte nicht. Und jetzt vor mir, diese Wand!

Mein Bergführer Konrad Auer ist ein tiefer Schweiger, ein vertrauter Haltgeber an Seil und Seele. Aber diese Wand zerdrückt mich. Angst kriecht mit einem A als schreiendem Vokal in meine Knochen und mit würgenden Konsonanten in meine Kehle.

Die ersten Kletterschritte gehen gut, aber der Fels ist dumpf und groß und grau, mir graust vor der Schlüsselstelle. Eine deutsche Seilschaft kam gestern erst spät abends und vollkommen fertig von dieser Tour zurück. Wackere Männer im Vergleich zu mir. Ich greife und steige den Stein, warum weiß ich nicht.

Plötzlich überrascht mich die Wand: ein Himmelsherold in einer Felsritze, vor meiner Hand, eine dem Vergissmeinnicht ähnliche Raublattpflanze. Ich bin selig, außer mir vor Freude, dieses äußerst seltene Blümlein entdecken zu dürfen! Schattenfrei klettere ich dem Gipfel zu.

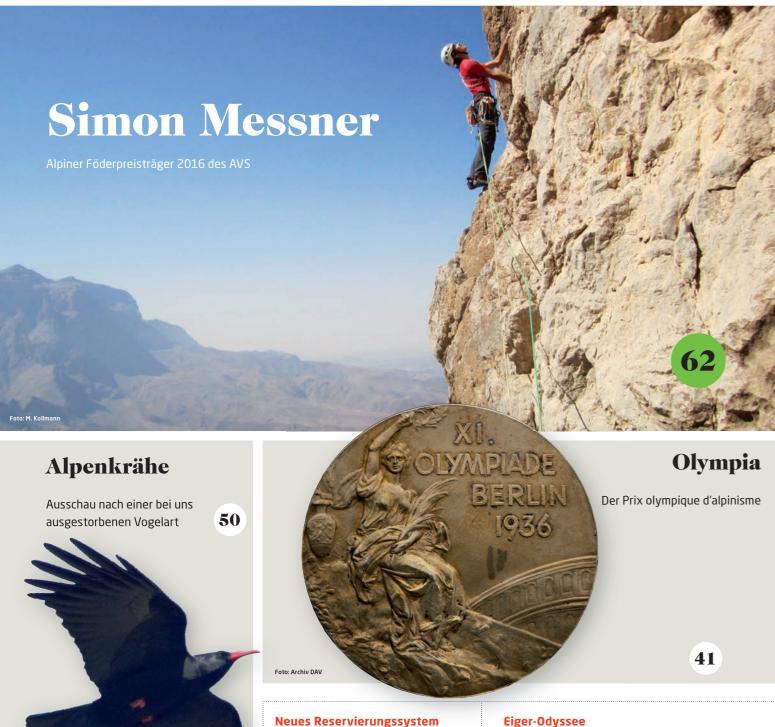
"Wie, so schnell schon zurück von der Tour?", wundert sich der Hüttenwirt.

Juguel Belleveller

Der Schlüssel zum Himmel ist manchmal eine blaue Blume.

Ingrid Beikircher Redaktionsleitung





Online-Buchung auf Schutzhütten 32

**Der geteilte Berg** 

Berg(er)laufen

Der Boom der Ultratrails

Höhlen mit Kindern

1.Weltkrieg am Monte Piano



und Trittsicherheit. Foto: Stefan Steinegger





KURZ & BÜNDIG	8
ANGST AM BERG	
Die Angst und das Bergsteigen	10
Wenn Angst Flügel verleiht	18
Höhenangst	22
Die Höhe zieht dich hinunter	26
Unfall am Berg	28
AVS AKTUELL	_
Peer für Bergretter	30
Internet auf Hütten	32
Wanderführerlehrgang	34
Neue Sektion Ladinia	35
Neue LL-Mitarbeiter	36
Erstbegehungen	37
Sportklettern in Arco	38
Klettergarten Sass Dlacia	40
Olympia und Alpinismus	41
Bewertung der Wege	44
NATUR & UMWELT	
Flechten	46
Alpenkrähe	50
Ausstellung Neobiota	51
CHRONIK & KULTUR	
Unsere Bergnamen	52
1. Weltkrieg am M. Piano	54
GIPFELGESPRÄCHE	
Tamara Lunger	58
Simon Messner	62
UNTERWEGS	
Höhlen mit Kindern	66
Berglauf Ultratrail	70
Mit dem E-Bike auf Tour	74
Junior Rangers	77
Dolorock	78
Alpawand	79
Simon Gietl am Eiger	80
HG Piz Badile	84
Alpenvereinaktiv.com	86
Wanderung in Prags	88
TIPPS & INFOS	
Sicherungsgeräte Autotubes	89
Richtig Knoten	92
AVS-Kurse	94
Produktneuheiten	96
AVS-Bibliothek	97
Impressum/Kultbuch	98

# kurz & bündig



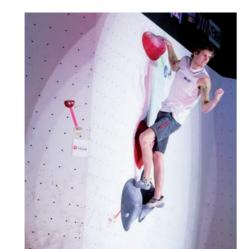
# **Das Berufsbild Berg**und Skiführer

16 Alpinisten, darunter eine Frau, haben die anspruchsvollen Eignungsprüfungen für die Zulassung zur Ausbildung zum Berg- und Skiführeranwärter in Südtirol bestanden und diesen Juni mit der zweijährigen Ausbildung begonnen. Seit Langem hat es nicht mehr so viele Teilnehmer gegeben! "Das zeigt deutlich, dass das Interesse an diesem Berufsbild gestiegen ist und dass das Niveau im

alpinen Bereich in unserem Land sehr hoch ist", so der Präsident Flavio Moroder. Der Titel Internationaler Bergund Skiführer wird nach erfolgten Kursen, Prüfungen und einem Jahr Berufspraxis nach rund drei Jahren erreicht. Die Südtiroler Berg- und Skiführer genießen international einen sehr guten Ruf, was nicht zuletzt auf das hohe Ausbildungsniveau zurückzuführen ist. Infos: T. 0471 976357, info@bergfuehrer-suedtirol.it. ■

# Zwei Südtiroler Kletterer bei WM in Paris

Michael Piccolruaz und Stefan Scarperi vom AVS-Landeskader sind als Fixstarter für die Weltmeisterschaften 2016 ab 14. September in Paris nominiert. Michael Piccolruaz ist ausgezeichnet in die Wettkampfsaison gestartet, und zwar mit einem 2. Platz beim Weltcup in Kazo in Japan. Nach den letzten Weltcupbewerben in München rangiert er auf dem ausgezeichneten 13. Gesamtplatz. Stefan Scarperi hat zwei Spitzenergebnisse aufzuweisen: beim "Heimweltcup" in Innsbruck wird er 13. und beim Weltcup diesen Juni in Vail 14.





# IMS, UIAA, AVS

Seit acht Jahren holt der IMS International Mountain Summit bergbegeisterte Menschen aus aller Welt nach Brixen. Vom 10.-16. Oktober ist "Meet.Mountain.People.Soul" das zentrale Motto dieses einzigartigen Festivals. Neben namhaften Referenten steht die Jugend beim Youth. camp ebenso im Mittelpunkt wie die Vertreter der internationalen Bergwelt am 15.10. bei der Vollversammlung des Bergweltverbandes UIAA, welche in Zusammenarbeit mit dem AVS organisiert wird. Unter dem Motto "Begegne deinen Erlebnissen" setzt IMS vor allem auf die Kraft der Begegnung: mit dem Berg von oben, unten, innen und außen. Filmabende, Vorträge, Ausstellungen, Diskussionen und Exkursionen stehen auf dem Programm. Infos: www.ims.bz. ■



Michael Piccolruaz in Japan Fotos: Piccolruaz-Scarper



# **Hoch hinaus!**

Ausstellung und Buch zu Wegen und Hütten in den Alpen: Die alpine Infrastruktur war Voraussetzung und Anreiz zugleich für die im späten 19. Jahrhundert enorm wachsende gelebte Bergbegeisterung. Ende September 2016 präsentieren die Alpenvereine

das zweibändige Werk "Hoch hinaus! Wege und Hütten in den Alpen." Begleitend zum Buch wird im Archiv für Baukunst der Universität Innsbruck eine Ausstellung zum Thema gezeigt. In etwas erweiterter Form ist die Ausstellung danach im Alpinen Museum in München zu sehen, bevor sie schließlich in Südtirol Station machen wird. In Innsbruck wird die Architektur im Mittelpunkt stehen: Pläne, Modelle und spielerische Objekte veranschaulichen Funktionalität und Bau der Schutzhütten. Das Leben in der Hütte kommt auch nicht zu kurz, ebenso wie die alpinen Wege. Die Ausstellung wird am 28. September 2016 eröffnet und ist bis 3. Februar 2017 zu sehen. ■



# **AVS Gewinnspiel mit**

stützung des AVS nach Südtirol, um im Kursaal von Meran einen Vortrag Kaltenbrunner bei einer gemeinsamen Wanderung am 19. November im Kursaal von Meran. Mitmachen Kaltenbrunner".

**Gerlinde Kaltenbrunner** 

Gerlinde Kaltenbrunner ganz persönlich! Am 17. November kommt Gerlinde Kaltenbrunner auf Einladung der Firma Reusch und mit Unterzu halten. Zwei glückliche Gewinner haben die Möglichkeit, Gerlinde ganz persönlich kennenzulernen. Außerdem verlosen wir zwei mal zwei Karten für den Multivisionsvortrag kann jedes AVS-Mitglied, das uns eine E-Mail an kultur@alpenverein.it oder eine Postkarte sendet an: Alpenverein Südtirol, Giottostraße 3, 39100 Bozen mit dem Kennwort "Gerlinde

Einsendeschluss: 10. 11. 2016.

# **Alpinist Italiens 2016**

Simon Gietl ist mit der Auszeichnung Alpinist Italiens 2016 gekürt worden. Der 31-jährige Alpinist und Bergführer aus dem Ahrntal erhielt den renommierten Preis "Grignetta d'oro" anlässlich eines Bergfestivals in Lecco. Die Ehrung wurde ihm aufgrund eines einstimmigen Jury-Entscheids zuerkannt, da er in den vergangenen zwei Jahren seine Vision eines modernen Bergsteigens auf höchstem Niveau umgesetzt und die umfassendste Leistung in unterschiedlichsten alpinen Bereichen und auf der ganzen Welt verteilt erbracht habe. "Gietls Stil am Berg verkörpert am besten die Kriterien des seit den 1970er Jahren vergebenen Preises", sagte Jurypräsident Mario Conti.





Vorab: Wir sind keine Psychologen oder Angstforscher, sondern Bergsteiger und seit mehr als 20 Jahren als Bergführer mit verschiedensten Menschen im Gebirge unterwegs. Egal ob auf klassischen Führungstouren oder Ausbildungskursen und egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener - Angst in den verschiedensten Ausprägungsformen ist eine gute Bekannte. Um Missverständnissen vorzubeugen: Wir meinen damit nicht nur die Ängste unserer Klienten, sondern ebenso unsere Ängste, mit denen wir regelmäßig konfrontiert sind.

ergsteigen war und ist ein mehr oder weniger scharfer Spiegel unserer Gesellschaft. Dementsprechend gibt es hier wie dort Veränderungen und Anpassungen. Auffallend in den letzten Jahren ist ein wahrer Bergsport-Trend: Sportklettern, Klettersteige und Skitouren boomen, sind gesellschaftsfähig geworden. Doch der Umstand, dass sich immer mehr Menschen in den Bergen bewegen, hat nichts daran geändert, dass das Ganze weiterhin eine Risikobetätigung bleibt - auch wenn das Viele nicht hören möchten. Ebenso geändert haben sich die Akteure: von der bestens trainierten und leidensfähigen Fitnessstudiobesucherin und Triathletin, die möglichst viele Höhenmeter in der Woche schaffen möchte, bis zum gemütlichen übergewichtigen Schwammerlsucher, der einmal am Ortler stehen möchte.

Die Community der Bergsteiger ist inhomogener denn je und spricht verschiedene Sprachen, ist komplett unterschiedlich für den Berg sozialisiert worden. Glücklich, wer in Südtirol aufwachsen darf, Berge und alle Bergsportdisziplinen sind hier allgegenwärtig und nahezu jeder hat einen Verwandten oder Freund oder eben den AVS, mit dem er losziehen kann. Doch es geht auch anders: Diesen Winter erzählte mir ein Kunde, dass er als ehemaliger Leistungssportler vor zwei Jahren mit dem Bergsteigen begonnen



hat und im letzten Jahr alle drei großen Nordwände der Alpen - Matterhorn, Grande Jorasses und Eiger - durchstiegen hat. Natürlich im Nachstieg am Seil seines Bergführers, aber dennoch eine tolle Leistung. Umso überraschter war ich, als dieser nun während unserer Skihochtouren-Durchquerung einerseits wie erwartet sehr forderte - "Können wir morgen nicht schneller gehen? Der zweite Gipfel geht sich aber schon noch aus? ... " - aber andererseits in manchen Standardsituationen, wie schlechte Sicht am Gletscher, Kälte und starker Wind bei der Abfahrt usw. extrem nervös wurde und Nerven zeigte.

Klar sind das überzeichnete Stereotype, doch - und damit zurück zum Thema - glauben wir, dass noch nie so viele Menschen in den Bergen "Angst" hatten wie heute. Tatsache ist, dass beim Bergsport unfassbar wenige Unfälle geschehen und ein guter Teil davon unter Umständen vermieden werden könnte. Der Großteil der Bergtoten ist auf Herz-Kreislauf-Probleme zurückzuführen, der Großteil hiervon wiederum beim Wandern. Doch wer hat schon Angst vor einem Herzinfarkt beim Bergsteigen? Eben, deswegen gibt es auch keine saalfüllenden Vorträge dazu und mir ist nur eine entsprechende Initiative dazu bekannt. Anders hingegen die Lawine. Davor hat Mann und Frau Angst, hier setzen die alpinen Vereine mit -zig Kärtchen und Büchlein ihr ganzes Engagement ein. Hier werden Herstellerfirmen belohnt, indem Skitourengeher Jahr für Jahr mehrere hundert Euro in einen Lawinenairbag investieren. Mit anderen Worten: Mit dieser offensichtlich vorhandenen Angst lässt sich Kompetenz verkaufen und Geld verdienen.

Ebenso gibt es eigene Werkzeuge, um mit dem Risiko der Lawinengefahr umzugehen, wobei wahrscheinlichkeitsbasierte (Reduktionsmethoden), analytische (Schnee,-Gelände) und intuitive (Bauchgefühl) Strategien unterschieden werden können. Und hier endlich gibt es schöne Parallelen zu unserem Thema der Angst.

Ähnlich wie mit dem Risiko kann ich auch mit der Angst umgehen: Ich kann sie herunterspielen, heroisieren, vermeiden usw. Interessanterweise gibt es aber keine lustigen Einsteckkärtchen oder Algorithmen zum Umgang mit der Angst. Mehr noch, es wird darauf in kaum einem Ausbil-  $\rightarrow$  dungskurs oder -buch eingegangen, geschweige denn beim Bier nach der Tour darüber gesprochen. Was schade ist, denn Ängste sind Bestandteil unserer Gesellschaft, unseres Lebens und damit auch des Bergsteigens.

PS: Eines möchten wir noch anmerken. Bergsteigen um des Bergsteigens willen, um mit Freunden eine gute Zeit zu verbringen und einfach tolle Touren zu machen, scheint etwas "out" zu sein. Bergsteigen sei etwas Lebenssinnstiftendes, hören wir immer wieder, das in unserer schnelllebigen verrückten Welt hilft, den Alltag zu bewältigen. Schön, wenn das funktioniert, wir sehen es aber genau umgekehrt: Nicht die Berge sind meine Therapie, um meinen beruflichen Alltag zu bewältigen, sondern der berufliche Alltag ist notwendig, um Zeit in den Bergen verbringen und dort unserer Leidenschaft frönen zu können.

# **WAS IST ANGST?**

Angst wird allgemein als negativer emotionaler Zustand wahrgenommen, der durch übergroße Spannung, Überforderung, starke Erregung, Bedrohung oder Unlust gekennzeichnet ist. Angst wird als unangenehm erlebt und wirkt meistens leistungsmindernd. Angst erfüllt aber auch eine wichtige Schutzfunktion!

Beim Bergsteigen sind wir immer wieder mit dem Thema Angst konfrontiert, wobei es sich hier genau genommen oft um bedrohende Umweltreize handelt (z.B. Gewitter mit Blitzgefahr) und man richtigerweise von Furcht sprechen müsste. Während nämlich der Auslöser für Angst häufig unbekannt ist, kennt man die Gründe der Furcht, weshalb man auch von "Realangst" spricht.

Sehr interessant beim Bergsteigen sind die "primären Angstauslöser", die angeboren und an Situationen gekoppelt sind, die als existenziell bedrohend wahrgenommen werden. Dies sind u.a.: Unbekanntes, Orientierungsprobleme, Gleichgewichtsverlust, Lärm und Schmerz.



Die primären Ängste können auch zu Folgeängsten wie der Angst vor Verletzungen, vor Blamage oder vor Enttäuschung führen.

#### Gleichgewichtsverlust

Die Fähigkeit, sich auf zwei Beinen im Gleichgewicht zu halten, hat sich über Jahrtausende entwickelt und war für den Menschen von Anfang an überlebenswichtig. Für Bergsteiger ist diese Fähigkeit fast noch wichtiger als für "normale" Menschen. Der Verlust der Kontrolle über den Körper, z.B. bei einem Sturz führt zu Hilflosigkeit, Unsicherheit, Angst oder sogar Panik.

### Unbekanntes

Das Unbekannte kann viele Gesichter haben, einerseits als Umgebungsfaktor (am ausgesetzten Grat oder in einer engen Schlucht), als Sozialfaktor (wie reagiert meine Gruppe?) oder im eigenen Verhalten (wir reagiere ich?). Angst vor dem Unbekannten betrifft alle, vom Kind bis hin zum Greis. Liegt ein hoher Bekanntheitsgrad der diversen Bestimmungsfaktoren vor, verlieren Angstgefühle an Bedeutung. Die Angst vor dem Unbekannten kann durch Information gemindert werden. Es ist daher eine der primären Aufgaben einer verantwortlichen Person, der Gruppe die Situation zu erklären und dadurch die Unsicherheit zu mindern.

#### Orientierungsverlust

Orientierungsverlust ist ein Wahrnehmungsproblem, das zu einem existentiellen Angstphänomen führt. Dadurch geht nämlich der Erfahrungsbezug zur Umwelt verloren, was zur Alarmreaktion der Angst führt. Die Orientierung kann man am Berg bei Dunkelheit, bei Sichteinschränkung, Nebel, im unwegsamen Gelände oder auch durch rasche Rückwärtsbewegungen bzw. Drehungen bei einem Sturz verlieren. Schon geringe Anhaltspunkte, die zur Verbesserung der Orientierung führen, vermindern den Grad der Angst.

## Lärm

Lärm durch Steinschlag, Donner, starken Wind oder das Geschrei in einer Gruppe führen zwangsläufig zu Angst. Insbesondere Kinder zeigen Angstsymptome, wenn sie angeschrien werden. In der Kommunikation zum Partner am Berg oder in der Gruppe ist es deshalb besonders wichtig, nicht zu schreien.

#### Schmerz

Früher häufig auch als Erziehungsmittel eingesetzt, ist Schmerz ein primärer Angstauslöser, der häufig als Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit erlebt wird. Neben dem Schmerz, der aus kleinen oder größeren Verletzungen resultiert, werden auch Nässe und starke Kälte als "Schmerz" empfunden. Schmerz führt oft auch zu Folgeängsten z.B. vor Verletzungen, er wirkt in der Regel meist leistungshemmend und hat daher einen negativen Einfluss auf unsere sportmotorischen Fähigkeiten.

## Angepasste und unangepasste Ängste am Berg

Viele Ängste beim Bergsteigen sind objektiv gesehen unbegründet (unangepasst), da keine wirkliche Bedrohung vorliegt. Die Angst eines Anfängers, dass der Klettergurt beim Abseilen reißen könnte, ist tatsächlich unbegründet. Hier kann die richtige Information sehr wertvoll sein, um den unangepassten Ängsten ihre Grundlage zu entziehen.

Angepasste Ängste (Realängste) sind auch für Insider rational nachvollziehbar und zu begründen. Beispielsweise ist der Sturz bzw. Absturz bei einem hohen Boulder durchaus berechtigt. Hier hilft es, die Aufgabenstellung zu verändern oder zu vereinfachen, d.h., der Kletterer übt erst in unmittelbarer Bodennähe so lange bis, er die Sicherheit hat, höher zu steigen. Sicherheit bedeutet immer Angstfreiheit!

## Erwartungsängste

Die gedankliche Vorwegnahme (Antizipation) einer Bedrohung wird als reale Angst erlebt. Gedanken machen hier leider auch in negativer Hinsicht keinen Unterschied zwischen Realität und Vorstellung. Diese Erwartungsangst kann durch die fast unbeschränkten Möglichkeiten unserer Phantasie sogar noch gesteigert werden.

Erwartungsängste lassen sich durch positive Selbstgespräche im Sinne von: "Ich kann das!" deutlich mindern.

Der Bonner Arzt Hannes Lindemann (1922-2015), der als bisher einziger Mensch mit einem Faltboot

über den Atlantik segelte, gilt als Wegbereiter des autogenen Trainings in Deutschland und führt den Erfolg seines Unternehmens v.a. auf die Technik der Autosuggestion zurück. Seine formelhaft eingeprägten Sätze lauteten: "Ich schaffe es – nicht aufgeben – Kurs West – Nimm keine Hilfe an". In einem Gespräch verriet er uns, dass er Letzteres (keine fremde Hilfe annehmen) nicht ganz so ernst genommen hätte, wenn es eng geworden wäre; und er nannte Humor und Gelassenheit einen weiteren Erfolgsfaktor in kritischen Situationen.

## Soziale Ängste

Die Akzeptanz der eigenen Identität durch wichtige Bezugspersonen (Familie, Freundeskreis, Arbeitskollegen) trägt wesentlich zur Selbstsicherheit und damit zur Vermeidung von Angst bei. Die Gefährdung dieser sozialen Bindungen, weil man sich vor der Gruppe durch einen peinlichen Sturz →



beim Skifahren blamiert hat, wird als Bedrohung dieser Sicherheit erlebt und führt zu Angst.

In diesem Zusammenhang besonders problematisch ist ein so genannter Angstkonflikt, bei dem beispielsweise die Angst, im Vorstieg zu stürzen und sich dabei zu verletzen, dem gegenübersteht, dass man den Spott der Gruppe ertragen muss, weil man sich nicht weiterklettern traut.

Handlungen in Angstkonflikten führen aber selten zu einer optimalen zu verwechseln, der sich nichts sagen lässt. Im Gegenteil: Wenn ich weiß, was ich kann, und weiß, wo meine Grenzen sind, bin ich nicht auf die externe Anerkennung Dritter angewiesen. Somit muss ich mich nicht permanent beweisen und matchen. Dadurch kann ich einerseits leichter vor der Gruppe sagen, dass ich jetzt nicht mehr weitergehen möchte und andererseits sollte es kein Problem für mein Ego sein, eben wegen jemand anderen auf den Gipfel zu

klettern mag; wenn wir motiviert für den spannenden Abseiler sind, doch unser Freund lieber außen herum gehen möchte usw. Jeder kann einen schlechten Tag haben und konditionell nicht so fit sein, doch oft steht Angst oder ein ungutes Gefühl hinter solchen Äußerungen. Wir möchten empfehlen, darauf einzugehen und nicht beginnen Überzeugungsarbeit zu leisten. Klar ist das manchmal nervig, doch stelle dir vor, irgendetwas geht schief. In Unfallberichten ist



Leistung. Die Koordinationsfähigkeit ist nämlich beeinträchtigt und die Wahrnehmung der Situation verzerrt, was schließlich zu einer unangemessenen Reaktion führt.

Ein "gesundes Selbstvertrauen" und Selbstsicherheit sind deswegen in jedem Risiko-(und Lebens-) bereich eine Voraussetzug um letztendlich mehr Sicherheit für alle zu schaffen. Bitte dies nicht mit dem Bild des testosterongeschwängerten Alphas

verzichten.

Anmerkung: Im Privaten aber, besonders im Führungskontext möchten wir an dieser Stelle auf die (Un-)Tugend aufmerksam machen, beim Bergsteigen Menschen zum Weitergehen zu überreden, die sagen, dass sie umdrehen möchten. Wir alle kennen das: Wenn wir uns schon beim Gipfelkreuz sehen, aber jemand aus unserer Gruppe den letzten Grataufschwung nicht mehr hinauf-

es leider nichts Ungewöhnliches zu lesen, dass jemand ein solch "ungutes Gefühl" hatte oder den Wunsch geäußert hat umzudrehen. Außerdem ist es ein Zeichen von Respekt, wenn ich solche Wünsche anderer ernst nehme. Beim Tauchen gibt es einen Leitsatz: "Jeder hat jederzeit das Recht ohne Angabe von Gründen den Tauchgang abzubrechen." In der Praxis bedeutet dies, sobald jemand das Handzeichen "Daumen nach oben" gibt, beginnt die ganze Gruppe - ohne Nachfragen und Diskussion - aufzutauchen. Über das Warum und die Notwendigkeit wird in der Nachbesprechung diskutiert.

# SYMPTOME DER ANGST

Prinzipiell kann man drei Bereichen unterscheiden, wo Angst sichtbar wird.

## **Organische Symptome**

Hier werden durch die Angst körperliche Veränderungen wie Pupillenerweiterung, Pulsbeschleunigung, Gesichtsblässe, Schweißausbruch, Zittern, Atemnot, Appetitmangel oder auch Magen- Darmbeschwerden hervorgerufen.

### **Motorische Kennzeichen**

Dabei wird durch die Angst das Bewegungsverhalten koordinativ und adaptiv negativ beeinflusst. Beispiele sind gehemmte, unkoordinierte Bewegungen, Fehltritte, Verkrampfung der Muskeln, Abnahme des Bewegungsumfangs, Störung des Bewegungsrhythmus oder Störung des Bewegungsflusses.

### Verhaltensmerkmale

Im Verhalten wird die Angst oft durch Zögern, Übereifer, aggressives Handeln, Passivität, Resignation oder Angeberei sichtbar.

Aufgrund der Tatsache, dass die Angst viele Gesichter (v.a. im Verhalten) zeigen kann, ist es besonders wichtig, auf ungewöhnliche Veränderungen zu achten. Die motorischen Beeinträchtigungen durch Angst können im Bergsport sehr nachteilig sein, da gefährliche Situationen erst dadurch entstehen.

Als Leiter einer Gruppe sollte man daher ständig auf Veränderungen in den drei angesprochenen Teilbereichen achten, um rechtzeitig reagieren zu können.

# **STRESS UND PANIK**

Stress wird häufig als kleiner Bruder der Angst bezeichnet und tritt auf,

wenn vor oder während einer Handlung zwischen der Wahrnehmung der Umweltanforderung und der Beurteilung der zur Verfügung stehenden eigenen Fähigkeiten ein Ungleichgewicht entsteht.

Nicht die Umwelt ruft Stress hervor, sondern deren subjektive Wahrnehmung und die damit verbundenen negativen Gedanken!

Sind die eigenen Fähigkeiten hoch und die Anforderungen gering, entsteht Monotonie und Langeweile. Sind die Anforderungen aber im Vergleich zu den eigenen Fähigkeiten zu hoch, entsteht Stress und in weiterer Folge sogar Angst. Es ist daher enorm wichtig, möglichst immer in einem optimalen Bereich zu sein, wo Anforderungen und Fähigkeiten einigermaßen gut zusammenpassen!

Gelingt das, dann kann sich ein Flow-Gefühl einstellen, dann wissen wir, dass wir hier und heute genau richtig sind - und diese Momente und Touren werden sich in unsere Erinnerung einprägen.

Voraussetzung dazu ist u. a. eine homogene Gruppe bzw, ein Seilpartner, welcher dieselben Fähigkeiten und Einstellungen mitbringt wie ich. Ansonsten kann es leicht passieren, dass der gemeinsame Ausflug später vom Partner gähnend als "superlangweilig" kommentiert wird, während ich immer noch feuchte Finger von dieser "Grenzerfahrung" habe.

#### **Panik**

Sie ist die große Schwester der Angst und hat im Bergsport äußerst unangenehme Konsequenzen, da der Betroffene in der Paniksituation jede Selbstbeherrschung und damit die Kontrolle einer Situation verliert. Da die Reaktion bei Panik unkontrollierbar ist, muss eine solche unter allen Umständen vermieden werden! Zeigt jemand schon Stress- oder Angstsymptome, dann ist es wichtig, diese nicht noch zu verstärken, sondern beruhigend einzuwirken.

Besonders Bergführer und Tourenleiter sind hier gefordert und müssen entsprechend intervenieren bzw. vorbauen können. Denn neben der betroffenen Person müssen sie sich auch weiterhin um den Rest der Gruppe kümmern, welcher in solchen Situationen meist auch nicht gerade tiefenentspannt ist.

Doch auch die Führungsperson selbst bzw. bei privaten Seilschaften jeder Bergsteiger muss sich selber so gut kennen, dass er weiß, wann Panik kurz bevor steht. Bevor der Stressoder Angstpegel handlungsunfähig macht, muss gehandelt werden. Die entsprechenden Dynamiken müssen rechtzeitig unterbrochen werden.

Hier haben wir Bergsteiger einen enormen Vorteil: Im Gegensatz zu anderen Aktivitäten haben wir meist kein Zeitproblem, ein paar Minuten mehr oder weniger machen nichts aus. Somit ist die erste Reaktion auf eine Stresssituation "Stopp!". Cool bleiben, dreimal durchatmen und in keinen "Action Modus" verfallen: dieser ist gefährlich und eine klassische Reaktion auf Stress und Angst, denn der Körper möchte etwas tun, möchte handeln. In diesen "Action Modus" fallen bedeutet, ich weiß zwar nicht, was ich mache, habe keinen Plan und kein Ziel, aber das umso bestimmter - oft der Beginn einer Kette von falschen Entscheidungen, die im Desaster enden.



# $\Delta$

## Das Probak-Modell

Der Schweizer Hans-Peter Hartmann hat dazu das PROBAK-Modell entwickelt, um in kritischen Situationen zu guten Entscheidungen zu finden. Es ist ein systematischer Weg, der sich in der Luftfahrt und Medizin bewährt hat:

- Problem erfassen
- Ressourcen schaffen
- Optionen sammeln
- Optionen werten
- Beschlussfassung
- Ausführung
- Kontrolle

Beim Höhlentauchen wird einem für Stresssituationen eingetrichtert, immer die "Chain of command", also die "Befehlskette" oder "Handlungsstruktur", einzuhalten, um die Situation zu entschärfen und nicht noch schlimmer zu machen. Übersetzt auf einen Klettersturz würde das bedeuten, der Reihe nach vom Wichtigen zum Unwichtigen vorzugehen, z.B.:

- Gestürzten fixieren

UMWELTANFORDERUNGEN

gering

- Immer auf meine Selbstsicherung/

Sicherheit achten

- So schnell wie möglich zum Gestürzten kommen
- Erste Hilfe leisten
- Gestürzten auf einen guten/ sicheren Platz bringen und lagern
- Rettungskräfte alarmieren und auf Bergrettung warten

Damit kann verhindert werden, dass ich, dem Action-Modus verfallend, ein superkompliziertes und raffiniertes Seilmanöver veranstalte, um den Verletzten zu mir zu bringen, um dann festzustellen, dass er z.B. am eigenen Blut erstickt ist.

Eine solche Prioritätenliste kann nur umgesetzt werden, wenn ich mich zuvor mit den möglichen Szenarien beschäftige und sie mental durchspiele und bewerte.

# **ANGSTABBAU**

Sind die eigenen Fähigkeiten hoch und die Anforderungen

gering, entsteht Monotonie und Langeweile; sind die An-

forderungen aber im Vergleich zu den eigenen Fähigkeiten

zu hoch, entsteht Stress und in weiterer Folge sogar Angst.

OPTIMALER ERRECUNGSZUSTAND IFLOWN

gering EIGENE FÄHIGKEITEN UND MITTEL

Änderungen negativer Befindlichkeiten durch Erregung, Konflikte, Frustration, Überforderung und Angst können durch RegulationsmaßTalman amaiak wandan Dahai kama

nahmen erreicht werden. Dabei kann man methodische und psychologische Maßnahmen sowie somatische und kognitive Verfahren unterscheiden.

#### 1. Methodische Maßnahmen

Angst vor dem Abseilen. Hält das Material?

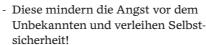
Sie dienen der Vermittlung von Lerninhalten im Rahmen methodischer Übungsreihen, wobei die allgemein bekannten Grundsätze zu berücksichtigen sind:

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Neues mit Bekanntem zu verknüpfen schafft Selbstvertrauen und eine stabile Lerngrundlage.
- Vom Einfachen zum Schwierigen
- Die Lösung der Aufgaben muss jeweils noch möglich sein, bevor man die Komplexität der Aufgabe steigert.
- Innere Differenzierung
- Gruppen werden aufgrund ihrer spezifischen Voraussetzungen wie Vorwissen, Leistungsunterschiede, Kondition usw. geteilt.

# 2. Psychologische Maßnahmen Vertrauen schenken

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Führer und Teilnehmern aufbauen hilft Ängste zu verhindern bzw. abzubauen.

- Informationen geben und klare Aufgaben stellen



- Emotionale Wärme ausstrahlen
- Es soll immer eine Atmosphäre geben, die durch Wärme und Zuwendung gekennzeichnet ist!
- Ängstliche beobachten Nichtängstliche
- Gefühle wirken ansteckend sofern der Unterschied nicht zu groß ist!
- Fehlerfreundlichkeit
- Versagen muss erlaubt sein!

# 3. Somatische Verfahren

Diese dienen der Verminderung der psychischen und physischen Erregungszustände, die als Auslöser negativer Gedanken wirken.

- Körperliche Aktivität wie beispielsweise das Aufwärmen mindert den hohen Adrenalinpegel im Körper und zusätzlich werden auch die Muskeln "warm", was der Verletzungsprophylaxe dient.
- Kontrolle des Muskeltonus Über kontrollierte Atmung, Biofeedback oder progressive Muskelentspannung kann der Muskeltonus reduziert werden. Wenn man entspannt ist, kann Angst kaum entstehen.
- Kognitive Verfahren

Hier geht es in erster Linie um positives Denken bzw. positive Selbstgespräche (Selbstinstruktion). Negative Gedanken sollten bewusst gestoppt und die möglichen Konsequenzen nicht als Drama dargestellt werden.

# **SELBSTVERANTWORTUNG**

"Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht getraut!" Karl Valentin (1882-1948)

Valentin bringt es, als
Nicht-Bergsteiger, auf den Punkt:
Jeder Bergsteiger lügt, wenn er nicht
gerne die anspruchsvolle Tour erfolgreich meistern möchte, wenn er nicht
gerne bei fraglichem Wetter problemlos den Gipfel und die Hütte erreicht,
während die anderen umdrehen,
wenn er nicht gerne ins schwierige,
unbekannte Gelände hineinklettert,
um dieses bravourös zu meistern.
Und jeder Bergsteiger lügt, wenn er
dabei draufgehen möchte.

Somit landen wir beim Thema Angst bei der Selbstverantwortung eines jeden von uns. Jeder muss, darf, kann für sich selbst entscheiden, wie weit er sich seinen Ängsten exponieren möchte. Niemand muss sich der Ausgesetztheit mit 300 Metern Luft unterm Hintern geben, wenn er Angst vor Höhen hat. Er kann es aber. Jeder möge selbst bestimmen, wie mutig oder feige er heute ist. Und er möge sich die richtigen Freunde aussuchen, die das auch akzeptieren.

Bergsteigen bedeutet nicht Krieg. Niemand muss etwas tun. Es geht um nichts, nur um uns. Und wir sind verschieden! Wir wollen den Beitrag mit zwei Zitaten beenden, die unterschiedlicher nicht sein könnten, aber einander nicht ausschließen:

"Wir können nur wachsen, wenn wir uns unseren Ängsten stellen." Alexander Huber

"Der beste Bergsteiger ist derjenige, der den meisten Spaß hat." Alex Lowe PS: Wir haben jetzt gerade diskutiert und letztlich gegooglet, was eigentlich das Gegenteil von "Angst" sei. Klare Antworten gibt es keine, doch die Ergebnisse reichen von "Mut" über "Vertrauen" zu bis "Liebe" - oder pragmatisch "furchtlos" ...

Peter Plattner, Walter Würtl



**PETER PLATTNER** ist Bergführer, Chefredakteur der Zeitschrift bergundsteigen und Alpin-Sachverständiger.



**WALTER WÜRTL** ist Bergführer, Alpinwissenschaftler und Alpin-Sachverständiger.





Uli Emanuele vor dem Sprung: Immer wieder neue Absprungmöglichkeiten (Exits) zu erkunden und als Erster zu eröffnen ist seine große Leidenschaft.

Foto: Luca Campr

# Perfektion zwischen Himmel und Erde

Wenn Angst Flügel verleiht

Fokussierung, akribische Planung und eine gesunde Portion Angst - essenzielle Elemente für den Leiferer Uli Emanuele, dessen Hobby Wingsuit-Fliegen zu seiner Berufung geworden ist. Tagtäglich trainiert der 30-Jährige für seine weit über die Grenzen Südtirols hinaus bekannten Sprünge und eröffnet rund um den Globus neue Exits. Uli erzählt von seiner Leidenschaft, von Angst und von seinem besten Gefühl.

# Worin besteht für dich der Reiz dieser Sportart?

Das Faszinierende an diesem Sport ist für mich nicht der Adrenalinkick. Das Schöne ist wirklich das Gesamterlebnis: das Reisen, die Natur, der Aufstieg zu Fuß, das Springen, das Kalkulieren. Das beste Gefühl verspüre ich direkt beim Absprung, sofort danach bin ich bereits ständig am Denken, ob es windig ist, ob die Konditionen stimmen, ich teste neue Körperpositionen und muss auf Drahtseile, Bäume und die Landezone achten.

Ich springe nicht und denke "Wow, ich fliege, Freiheit!" Ich bin ganz fokussiert auf das, was ich mache. Es ist befriedigend, wenn ich schließlich lande und alles funktioniert hat. Ich habe etwas Neues gemacht und dazu gelernt. Immer Neues zu lernen bedeutet immer besser zu werden.

# Hast du auch Angst bei deinen Sprüngen?

Ja, Angst ist sehr wichtig. Wenn du keine Angst hast, wird es gefährlich, denn dann hast du nicht die nötige Konzentration. Für mich ist Angst absolut notwendig, um mich ausreichend zu fokussieren. Ich habe bei jedem Sprung Angst. Wenn ich einen neuen Ort aussuche, dann noch mehr, weil ich sehr viel einkalkulieren muss und genau weiß, dass es niemand je zuvor gemacht hat. Manchmal hat man mehr Angst, manchmal weniger, aber Hauptsache du spürst sie. Panik sollte man aber keine haben, du musst es schaffen dich zu kontrollieren. Sonst ist es zu gefährlich.



Flug durch eine Schlucht in den Dolomiten.

"Point of no return": Beim Start gibt

Foto: Luca Campri

# Kommt diese Angst immer in einer bestimmten Phase auf, vor dem Start oder bereits während der Vorbereitungen?

Das kommt auf die Art des Sprunges an. Bei einigen Sprüngen ist nur der Exit schwierig, in diesem Moment braucht es volle Konzentration. Hingegen hatte ich zum Beispiel an der Amalfiküste Probleme mit der Landezone, weil dort nur sehr kleine Strände vorhanden sind und ich den Fallschirm sehr nahe an der Wand öffnen musste. Deswegen war der Moment, in dem ich den Fallschirm lösen musste, sehr spannungsgeladen. Einmal musste ich auch unter Stromkabel durchfliegen, dort war ich in ebendieser Situation aufs Höchste angespannt. Die Angst richtet sich nach den speziellen Umständen des Sprungs.

### Wie planst du einen Sprung?

Es interessiert mich sehr, immer neue Orte zu finden, von denen ich springen kann, und dabei zu wissen, dass dort noch kein Basejumper zuvor war. Ich kann dann von Null an alles planen und berechnen. Wenn ich mir einen Ort ausgesucht habe, schaue ich mir zunächst Fotos aus verschiedenen Perspektiven an. Dann versuche ich auf den Karten den Aufstiegsweg ausfindig machen. Es ist nämlich nicht der Fall, dass zu jedem Platz ein Weg hoch führt. Bei meinen Sprüngen im Iran, Russland oder China zum Beispiel war alles viel wilder, aber genau das ist das Coole daran. Nach der Aufstiegsroute suche ich meine Gleit- und Fluglinie bis zur Landezone



# "Ich habe bei jedem Sprung Angst."

Uli Emanue

hin aus. Ich muss auch die Landezone kontrollieren und auf eventuelle Hindernisse achten. Kurz vor dem Start checke ich an Ort und Stelle alles noch mal ab.

## Ist die Eröffnung eines neuen Exits nicht mit viel Ungewissheit verbunden?

Es ist alles reine Berechnung. Manchmal muss ich mich auch an einer Felswand ein Stück abseilen, um zu prüfen, ob die Kante überhaupt für den Sprung geeignet ist und ob die nötige Höhe vorhanden ist. Jeder Wingsuit hat in Bezug auf seine Größe

eine bestimmte Gleitzahl. Zum Beispiel bedeutet ein Verhältnis von 1:3, dass ich pro Meter, den ich falle, drei Meter horizontal fliege. Mit diesem Wissen kann ich dann genau berechnen. Wenn ich 100% sicher bin, dass ich alles geprüft und berechnet habe, dann erst springe ich.

Trotz aller Planung und Erfahrung bleibt immer ein gewisses Restrisiko, das sich nicht berechnen lässt. Laut dem Basejumper Matt Gerders garantiere BASE, über einen längeren Zeitraum betrachtet, deshalb das Ableben - früher oder später.



Uli Emanuele im Wingsuit-Flug über Sorrent an der Amalfiküste.

Fotos: Archiv Uli Emanuele



Fliegen ist ein Menschheitstraum, Uli lebt diesen Traum und stürzt sich mit seinem Wingsuit fast täglich von einem anderen Berg.

## Wie stehst du zu dieser Aussage?

Das ist abhängig davon, wie du es machst. Logischerweise ist das Risiko sicher höher, wenn man immer neue Sachen ausprobiert und neue Exits eröffnet, weil die Wahrscheinlichkeit, etwas falsch zu machen, erhöht wird. Das Risiko eines Unfalls ist effektiv größer als bei anderen Sportarten, aber wenn jemand diesen Sport macht, ist er sich auch darüber im Klaren, was passieren kann. Er muss lernen, es zu akzeptieren. Dadurch übt er seinen Sport dann auch mit Kopf aus. Extremsport funktioniert nur so. Du kannst alles perfekt machen, aber irgendetwas kann trotzdem schieflaufen. Deshalb trainiere ich so viel wie möglich, um die Risikoquote gering zu halten. Wenn du gut trainierst und regelmäßig springst, auch wenn es immer nur sehr einfache Sprünge sind, kannst du das Risiko deutlich minimieren. Du weißt, dass einige Prozent Unberechenbarkeit trotzdem immer vorhanden sein werden. Du selbst musst dann entscheiden, ob du es dennoch machen willst oder nicht, ob das Springen für dich einen Sinn hat oder nicht. Das ist deine persönliche Entscheidung. Der Mensch macht Fehler, es ist normal Fehler zu machen. Deshalb versuche ich mir bei jedem Sprung immer einen gewissen Spielraum freizuhalten.

# Wie kann man sich bestmöglich auf einen Sprung vorbereiten?

Nur durch Übung, Übung und noch mehr Übung. Du trainierst solange, bis du weißt, dass du es schaffen kannst. Als Wingsuiter probiert man



"Ich will frei sein und das tun, was ich mag. Mein Ziel ist es, Spaß zu haben im Leben."

nicht, man trainiert. Probieren würde bedeuten, es wäre kein Problem, wenn es nicht funktioniert. Wie beim Klettern gibt es auch in meinem Sport unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Man darf den Grad eines Sprungs nicht unterschätzen. Beim Klettern merkst du es sofort, wenn du noch nicht bereit bist für eine 8a, du schaffst es nämlich gar nicht, die Wand hinaufzuklettern. Beim Basejumpen hingegen gibt es keinen Rückweg. Du stehst an der Kante, unterschätzt dich und springst hinab. Der Absprung ist ganz einfach,

das kann jeder, nur danach hast du logischerweise ein großes Problem. Als ich angefangen habe, habe ich nur Sprünge gemacht, die schon eröffnet worden waren. Ich habe versucht zu verstehen, warum ich dort springen kann. Nachdem ich das gelernt hatte, konnte ich den Sprung auch alleine schaffen. Je mehr Sprünge du machst, wichtig sind auch unterschiedlichste, desto mehr trainierst du. Wie bei jedem anderen Sport auch. Je besser du wirst, desto schwierigere Sachen kannst du machen. Nicht gefährlichere Sachen, nein, schwierigere.



## Wie wird man überhaupt zum Basejumper? Gibt es Kurse?

Zuerst muss man bereits Fallschirmspringer sein. Erst wenn man in dieser Disziplin ein bestimmtes Niveau erreicht hat, kann man ans Basejumpen denken. Anfangs springt man von Brücken, das ist eine sehr sichere Methode, später wählt man Felsen als Absprungsorte. Sobald man sehr viel Erfahrung in diesem Bereich gesammelt hat, kann man Wingsuiten erlernen. Beim Wingsuiten springt man zuerst aus Flugzeugen und langsam, langsam mit einem größeren Wingsuit auch von Felsen. Es ist sehr wichtig, nicht überstürzt vorzugehen, sondern schrittweise. Ich selbst habe mit 16 Jahren angefangen Fallschirm zu springen. Als ich dann mit dem Basejumpen beginnen wollte, musste ich zuerst Leute finden, die mir ihre Erfahrungen mitteilten. Monatelang folgte ich ihnen, fuhr gemeinsam auf Berge, lernte, wie man die Ausrüstung

richtig behandelt und die ganzen Basiskenntnisse. Es ist wichtig, die Gesamtheit und die ausschlaggebenden Konditionen kennenzulernen, nicht nur das Springen an sich. Mittlerweile werden auch Kurse angeboten, was meiner Meinung nach keine gute Entscheidung ist. Du wirst in einen Sport hineingeworfen, bevor du wirklich im Inneren bereit bist, das alleine zu schaffen. Wenn mich jemand um Rat für eine Flugroute fragt, bin ich gerne bereit, es ihm zu erklären, aber ich werde nie jemandem das Springen von Null auf beibringen. Das wäre eine zu große Verantwortung. ■ Anna Postler

Um sich seinen Traum vom Fliegen zu verwirklichen, arbeitete Uli vier Jahre als Tellerwäscher im Lauterbrunnental (Berner Oberland), dem Mekka des Wingsuit-Sports.



**ULI EMANUELE**, 31, ist aus Steinmannwald, Leifers. Bereits mit 16 Jahren machte er seinen ersten Fallschirmkurs, mit 21 begann er mit dem Basejumpen, seit er 25 ist, springt er nur mehr mit dem Wingsuit.



Oder wie sich ein schmaler **Gipfelgrat in einen breiten** Weg verwandelte

Das erste Mal traf sie mich ganz unerwartet. Ich war 16 oder 17 Jahre alt und arbeitete in einem Sommerjob als Maurer. Wir waren gerade dabei, im fertigen Rohbau einer Werkshalle ein Gerüst aufzustellen. Um weitere Bretter zu holen, musste ich in etwa zehn Metern Höhe einen ca. 40 cm breiten Steg überqueren. Normalerweise kein Problem für mich.

isher überkam mich beim Anblick eines Abgrundes nur ein leichter Schwindel und eine Fokussierung der Konzentration, die normale Reaktion, die jeden von uns darauf aufmerksam macht, dass man vorsichtig sein muss. Doch diesmal war alles anders. Meine Brust zog sich zusammen, das Blickfeld verengte sich, meine Beine fingen an zu zittern, an den Handflächen und auf der Stirn brach der Schweiß aus: Ich hatte Todesangst. Auf allen vieren kroch ich schließlich zurück auf eine größere ebene Fläche und siehe da, innerhalb von Minuten waren alle Symptome verschwunden, aber das Gefühl der unkontrollierten Angst hatte sich tief in meine Gehirnwindungen gebrannt. Von da an, war die Höhenangst mein ständiger Begleiter.



### Mein Sarner Matterhorn

Höhenangst, in der Fachsprache auch Akrophobie genannt, ist definitionsgemäß die Angst vor großen Höhen und gehört zu den Angststörungen. Eigentlich ist die Höhenangst eine unproblematische Angststörung, weil es relativ einfach ist ihr auszuweichen. Menschen mit Platzangst oder Angst vor großen Menschenmengen haben es viel schwerer. Es ist praktisch unmöglich, geschlossene Räume oder Menschenmengen zu meiden. Diesen Ängsten muss man sich stellen, um ein normales Leben führen zu können. Dagegen wird das tägliche Leben kaum beeinflusst, wenn man sich nicht nahe an Abgründen aufhalten kann. Viele Menschen führen ein ganz normales Leben, ohne ihre Höhenangst zu behandeln, ganz einfach,

indem sie nicht auf Berge und hohe Gebäude steigen und beim Terrassenfest im fünften Stock einen Meter hinter der Brüstung stehen bleiben.

Das Ganze wäre also relativ einfach, wenn man nicht für sein Leben gerne auf Berge steigen würde.

Bereits als Kind war ich mit meinen Eltern viel in den Bergen unterwegs. Die Pubertät und das erste Auftreten der Höhenangst ließen mich aber schon bald andere Interessen verfolgen. Erst mit 25 Jahren zog es mich zusammen mit meiner zukünftigen Frau wieder verstärkt in die Berge. Zunächst waren es nur anspruchsvolle Wanderungen, die mich immer wieder mental an die Grenzen brachten. Deutlich erinnere ich mich an eine Besteigung des Sarner Weißhorns. Als gebürtiger Sarner



hatte ich das "Sarner Matterhorn" bereits als Kind bestiegen und wusste deshalb relativ genau, was auf mich zukam. Der Schlussanstieg führt über eine seilversicherte Flanke auf den Gipfelgrat, über den man nach ca. 40 Metern das Gipfelkreuz erreicht. Dieser Grat ruft bei jedem halbwegs trittsicheren Wanderer nur ein müdes Lächeln hervor und ist alpintechnisch gesehen überhaupt kein Problem. Für mich war es an diesem Tag aber eindeutig zu viel, der Grat schien für mich so schmal, dass ich kaum einen Schritt vor den anderen setzen konnte. Ich war froh, die seilversicherten Stellen in der Flanke gemeistert zu haben und wartete in einer etwas unrühmlichen Hockestellung darauf, dass meine Frau vom Gipfelkreuz zurückkehren würde.

## Dem eigenen Gefühl vertrauen

Meistens ist die Höhenangst der Situation gegenüber unangemessen, da keine oder nur geringe objektive Gefahr besteht. Darüber muss man

sich erst mal klar werden wenn man darunter leidet. Es bedeutet nämlich, dass man dem natürlichen Gefühl der Angst, das einen warnt, wenn man sich in eine gefährliche Situation begibt, nicht mehr vertrauen kann. Man merkt das schnell, wenn man mit einer Gruppe am Berg unterwegs ist,

sagen, dass man selbst die Situation falsch einschätzt. Andererseits muss man seinem eigenen Gefühl vertrauen können, denn nur man selbst kann mit größtmöglicher Genauigkeit einschätzen ob man einer Situation gewachsen ist oder nicht.

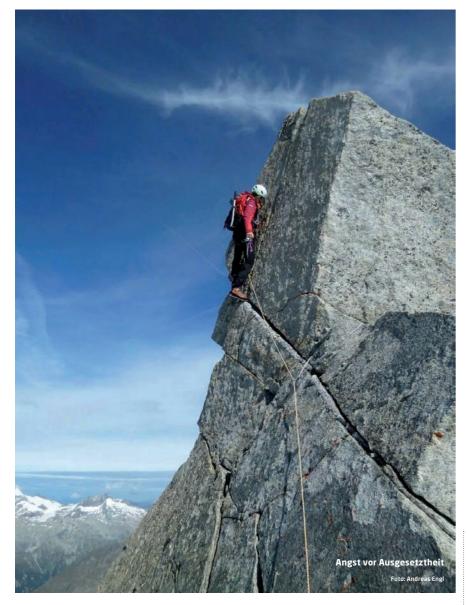


die technisch ungefähr auf demselben Level wie man selbst ist. Bekommt man an einer scheinbar gefährlichen Stelle Angst und fühlt sich unsicher, aber alle anderen stehen da, als ob sie todesmutige Adrenalinjunkies mit Nerven aus Drahtseilen wären, dann kann man mit ziemlicher Sicherheit

# Zauberwort: graduelle Annäherung

Das Beruhigende ist, dass es möglich ist, die Höhenangst unter Kontrolle zu bringen, damit man seinem Bauchgefühl wieder vertrauen kann, das Zauberwort dafür nennt sich "Graduelle Annäherung". Damit konnte auch ich meine Höhenangst besser unter Kon-  $\rightarrow$ 





trolle bringen. Neben Wanderungen und einfachen Bergtouren nahm ich nach und nach Sportklettern, Hochtouren, Alpinklettern und Eisklettern in mein Freizeitprogramm auf. Alles natürlich auf einem gemäßigten Niveau, Genussrouten wie man so schön sagt. Die Annäherung an jede neue Herausforderung musste langsam passieren, ich musste genau wissen, worauf ich mich einlasse. Wenn wir eine neue Tour planen, ist meine erste Frage nicht, wie schwierig oder lang sie sei, sondern ob sie ausgesetzt ist. Mit der Zunahme der alpinistischen Kompetenz stieg auch mein Selbstvertrauen und damit konnte ich immer genauer einschätzen, was möglich ist und was nicht. Die Höhenangst war nicht mehr die alles dominierende Einheit, sondern einer von vielen Faktoren, die bei einer Bergtour zu berücksichtigen sind. Die Angst wurde wieder zu einem wichtigen Ratgeber.

### Aus Rückschlägen lernen

Das heißt nicht, dass es keine Rückschläge gab. Egal ob an einem unbequemen Stand in einer Dolomitenkletterroute, bei einer Spaltensturzübung in den Westalpen oder bei einer unterschätzten Route in der

Halle: Immer wieder kam und kommt es vor, dass die Höhenangst mit aller Kraft ausbricht. Kaum zu glauben, aber meine Frau kann inzwischen den Geruch von Angstschweiß und normalem Schweiß unterscheiden. Dann heißt es, sich sammeln und zusammenreißen, denn irgendwie muss man aus der Situation ja wieder herauskommen. Und das geht: Je mehr man sich mit der Höhenangst auseinandergesetzt hat, umso besser kann man sie auch dann unter Kontrolle bringen, wenn sie bereits da ist. Trotzdem bleibt nach jedem Rückschlag ein schaler Beigeschmack und schon stellt man sich wieder die Frage, was das Ganze überhaupt soll. Wäre es nicht viel einfacher, wenn man einfach Rennrad fahren oder Tennis spielen würde statt auf Berge zu steigen?

Aber die positiven Momente und Erlebnisse machen jeden Rückschlag schon bald wieder vergessen. Jede gemeisterte Tour, die man sich früher nicht zugetraut hätte, setzt unglaubliche Glücksgefühle frei und ist eine große persönliche Genugtuung. Ich glaube, Hansjörg Auer ist nach seiner Freesolo-Durchsteigung des "Wegs durch den Fisch" nicht stolzer auf sich gewesen als ich nach erfolgreichem Nachstieg der Vinatzer-Route am Dritten Sellaturm. Ich hätte mir früher nie vorstellen können, dass ich jemals solche Gipfel besteigen und Routen mache würde, wie es mir später möglich war.

### Das richtige Umfeld

Was es dazu braucht, ist im Grunde wenig und doch unendlich viel.
Einmal Geduld, denn die Annäherung

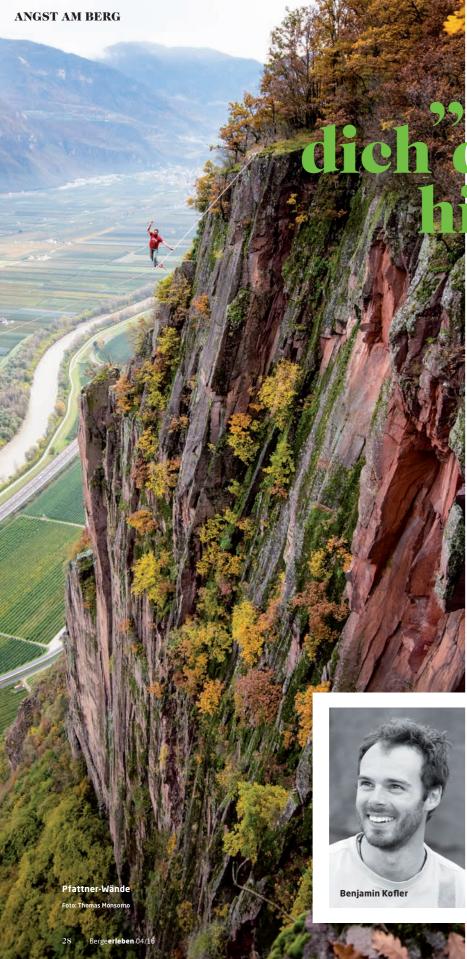
geht unvorstellbar langsam vor sich und manchmal scheint man für jeden Schritt vorwärts zwei Schritte zurück zu machen. Und dann braucht es noch das Wichtigste: das richtige Umfeld. Bei mir war und ist es meine Frau, die mich mit meinen Ängsten ernst nimmt und mir immer wieder den Antrieb gibt, es weiter zu versuchen. Nur wenn ich mit ihr zusammen Touren unternehme, kann ich ganz ich selbst sein und damit meine mentalen Gren zen ausloten. Ganz egal wer es ist: Partner, Freunde, Verwandte, Alpenvereinskollegen: Es ist wichtig, dass ein oder zwei enge Vertraute über die Höhenangst Bescheid wissen, dann können sie zu wichtigen Coaches werden, um die Angst unter Kontrolle zu bringen.

Wenn man auch mit der Höhenangst umgehen lernen kann, ganz weg geht sie bei den meisten wohl nie und leider wird sie auch wieder stärker, wenn man mit der Konfrontation und damit mit der "graduellen Annäherung" aufhört. Doch wenn man erst einmal weiß, wie's geht, ist das nicht weiter beunruhigend. Langsam und konsequent kann man immer wieder den Punkt erreichen, der früher unmöglich schien. Einige Jahre nach meiner Höhenangst-Erfahrung am Sarner Weißhorn war ich wieder dort und diesmal war der Gipfelgrat für mich so breit und sicher zu begehen wie ein Forstweg.

Florian Trojer







Da zieht die Höhe Höhe inunter

# Die Urangst vor der Ausgesetztheit

Benjamin Kofler ist wohl Südtirols herausragendster Highliner. Letztes Jahr machte er von sich reden, als er mit Freunden die erste Highline auf einem Eisberg vor Grönland beging. Bei der diesjährigen Asfaltart in Meran beging er eine 160 m lange Highline zwischen Meraner Pfarrkirche und Pulverturm.

m ersten Teil des Interviews erzählt er uns, wie er mit Angst umgeht. Im nächsten Heft geht's dann um die "Iceberg Challenge" und das Goaßlschnelln auf der Slackline.

# Was macht das Highlinen aus, was ist die Faszination dabei?

Am Anfang ist sicher der Adrenalinschub, den man bekommt, wenn man den sicheren Boden verlässt und sich auf die Highline begibt, ein wichtiger Faktor. Aber mit der Zeit wird das Gesamterlebnis immer wichtiger, das Gleichgewichtsgefühl, die Konzentration, die Fokussierung auf einen Punkt, die dich alles um dich vergessen lässt. Ich denke dann nicht mehr an meine Arbeit oder was ich danach mache, nur mehr dieser Moment ist wichtig.

# Hat bei dieser Konzentration Angst überhaupt Platz?

Um Highlines zu begehen, muss man lernen, mit der Angst umzugehen. Ich kenne viele Slackliner, die auf einem bodennahen Band unglaubliche Kunststücke machen, aber auf einer Highline nicht einmal aufstehen können. Angst habe ich jedes Mal, wenn ich eine Highline betrete. Manchmal ist es nur



etwas mehr Respekt, aber teilweise spüre ich auch Unwohlsein und ich bin dann nicht mehr in der Lage, das zu tun, was ich normalerweise auf einer Highline kann. Das geht dann teilweise sogar soweit, dass ich das Gleichgewicht verliere und in die Sicherung falle. Wenn ich aus der Komfortzone rauskomme, können auch kleine Ablenkungen meine Konzentration stören und ich werde schneller nervös.

## **Ist Highlinen ein sicherer Sport?**

Viele glauben, dass man als Highliner ein großes Risiko eingeht, das stimmt aber nicht. Das Gefährlichste ist meistens der Zustieg und der Aufbau. Beim Zustieg muss man manchmal durch unwegsames Gelände, das auch manchmal sehr ausgesetzt ist. Man muss auch teilweise klettern, um an Ort und Stelle zu gelangen, und es ist nicht immer möglich, sich abzusichern. Das Gehen auf der Highline birgt dagegen kaum Gefahren. Alle potentiell gefährlichen Stellen sind doppelt versichert und auch ich selbst hänge an einem kurzen Sicherungsseil an der Highline. Das heißt, wenn du richtig aufbaust und gewissenhaft vorgehst - da spielt natürlich auch die Erfahrung eine wichtige Rolle – dann ist das Risiko beim Highlinen mit Selbstsicherung sehr gering.

# Dann ist also die Überwindung der Angst der markante Unterschied zum normalen Slacklinen?

Ja der große Unterschied ist, dass du dich an die Höhe gewöhnen musst. Es gibt Highlines, wie zum Beispiel in Montiggl an den Pfattnerwänden, die ist eigentlich nur 30 Meter lang, was normalerweise für mich überhaupt kein Problem für mich ist, da spüre ich direkt wie mich die Höhe hinunter-

zieht. Man sieht vor sich die senkrechte Wand, die von Rissen durchzogen ist, und da spürt man sofort, es zieht dich förmlich in die Tiefe.

## Highline ist also nicht gleich Highline?

Nein! Manchmal geht man an einer Wand entlang, was einem ein Gefühl von Sicherheit gibt, und manchmal macht man den ersten Schritt hinaus und es fühlt sich an, als ob man total ins Leere gehen würde. Dabei ist die objektive Gefahr, wenn man nahe an Felswänden läuft sogar etwas höher, weil man beim Sturz eventuell den Fels berühren könnte. Aber trotzdem gibt dir dein Unterbewusstsein ein Gefühl der scheinbaren Sicherheit, wenn sich fixe Bezugspunkte in der Nähe befinden, und verstärkt dagegen die Angst, je ausgesetzter die Highline ist. Auch wenn ich schon viele Lines begangen habe und objektiv weiß, dass es fast hundertprozentig sicher ist da raus zu gehen, steigt bei mir immer noch diese Urangst vor der Höhe und Ausgesetztheit auf, aber die lässt sich zum Glück überwinden.

# Überwinden - wie? Hast du eine Strategie dafür, die Angst unter Kontrolle zu bringen?

Viel und oft Highline gehen! Interessanterweise gewöhnt man sich an die Höhe. Ich versuche mich selbst an die Grenze zu bringen, indem ich auf Highlines, die für mich einfach zu begehen sind, Schwierigkeiten einbaue, die mich fordern. So bringe ich etwa bewusst die Slackline zum Schwingen. Wenn dann auf einer schwierigen Highline ähnliche Probleme auftreten bin ich vorbereitet und kann die Angst besser unter Kontrolle halten. Highlinen ist in dieser Beziehung dem Klettern sehr ähnlich. Wenn man sich bei

einer Kletterroute voll konzentriert, vergisst man auch, dass man bereits ein paar Meter oberhalb der letzten Sicherung klettert, und man überwindet die schwierige Stelle reibungslos. Wenn man dagegen unsicher ist, immer wieder auf die Sicherungen schaut und es nicht schafft sich auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren, dann siegt die Angst und es geht gar nichts mehr.

# Gibt es also eine "positive" Angst, die deine Konzentration fördert, und eine "negative" Angst, die dich blockiert?

Man merkt vor allem die Angst, die dich blockiert. Wenn ich einen schlechten Tag habe und diese blockierende Angst spüre, dann hilft bei mir meistens nichts mehr. Dann ist es besser zusammenzupacken und ein anderes Mal wiederzukommen.

Die andere Angst merke ich indirekt. Wenn es super läuft, wenn ich in den "Flow" hineinkomme oder in die Komfortzone, wie ich es nenne, dann weiß ich, dass ich die Angst erfolgreich unter Kontrolle gebracht habe.

Florian Trojer



Fotos: Benjamin Ko



eben sofortigen medizinischen Erste-Hilfe-Maßnahmen ist auch die psychische Komponente nicht zu vernachlässigen, besonders wenn es zu schweren Verletzungen oder gar zu Todesfällen kommt. Fragen, wie "Hätte ich etwas anders machen können?". "Hätte ich es vorhersehen können?", sind nur eine mögliche Folge des (Mit)Erlebens von Unfällen am Berg. Im Folgenden möchten wir darauf eingehen, welche möglichen Reaktionen als Folge von Unfällen am Berg auftreten können und wie damit umgegangen werden kann.

Potentielle Folgen des Miterlebens von Unfällen am Berg:

### Stressreaktionen

Bei Unfällen am Berg reagiert unser Körper und unser Geist instinktiv mit Stressreaktionen. Den Unfall nehmen wir beispielsweise wie in Zeitlupe wahr oder können uns im Nachhinein gar nur mehr an wenige Einzelheiten erinnern. Andererseits können sich bestimmte Geräusche, Gerüche oder Bilder in unserem Gedächtnis festsetzen und uns mehrere Tage und Wochen begleiten. Es kann zum Vermeiden bestimmter Orte, Gespräche oder auch Menschen führen, welche uns an das Ereignis erinnern. Es können Zweifel oder Ängste entstehen, jemals wieder einen Berg besteigen zu können. Selbstvorwürfe sind keine Seltenheit und/oder auch Wut über

das Geschehnis. Der Körper kann auf solche Notfälle mit großer Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Einschlaf-, Durchschlafschwierigkeiten oder beispielsweise auch mit einem großen Bewegungsdrang reagieren. In den ersten Wochen nach einem solchen Erlebnis sind dies sehr häufige und absolut normale Symptome, welche in der Regel mit der Zeit wieder abnehmen sollten.

#### **Trauerreaktionen**

Da der Berg und dessen Anforderungen auch große Risiken und Gefahren bergen, können sich auch dramatische Situationen ergeben, die zu Todesfällen führen können, z.B. Abstürze, Lawinen usw. In solchen Fällen



kommt zu den bereits beschriebenen potentiellen Stressreaktionen auch die Trauer um den Verstorbenen hinzu. Vorweg sollte angesprochen werden, dass es nicht die eine "richtige" Trauer gibt, sondern dass jeder die Trauer als einzigartig wahrnimmt und auf eigene Art und Weise auslebt. Einige haben das starke Bedürfnis, viel darüber zu reden, während andere es bevorzugen, sich abzulenken und möglichst bald eine Form von Alltag wiederzuerlangen. In der Regel besteht der Trauerprozess in einem ständigen Wechsel zwischen "sich ablenken" und "sich mit dem Verlust auseinandersetzen". Ein ungünstiger Verlauf wäre, wenn man entweder aufgrund des Verlustes den Alltag kaum mehr zu bewältigen weiß oder andererseits in der völligen Verdrängung des Ereignisses festhängt. In diesem Fall wird empfohlen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um den Verlust bestmöglich bewältigen zu können.

# Was kann man in solchen Momenten für sich tun, um diese Belastung bestmöglich zu bewältigen?

Ein erster Schritt ist, Ruhe zu bewahren, sich Zeit zu lassen und die Symptome beobachten und nicht dagegen zu arbeiten. Grundsätzlich sollte in solchen Belastungssituationen darauf geachtet werden, trotz Schock-und Ausnahmesituation, wieder Schritt für Schritt in eine Form von Alltag zurückzufinden. Wichtig dabei ist es, den Alltag soweit wie möglich den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten anzupassen. Alltag bietet Ablenkung, Struktur und Sicherheit.

Da sich - wie bereits beschrieben - der Körper in einem psychischen Stresszustand befindet, sollten Personen in solchen Momenten auf jene Strategien zurückgreifen, die sich in der Vergangenheit für sie in ähnlichen Situationen als hilfreich bewährt haben. Dies kann für den einen im Sport und für den anderen beispielsweise im Austausch mit Freunden oder in der Arbeit als Ablenkung liegen. Ein vermehrter Griff zu Alkohol oder anderen Substanzmitteln ist mit Vorsicht zu genießen, da dies nur zu einem kurzfristigen "Vergessen" bzw. Verdrängen des Verlustes führt, aber längerfristig keine angemessene Bewältigungsform darstellt.

# Was kann man tun, wenn die Belastung anhält?

Wenn die Belastungssymptome nach einem solchen Erlebnis mehrere Wochen hinweg andauern, den normalen Alltag beeinträchtigen und als belastend erlebt werden, sollte eine professionelle Unterstützung bzw. Beratung in Betracht gezogen werden. Dabei gibt es die Möglichkeit, sich an den Psychologischen Dienst im Gesundheitsbezirk zu wenden, einen Termin bei einem niedergelassenen Psychologen zu vereinbaren oder mit der Notfallpsychologie Kontakt aufzunehmen. In einem zweiten Moment geht es im Sinne der Prävention aber auch darum, die Bergsteiger zur Selbstverantwortung zu motivieren und zu schulen. Es scheint die Mentalität Fuß zu fassen, man brauche keine Angst zu haben, denn bei jeglicher Gefahr, werde man sofort geborgen

oder gebe es einen Verantwortlichen (z.B. Tourenbegleiter, Gruppenleiter), der sich um die Situation kümmere. Vielmehr sollte eine Sensibilität dahingehend bei jedem Einzelnen entwickelt werden, eigenverantwortlich und respektvoll sich im Berggelände zu bewegen.

Dr. Ruth Warger, Dr. Rosemarie Piscopo

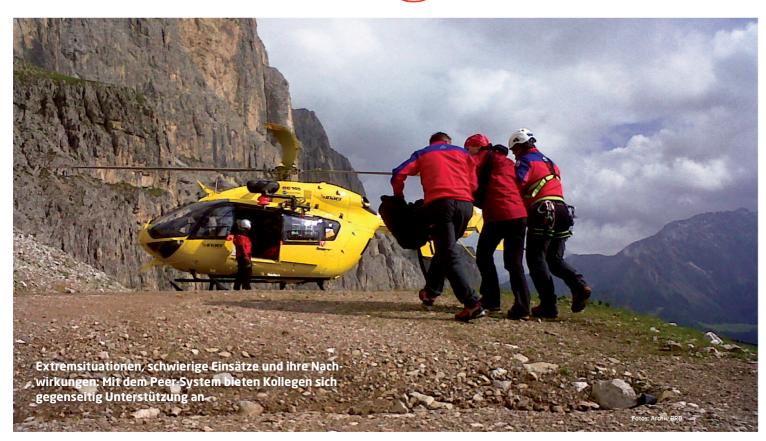
DR. RUTH WARGER ist Psychologin in freier Praxis (www.ruthwarger.com); Notfallpsychologin; Sportpsychologin; Klinische- und Gesundheitspsychologin (Österreich); Trainerin und Ausbildnerin in den Bereichen Psychotraumatologie, Krisenintervention und Stressmanagement; stellvertretende fachliche Leitung psychosozialer Dienste und stellvertretende leitende Psychologin im Landesrettungskommando FGG 7 im ÖRK Landesverband Tirol.

## **DR. ROSEMARIE PISCOPO** ist

Psychologin (www.piscopo.bz.it); Notfallpsychologin; Klinische- und Gesundheitspsychologin (Österreich); Trainerin und Ausbildnerin in den Bereichen Psychotraumatologie, Krisenintervention und Stressmanagement; Mitglied des Fachlichen Hintergrunddienstes des ÖRK; Psychotherapeutin in Ausbildung.

# \*

# Psychologische Hilfe für Bergretter



ie Mitglieder der Bergrettung sind im Vergleich zum üblichen Rettungsdienst einsatzbedingt sehr viel länger und intensiver mit Patienten und Betroffenen in Kontakt. Der persönliche Kontakt zu Menschen in einer Akutsituation ist enorm wichtig. Neben der professionellen medizinischen Versorgung wird in Not geratenen Menschen durch einen angemessenen persönlichen Kontakt ein möglichst großen Teil an Sicherheit und Stärke zurückgegeben. Bergrettungsmitglieder sind gut ausgebildet, technisch optimal ausgestattet und gut trainiert. Trotzdem kann

es sein, dass sie im Einsatz an ihre Belastungsgrenzen stoßen. Deshalb ist es wichtig, dass kein Bergretter bei seiner ehrenamtlichen Tätigkeit an Leib und Seele Schaden nimmt.

#### **Internes Peer-System**

Aus diesem Grund hat es sich der Bergrettungsdienst im Alpenverein Südtirol zur Aufgabe gemacht, das interne Peer-System, zum Wohle der eigenen Bergrettungsmitglieder, auf die Füße zu stellen. Im Jahr 2010 fiel der Startschuss zur internen Ausbildung. Vordergründig in der Überlegung der Ausbildungsinhalte war, diese an die Problematiken und Bedürfnisse der Bergrettungsarbeit anzupassen, die sich von anderen Rettungsorganisationen in den meisten Einsatzfällen maßgeblich unterscheidet.

In speziellen Ausbildungskursen, die unter der Leitung des Institutes für Psychologie der Universität Innsbruck abgehalten wurden, ist die Bergrettungsgruppe auf diese Thematik vorbereitet worden. Heute setzt sich das PEER-Team des Bergrettungsdienstes aus 15 Bergrettern zusammen



# **WAS BEDEUTET PEER?**

Der Begriff stammt vom englischen peer (gleich, ebenbürtig) und kann als "Interessengruppe" oder "Gruppe von Gleichgestellten" bezeichnet werden. Teilnehmer einer Ausbildungs-, Lernoder Arbeitsgruppe werden oft auch als "Peergroup" bezeichnet. Ein Peer hat entsprechende Einsatzerfahrung und durch diese gleiche Basis einen besseren Zugang zu seinen betroffenen Kollegen.

## Psychische Folgen in Extremsituationen

Bergretter werden nicht selten mit extremen Situationen konfrontiert. Bei der Ausübung ihres Auftrags tragen sie große Verantwortung für in Not geratene Menschen. Leider sind sie auch Zeugen menschlicher Tragödien, die sie nicht verhindern können. Allein in Südtirol werden pro Jahr durchschnittlich 50 Bergtote verzeichnet.

In manchen Fällen bleiben
Bergretter nach dem Einsatz hilflos
zurück. Die psychischen Folgen sind
dabei nicht zu unterschätzen und
können möglicherweise chronische
Folgen haben. Eine so genannte
Belastungsreaktion nach einem
"schlimmen" Einsatz ist durchaus
möglich, jedoch zu diesem Zeitpunkt
noch nicht krankhaft. Das ist lediglich
eine völlig "normale" und natürliche
Reaktion auf eine außergewöhnliche
Stresssituation.

Eindrücke, die während des Einsatzes bewusst und/oder unbewusst aufgenommen wurden, wie Gerüche, Geräusche, Bilder, Gesichter und Szenen, können nach einem oben geschilderten Einsatz vermehrt in einer Art und Weise auftreten, die nicht immer angenehm sind. Diese ungewollten bzw. unerwünschten Intrusionen (Wiedererleben) können schon durch banale Reize hervorgerufen werden, z.B. einen ähnlichen Geruch, ein ähnliches Geräusch. Meist ist aber auch gar kein Reiz nötig, um Gewisses aus dem erlebten Einsatz später "wieder zu erleben".

Folgen dieser Intrusionen können sein: Schlafstörungen, Alpträume, Flashbacks, Schreckhaftigkeit, Angst, Konzentrationsstörungen, Leistungsminderung, Interessenverlust, emotionale Abstumpfung, Schuldgefühle, sozialer Rückzug, Depression, Partnerschaftsprobleme, Suizidalität.

Eine weitere mögliche Reaktion des Betroffenen kann auch die Vermeidung bzw. Verdrängung sein. Dabei werden beispielsweise Dinge, Situationen oder Themen, die an das Ereignis erinnern, bewusst oder unbewusst vermieden bzw. verdrängt.

### Intrusionen verarbeiten helfen

Lassen die oben erwähnten Symptome nach ungefähr vier Wochen nicht nach oder beeinträchtigen diese den gewohnten Alltag des Betroffenen, sollte man die Sache nicht auf die leichte Schulter nehmen und Hilfe suchen

Bergretter, die ein Einsatzereignis nicht verarbeiten können, haben nun jederzeit die Möglichkeit - und dies auf völlig anonyme Weise - mit einem PEER-Mitglied ein Gespräch zu führen, um das Erlebte aufzuarbeiten. In den meisten Fällen geht es nämlich um die Verstehbarkeit des Geschehenen und darum, dass man aus dem noch so negativ erlebten Ereignis auch etwas lernen oder ihm Positives abgewinnen kann.

#### Vorbereitet sein

Und weil Prävention besser als Heilen ist, werden seit 2015 alle Anwärter des Bergrettungsdienstes im AVS über dieses wichtige Thema informiert und zu den möglichen Auswirkungen und Hilfemöglichkeiten geschult. Ganz nach dem Motto "Man muss nicht immer alles können, was man kennt, aber man sollte wenigstens kennen was man nicht unbedingt kann", versucht der Bergrettungsdienst seine Mitglieder in allen Bereichen für ihren Einsatz zur Hilfe des Nächsten am Berg bestens vorzubereiten und sie für die Zukunft in dieser nicht so einfachen Aufgabe weiterhin zu motivieren. Wer mehr zu diesem Thema wissen möchte, wende sich an den Landesverband des Bergrettungsdiensts im Alpenverein Südtirol Tel.: 0471 675000. ■

Landesverband des Bergrettungsdienstes



# Hüttenreservierung per Internet

# Alpenvereinshütten starten Online- Buchungssystem

Seit diesem Sommer bieten die Alpenvereine den Schutzhütten eine neue Serviceleistung: Reservierungen in Echtzeit per Internet - mit Vorteilen für Gäste und Hüttenwirte.

uf vielen Alpenvereinshütten ist seit Juli die Reservierung des Schlafplatzes online möglich. Im Zeitalter von Smartphone und Tablet erwarten nämlich immer mehr Bergsteiger, dass sie ihre Übernachtung im Gebirge nicht nur per Telefonanruf machen können, sondern auch digital per Buchungsplattform.

Der Schweizer Alpen- Club SAC initiierte bereits 2013 ein eigenes Reservierungssystem, dem mittlerweile mehr als 50 Hütten angeschlossen sind. Bereits im ersten Jahr wurde fast ein Fünftel aller Hüttenübernachtungen online getätigt. "Wir wollen dem Gast eine einfache Buchung ermöglichen und dem Hüttenwirt Spielraum für individuelles Hüttenmanagement lassen", erklärt Bruno Lüthi, Marketingleiter der SAC- Hütten. Die durchwegs positiven Rückmeldungen haben die Alpenvereine von Deutschland, Österreich und Südtirol bewogen, das vorhandene Schweizer System gemeinsam mit dem SAC zu überarbeiten und den Verbandshütten wie auch interessierten privaten Hütten zur Verfügung zu stellen.

### Was bietet das Buchungsportal?

Das Reservierungssystem bietet dem Gast die Möglichkeit, seine Nächti-

gungen auf den Hütten rund um die Uhr zu tätigen. Einmal registriert, können Buchungen im Benutzerprofil eingesehen und bis zu einer festgesetzten Frist selbst bearbeitet bzw. storniert werden. Durch die vollständig vorhandenen Gästedaten kann auch in einem Notfall schneller reagiert werden, abgängige Personen so auch gezielter gesucht werden. Zudem ist das neue Portal mehrsprachig (Deutsch, Englisch, Italienisch, Französisch). Sind nicht genügend Schlafplätze frei, kann man sich auf eine Warteliste setzen lassen. Über die Reservierungsmaske können Aufenthaltsdauer, Gruppengröße oder gar Essenswünsche online eingegeben werden.

Die Hüttenwirte profitieren vom deutlich verminderten Administrationsaufwand, was wiederum dem Gast zugute kommt, da der Wirt mehr Zeit für dessen Betreuung hat. Dem Phänomen der Mehrfachbuchungen, also dass Gäste für dasselbe Datum auf mehreren Hütten gleichzeitig reservieren, um sich verschiedene Tourenoptionen offen zu halten, will man entgegenwirken. Natürlich kann der Hüttenwirt weiterhin auch telefonische Anfragen annehmen und diese parallel in wenigen Schritten in das System eintragen. Doch Ziel ist es,

Mitglieder und andere Gäste für das neue Buchungsportal zu sensibilisieren, die Nutzung zu forcieren und es so langfristig zu etablieren.

Es sei betont, dass die Alpenvereine an diesem System keinerlei kommerzielles Interesse haben und den Wirten keine hohen Summen für die Nutzung dieses Systems verrechnen, es ist vor allem frei von Provisionen. Das Tool dient in erster Linie als Service für die Alpenvereinsmitglieder. Kosten für die laufende Instandhaltung und die Wartung des Systems werden daher fast zur Gänze von den vier Hauptvereinen getragen. Am Ende ist das Projekt einer multimandantenfähigen Plattform Realität geworden, bei dem der ÖAV, DAV und AVS gemeinsam an einem Strang gezogen haben.

## Die Entwicklung geht weiter

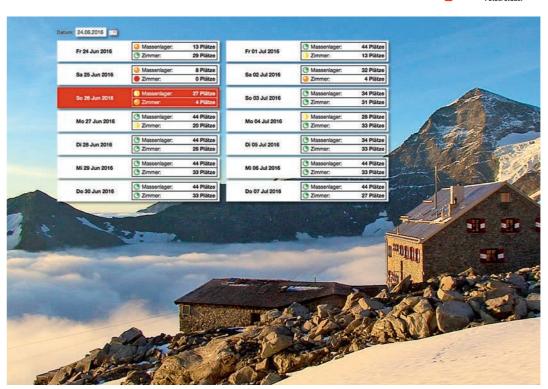
Weitere Ausbauschritte wurden bereits auf den Weg gebracht. So ist die Ergänzung um ein E-Payment-System für bargeldloses Zahlen auf den teilnehmenden Hütten bereits in Kürze vorgesehen. Ein Modul für Mehrtages-

touren soll es erlauben, alle partizipierenden Hütten, etwa entlang eines Höhenweges, bequem durchzubuchen und den Routenverlauf den verfügbaren Plätzen anzupassen. Empfehlungen für Ausweichrouten könnten über eine Vernetzung mit dem Tourenportal alpenvereinaktiv.com erfolgen.

Voraussetzungen für den Betrieb des Online- Reservierungssystems sind eine zuverlässige Stromversorgung und eine stabile Internetverbindung. An Letzterem scheitert momentan noch die Nutzung des Portals auf vielen Hütten. In Südtirol hofft man jedoch auf baldige Besserung der Situation: Um die Schutzhütten ans Internet anzubinden, unterstützt das Land die Installation der erforderlichen Infrastrukturen. Derzeit werden Angebote zur Anbindung mittels Satelliten- Technologie geprüft. ■

Neue Prager Hütte

Fotos: Sti











# TAPPEINER.

Diese und viele weitere Titel können Sie auch online bestellen!



# Planen Organisieren Begleiten

# Wanderführerlehrgang

Wanderungen zu begleiten ist eine der Haupttätigkeiten in den Sektionen und Ortsstellen des Alpenvereins. Geplant, vorbereitet und durchgeführt werden diese vielerorts von den engagierten Wanderführern. Über 800 Wanderführer wurden in den letzten 18 Jahren ausgebildet - die meisten davon sind heute noch aktiv.



## **Tradition**

Seit der Gründung des Alpenvereins war es Ziel und Zweck des Vereins, "das Bergsteigen, Wandern und andere alpine Sportarten zu fördern, die Kenntnis der Gebirge zu verbreiten und insbesondere die Ursprünglichkeit der Berglandschaft zu erhalten sowie ihre Tiere und Pflanzen zu schützen." Der Alpenverein erkannte bald, dass das Leiten von Wanderungen eine verantwortungsvolle Aufgabe ist, und beschloss daher, eine Ausbildung für all jene zu schaffen, die sich dieser Herausforderung annahmen. Um diese Ziele umzusetzen, bietet der Alpenverein seit 1997 Wanderführerlehrgänge an – mittlerweile bereits 29 an der Zahl.

### Mehr als nur eine Wanderung

Das Wandern ist bei Jung und Alt beliebt – zu Fuß unterwegs kann man in der Natur Ruhe finden und Kraft tanken. Auf den Vereinstouren des Alpenvereins kommen das Gruppenerlebnis und die spannenden Details am Wegesrande dazu. Deshalb werden die Wanderführer nicht nur in Orien-

tierung mit Karte und Kompass, der Planung von Touren und Meteorologie ausgebildet, sie erhalten auch viel Hintergrundwissen zu botanischen und geologischen Besonderheiten sowie Wissenswertes rund um die Tierwelt in Südtirol. Den besonderen Wert unserer Natur sichtbar machen und sensibilisieren - das sind zwei wichtige Aufgaben unserer Wanderführer. Denn: Wir wollen die Besonderheiten unserer Natur- und Bergwelt auch noch in vielen Jahren erleben können. Nur wer die die Natur schätzen lernt, wird sie auch schützen. So sind auch die Wanderführer, wie alle anderen Mitarbeiter des Vereins, Multiplikatoren für ein verantwortungsvolles Begleiten von Gruppen und den Schutz der Naturlandschaft.

# **Ausbildung**

So einfach eine Wanderung oft scheint, so wichtig ist eine umfangreiche und gewissenhafte Vorbereitung des verantwortlichen Wanderführers. Seine Aufgaben sind vielfältig und rei chen von der Tourenplanung bis zur Gewährleistung eines möglichst hohen Maßes an Sicherheit. Um sich auf Touren in den Sektionen und Ortsstellen bestens vorzubereiten, bietet der Alpenverein eine Ausbildung zum "Wanderführer" an. Diese setzt sich ab 2017 aus drei Teilen zusammen:

- · einem Basiskurs "Die Erste Seil-
- einem "Erste-Hilfe-Kurs für Mit-
- dem "Wanderführerlehrgang"

Der Basiskurs "Die Erste Seillänge", soll allen ehrenamtlichen Mitarbeitern des Alpenvereins wichtige Vereinsstrukturen und Organisationsabläufe näher bringen. Im "Erste-Hilfe-Kurs für Mitarbeiter", der für alle Alpenvereinsfunktionäre, die Gruppen leiten, gemeinsam abgehalten wird, geht es darum, sich auf Leitungsaufgaben in Notfällen vorzubereiten. Beim "Wanderführerlehrgang" selbst, dem dritten Block, werden alle Inhalte rund um Orientierung, Karte, Kompass, Tourenplanung, Flora, Geologie und Fauna vermittelt. Details dazu gibt's im neuen Kursprogrammheft im Bereich "Führen&Leiten". Veronika Golser



V.I.: Der Präsident der neuen Sektion Ladinia Paul Erlacher mit den Ortsstellenleitern Elmar Dapoz (AVS San Martin de Tor), Werner Frenes (AVS La Val), Diego Grones (Fodom).

Ausschuss, Ehrengäste und Mitglieder bei der Gründungsfeier der



# **Neu im AVS: Die Sektion Ladinia**

# Der Alpenverein Südtirol freut sich über seine 35. Sektion

Das Geheimnis des Vorwärtskommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun. Unter diesem Motto von Mark Twain verbündeten sich vor vier lahren die Alpenvereine des Gadertales, AVS und CAI, zu einem Verein, die Lia da Munt Ladinia. Am 1. Juni 2016 wurde ein weiterer Schritt gesetzt: Die AVS-Ortsstellen Mareo/Enneberg und La Val/Wengen schlossen sich mit der 2014 gegründeten Ortsstelle Fodom/Buchenstein und der neu gegründeten Ortsstelle San Martin de Tor/St. Martin in Thurn zusammen und gründeten die neue Sektion Ladinia.

yorangegangen waren Gespräche mit der AVS-Landesleitung und der Sektion Bruneck, der bisherigen Muttersektion von Mareo und La Val. Dank und lobende Anerkennung überbrachte Paul Erlacher, der Präsident der neu gegründeten Sektion Ladinia an die Landesleitung in Bozen und an die Sektion Bruneck für die unkomplizierte und rasche Unterstützung zur Neugründung und auch für die gewisse Art an Autonomie, welche die ladinische Ortsgruppe seit jeher genossen hat. Im Zuge dieser Umstrukturierung hat sich auch in der Gemeinde St. Martin in Thurn eine neue Ortsstelle gebildet - sie wurde an diesem Abend vorgestellt - für welche Elmar Dapoz aus Lungiarü/

Campill als Ortsstellenleiter zeichnet.

Weitere Ortstellenleiter sind Werner Frenes für La Val/Wengen und Diego Grones für Fodom/Buchen-

### 130-jährige Geschichte

Die erste Sektion im Gadertal wurde bereits im Jahre 1886 gegründet, damals im Deutsch-Österreichischen Alpenverein unter Jan Batista Alton aus Calfosch/Kolfuschg. Mit dem 1. Weltkrieg wurde das Vereinswesen verboten. Diese Situation währte bis zum 2. Weltkrieg fort, auch wenn in der Zwischenzeit das Bergsteigen ohne offizielle Vereinsstruktur weiter betrieben wurde. Im Jahre 1954 wurde der Alpenverein CAI Val Badia gegründet und bald darauf der AVS Mareo/Enneberg und AVS La Val/ Wengen, beide als Ortsstellen der Sektion Bruneck.

Die 130-jährige Geschichte des Alpenvereins im Gadertal hat einen kontinuierlichen Aufbau erfahren und aus den bescheidenen Anfängen ist die Interessensgemeinschaft zu einer großen Familie gewachsen.

Mit den Ortsstellen zählt die Sektion Ladinia mittlerweile 1.000 Mitglieder, Tendenz steigend. Im Rahmen der feierlichen Vereinsgründung überbrachte Othmar von Sternbach die Glückwünsche im Namen der AVS-Landesleitung und Martin Krautgasser jene der Sektion Bruneck. Der Historiker Ivan Lezuo berichtete über 130 Jahre Alpenverein im Gadertal.

Wir wünschen der neuen Sektion Ladinia mit ihren Ortstellen und jeweiligen Ausschussmitgliedern viel Erfolg und Freude in der großen Familie des Alpenvereins Südtirol. ■ Ingrid Beikircher

Bergeerleben 04/16 Bergeerleben 04/16 37

# Neu im AVS

# AVS-VIZEPRÄSIDENT



Georg Larcher ist bei der AVS-Hauptversammlung am 14. Mai 2016 in Seis als Vizepräsident in die Landesleitung gewählt worden und ersetzt Othmar von Sternbach, der sich der Wahl nicht mehr stellte. Der langjährige Sektionsvorstand von Bruneck übernimmt nun in der Landesleitung die Betreuung der Schutzhütten, welche bisher AVS-Präsident Georg Simeoni innehatte. Unterstützt wird Larcher hierbei durch den hauptamtlichen Mitarbeiter Martin Niedrist.

# **NEUE MITARBEITERIN**

Mein Name ist Lucia de Paulis, ich bin 39 Jahre alt und komme aus München. Ich habe in London Politikwissenschaften und Germanistik studiert und habe lange Zeit in Rom gelebt und dort als Online-Redakteurin gearbeitet. 2013 bin ich nach Südtirol gezogen und habe dort im Marketingbereich und anschließend in der Kommunikationsabteilung eines großen Museums in Bozen gearbeitet. Seit diesem Frühjahr habe ich die Karenzvertretung für Evi Brigl als Sachbearbeiterin für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit übernommen. Beim Alpenverein habe ich die Gelegenheit, mein persönliches Interesse



für alpine Themen, für Natur, Umwelt und Outdoor mit meinem Beruf zu verbinden. Ich freue mich sehr, den AVS in der Medienarbeit und der Onlinekommunikation unterstützen zu dürfen.

# NEUER MITARBEITER

Mein Name ist Martin Niedrist, ich bin 34 Jahre alt und wohne in Tisens. Nach dem Abschluss der Gewerbeoberschule (Bauwesen) war ich zunächst sechs Jahre als technischer Mitarbeiter in Planungsbüros tätig. Mein Interesse an Natur, Gesellschaft und Umwelt veranlasste mich im Jahr 2009 dazu, ein Geographie- Studium an der Uni Innsbruck zu absolvieren. Im Master- Studiengang "Globaler Wandel - Regionale Nachhaltigkeit" wählte ich die Vertiefungsrichtungen "Naturgefahren" sowie "Klima- und Kryosphärenforschung". Durch ein Praktikum am Institut für Angewandte Fernerkundung an der EURAC in Bozen ergab sich für mich die Möglichkeit, an mehreren Forschungsprojekten mit Bezug auf alpine Räume mitzuwirken. Bei meiner Arbeit im AVS als Sachbearbeiter für den Be-



reich Schutzhütten bin ich seit April dieses Jahres für die technische und organisatorische Verwaltung der AVS-Hütten zuständig. Jede Schutzhütte ist einzigartig, sowohl in Hinsicht auf das Gebäude selbst als auch auf ihre Lage und Umgebung. Die aktive Tätigkeit in diesem Bereich ist für mich täglich eine spannende Herausforderung.

# **Erstbegehungen**

# L fever, Frea Alpin, Sella

Alex Walpoth, Titus Prinoth und Martin Deiori konnten 2013 diese Route erschließen. letzt schickten sie die Route zur Veröffentlichung. "L fever" (Der Schmied) rührt daher, dass die Jungs so kraftvoll auf die Haken einschlugen, dass einer davon, noch völlig unbenutzt, abbrach. Schwierigkeit: VIII.





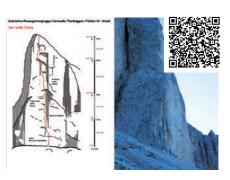
# Minenfels, Punta Filip, Edelweißtal, Kolfuschg

Wie viele junge, motivierte Alpinisten, wollten auch Hannes Hofer und Simon Oberbacher sich ein besonders schönes Ziel für ihre erste Erstbegehung suchen. Als Simon aus der benachbarten Wand am Piz dla Dorada die markante Verschneidung an der Punta Filip entdeckte, war für die beiden die Linie klar.

# Der weiße Zwerg,

# Tarnkappenpfeiler W-Wand, Rosengartengruppe

Rudi Ausserdorfer und Oswald Celva haben bereits vor 10 Jahren diese Route erstbegangen und jetzt zur Veröffentlichung geschickt. Sie wurde in klassischer Art und Weise nur mit Normalhaken (auch für die Standplätze) von unten eröffnet und bietet kurze, aber schöne, knackige Wandkletterei auf Leisten und Löchern. Der Einstieg ist in 40 Minuten von der Kölnerhütte erreichbar. ■





Simon Gietl, Peter Manhartsberger und Simon Oberbacher eröffneten im Dezember 2015 diese neue Tour in der Geierwand. Die Wiederholer erwartet steile Wand- und Verschneidungskletterei in teils etwas splittrigem Fels, mit traditioneller Absicherung.

# Traverso al cielo, Peitlerkofel Südwand

Als im Frühjahr der Stress der Wintersaison nachgelassen und Simon Kehrer wieder Zeit hatte, ans Klettern zu denken, schickte er auch schon eine neue Tour, erstbegangen im November 2015 gemeinsam mit Christoph Hainz. Eine "herrliche Tour für Frühjahr und Herbst mit herrlichem Panorama auf die Puezgruppe und Heiligkreuzkofel", so beschreiben die beiden die neue Tour.



Schick auch du deine Erstbegehung zur Veröffentlichung an bergsport@alpenverein.it

# Duft des Lebens, Geierwand, Höhlensteintal



# Südtiroler Landeskader auf Medaillenkurs

**Große Erfolge bei den Kinder- und Jugend-Italienmeisterschaften in Arco** 

Im Juni stand das Kletterstadion in Arco im Zeichen heißer Wettbewerbe: Es fanden die Italienmeisterschaften in allen Disziplinen für 8 bis 19-Jährige statt. Für die jungen Athleten war es gleichsam die Krönung einer langen Wettkampfsaison.

### 34 Medaillen

Die AVS Landeskaderathleten holten insgesamt 34 Medaillen in der Einzel- und Gesamtwertung. Am erfolgreichsten waren Elias Sanin und Jonathan Kiem vom AVS Meran bei den jungen Athleten, bei den älteren waren es mit je zwei Medaillen Lisa Moser (AVS Meran), Nora Rainer (AVS Meran), David Piccolruaz (AVS Meran), Filip Schenk (AVS Brixen) und Lorenzo Sinibaldi (AVS Gröden). Der AVS Meran gewann die Gesamtwertung bei beiden Kategorien.

Die Positionen im Einzelnen: bei den U16 wurde Lisa Moser (AVS Meran) im Boulderbewerb ausgezeichnete Zweite, nachdem sie nach den Qualirunden sogar auf Rang eins lag. Jana Messner (AVS Brixen) wurde im Schwierigkeitsklettern (Lead) Dritte. Felix Kiem (AVS Meran) kam im Leadbewerb auf den 2. Platz und im Bouldern auf den 5.; Lukas Amplatz (AVS Meran) wurde im Bouldern Vierter.

Die Boznerin Nora Rainer (AVS Meran) wurde im Bouldern Dritte



und überraschte beim Leadbewerb mit dem 5. Platz. Dies brachte ihr den 3. Platz in der Gesamtwertung. In der U18 M-Wertung erreichte David Piccolruaz (AVS Meran) im Bouldern den 2. Platz, im Speed den 7., im Lead den 6. Dies brachte ihm die Silbermedaille in der Gesamtwertung. David Oberprantacher (AVS Passeier) wurde im Lead Zweiter, gefolgt von Filip Schenk (AVS Brixen), der im Lead und Boulder die Bronzemedaille holte. Katrin Mair (AVS Brixen) konnte bei den 17-, 18-Jährigen im Bouldern auf den ausgezeichneten 3. Platz klettern. Lorenzo Sinibaldi (AVS Gröden) erreichte den 3. Rang im Bouldern, den 4. im Lead und den 10. im Speed, somit den 3. Gesamtrang.

In der jüngeren Kategorie gab es bereits am ersten Tag beim Speedbewerb Gold für die Meraner Elias Sanin und Silber für Jan Schenk in der Kategorie U14M. Bei den Mädchen U12 gewann Maja Gritsch vom AVS Bruneck die Silbermedaille und Emma Benazzi (AVS Meran) U10F und Andreas Cagol (AVS St. Pauls) U12M wurden dritte.

Im Schwierigkeitsklettern gewann Jonathan Kiem (AVS Meran) in der U14M und Mara Plaikner (AVS Brixen) wurde bei den Mädchen in dieser Altersklasse Zweite. Bei den Jüngsten gewann die Brixnerin Bettina Dorfmann, David Grasl vom AVS Passeier wurde Dritter.

Im Bouldern kam der Meraner Elias Sanin an die erste Stelle, gefolgt von Jonathan Kiem. Eine weitere Goldmedaille für die Brunecknerin Evi Niederwolfsgruber in der Kategorie U14 F rundete das Ergebnis ab. In der jüngeren Kategorie der Mädchen kamen Leonie Hofer und Vanessa Kofler (beide AVS Passeier) und Maja Gritsch auf den 3. Platz; ebenso David Grasl (AVS Passeier) bei der U10M.

In der Kombinationswertung gab es auch wieder Medaillen:

Bettina Dorfmann gewann bei den U10 F, ebenso siegte Elias Sanin vor Jonathan Kiem. Bei den Mädchen wurde Evi Niederwolfsgruber Gesamtdritte.

Ulla Walder



## Die Podiumsplätze der Südtiroler AVS-Athleten

Bei den Kinder- und Jugend-Italienmeisterschaften 2016 in Arco. Die Mannschaftswertungen: In den Kategorien U10-U14 gewinnt der AVS Meran; Elias Sanin und Jonathan Kiem sind die erfolgreichsten Athleten. In den Kategorien U16-U20 erreicht der AVS Meran den 2. Platz; Lisa Moser, Nora Rainer, David Piccolruaz und Filip Schenk sind am erfolgreichsten mit je zwei Medaillen.

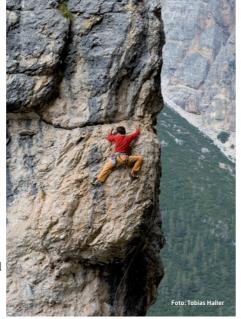
•	••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Einzelwertungen			
Kat.	Name	Sektion	Speed	Boulder	Lead	Gesamt
U10F	Bettina Dorfmann	AVS Brixen			1.	1.
U10F	Emma Benazzi	AVS Meran	3.			
U10 M	David Grasl	AVS Passeier		3.	3.	
U12F	Maja Gritsch	AVS Bruneck	2.	3.		
U12F	Leonie Hofer	AVS Passeier		3.		
U12F	Vanessa Kofler	AVS Passeier		3.		
U12 M	Andreas Cagol	AVS St. Pauls	3.			
U14F	Evi Niederwolfsgruber	AVS Bruneck		1.		3.
U14F	Mara Plaikner	AVS Brixen			2.	
U14 M	EliasSanin	AVS Meran	1.	1.		1.
U14 M	Jonathan Kiem	AVS Meran		2.	1.	2.
U14 M	Jan Schenk	AVS Meran	2.			
U16F	Lisa Moser	AVS Meran		2.		3.
U16F	Jana Messner	AVS Brixen			3.	
U16 M	Felix Kiem	AVS Meran			2.	
U18F	Nora Rainer	AVS Meran		3.		3.
U18 M	David Piccolruaz	AVS Meran		2.		2.
U18 M	Filip Schenk	AVS Gröden		3.	3.	
U18 M	David Oberprantacher	AVS Passeier			2.	
U20 F	Katrin Mair	AVS Brixen		3.		
U20 M	Janluca Kostner	AVS Gröden			3.	
U20 M	Lorenzo Sinibaldi	AVS Gröden		3.	• • • • • • •	

Speed: Geschwindigkeitsklettern; Boulder: seilfreis Klettern auf Absprunghöhe; Lead: Schwierigkeits(Seil)klettern. U = Alterskategorie: Männer/Frauen.

# Sass Dlacia und Salares

# Klettergärten im Gadertal

enn sich die Lärchen schon rotgelb färben, kann man in den Klettergärten des Valparolatales noch wunderbar klettern. Die Klettergärten bieten bestens abgesicherte Routen in allen Schwierigkeitsgraden und werden regelmäßig vorbildlich saniert. In Absprache mit dem Naturpark wird darauf geachtet, dass sensible Gebiete nicht erschlossen werden.







## **SASS DLACIA**

Sass Dlacia ist einer der ersten Klettergärten im Gadertal, der vor allem wegen seiner landschaftlichen Umgebung sehr beliebt ist. Aufgrund der Ausrichtung und Höhe ist er am besten im Sommer und an sonnigen Herbsttagen geeignet. Die Gesteinsart Dolomit bietet beste Felsqualität. An der großen Felswand gibt es mehrere Mehrseillängen-Kletterrouten für jeden Geschmack. Im Herbst 2016 wird der Klettergarten von den lokalen Kletterern saniert.

Weitere Infos in den AVS Sportkletter- und Boulderführern oder unter www.vertical-life.info. Hol dir die kostenlose Vertical Lifeclimbing-App und schalte mit dem Code "bastun" die Topos von Sass Dlacia und Salares frei.

# **SALARES**

Die Kletterwand von Salares wurde vor einigen Jahren von Armin Craffonara "entdeckt" und klettertauglich gemacht. Der Hauptdolomit ist brüchig, mittlerweile ist die Felswand jedoch durch die vielen Begehungen sauber. Der Ausblick auf das Gadertal ist spektakulär. Bei günstigen Bedingungen kann man bis in den Spätherbst und bis spät am Abend klettern, da die Felswand nach Westen ausgerichtet und relativ hoch gelegen ist. Bei starken Unwettern sollte man sich möglichst nicht am Zustiegsweg aufhalten, da dieser Steinschlag und Muren ausgesetzt ist.

# ANFAHRT/ZUSTIEG

Im Pustertal bei St. Lorenzen zweigt die Straße ins Gadertal ab, der wir bis Stern/La Ila folgen; aus westlicher Richtung geht es über das Grödner Joch bis Stern. Nun abbiegen Richtung St. Kassian/Valparolapass und weiter bis zum Langlaufzentrum; für Sass Dlacia dort parken; Achtung: Der alte Parkplatz am Schotterwerk ist gesperrt und Falschparken wird bestraft. Für Salares weiter Richtung Valparolapass: Kurz vor Erreichen des Passes befindet sich eine Rechtskehre (letzte Kehre), von der eine alte Militärstraße weggeht (bitte keine Wertgegenstände im Auto lassen; leider Einbruchgefahr, vor allem in der Hochsaison). Der Militärstraße für einige 100 Meter folgen, dann zweigt ein Weg nach rechts ab (Nr. 20a/ Rifugio Scotoni), der direkt zum Klettergarten führt.



Franz und Toni Schmid, die "Bezwinger der

Der Prix olympique d'alpinisme

portklettern soll 2020 olympisch werden! Die Sportkletterverbände auf der ganzen Welt arbeiten seit Jahren daraufhin - und die Chancen stehen gut. Es wäre allerdings nicht das erste Mal, dass eine alpinistische Disziplin zu olympischen Ehren kommt. Bereits 1894 wurde auf dem Gründungskongress des Internationalen Olympischen Komitees IOC in Paris die Verleihung eines Preises für alpinistische Leistungen beschlossen.

# Welche alpinistische Leistung verdient olympisches Gold?

Der Ideator der Olympischen Spiele der Neuzeit Pierre de Coubertin unterstützte ausdrücklich eine olympische Goldmedaille für Alpinismus. Schon für die Sommerspiele 1900 in Paris war der "Prix olympique d'alpinisme" vorgesehen, wurde allerdings nicht vergeben. Für das Olympische Komitee kamen nur ganz außergewöhnliche Leistungen für den Preis in Frage, nur so lässt sich erklären, dass sowohl in Paris als auch bei den folgenden Spielen 1904 in St. Louis und 1908 in London keine alpinistische Unternehmung für auszeichnungswürdig erachtet wurde. Bei den Spielen 1912 in Stockholm und 1920 in Antwerpen war man sich dagegen uneinig über die Kriterien zur Auswahl der auszuzeichnenden Alpinisten. Die olympische Charta sah vor, dass nur Amateure an den Olympischen Spielen teilnehmen durften. Profis, die

obwohl bereits in den 1970er Jahren die Regelung gelockert wurde. Für das Olympische Komitee stellte sich demnach die Frage, wie man mit Bergführern umgehen sollte oder mit Expeditionen, die von Bergführern begleitet bzw. geführt wurden.

# Olympisches Gold für die Expedition **zum Mount Everest**

So wurde der Prix olympique d'alpinisme tatsächlich erst anlässlich der I. Olympischen Winterspiele 1924 in Chamonix erstmals verliehen. Ausgezeichnet wurden die Mitglieder der britischen Mount-Everest-Expedition 1922 unter der Leitung von General Charles Granville Bruce. Unter den dreizehn Mitgliedern der Expedition, die von Pierre de Coubertin persönlich die Goldmedaille überreicht bekamen, war auch George Mallory, der im selben Jahr bei einem weiteren Versuch, die Spitze des Mount Everest zu erreichen, umkam. Bis heute ist unklar, wie hoch George Mallory 1924 am Everest gekommen war. 1999 wurde seine Leiche auf einer Höhe von 8.150 Metern gefunden. →





Hettie und Günther Oskar Dyhrenfurth auf dem Queen Mary Peak.

## **Posthume Ehrung:** Franz und Toni Schmid

Die Durchsteigung der Matterhorn-Nordwand durch Franz und Toni Schmid im Sommer 1931 ist wohl in allen Bereichen der Herangehensweise das Gegenteil der britischen Expedition zum Mount Everest von 1922. Im Gegensatz zur militärisch straff organisierten und von langer Hand geplanten Himalaya-Expedition von Charles Bruce war das Projekt der beiden Brüder eine mehr oder weniger spontane Aktion. Arbeit war zu dieser Zeit in Deutschland Mangelware und Geld ebenso. Davon ließen sich die Münchner "Bergvagabunden" allerdings nicht abbringen. Am 21. Juli packten Franz und Toni Schmid zusammen mit zwei Freunden ihre Fahrräder und machten sich

auf den Weg nach Zermatt. Bereits wenige Tage nach ihrer Ankunft durchsteigen die beiden Münchner trotz widriger Bedingungen vom 31. Juli bis 1. August die Nordwand, zuletzt in Gewitter und Schneesturm. Zurück in Deutschland wurden "die Helden des Matterhorns" gefeiert, sie hatten "eines der letzten alpinistischen Probleme in den Alpen" gelöst und erhielten dafür die "Adler-Plakette", die höchste Auszeichnung für deutsche Sportler. Dadurch wurde auch das Olympische Komitee auf die Gebrüder Schmid aufmerksam und zog erstmals seit 1924 wieder die Vergabe des Prix olympique d'alpinisme in Erwägung.

1928 in Amsterdam war die olympische Goldmedaille für Alpinismus wieder nicht vergeben worden,

weil sich scheinbar keine würdigen Gewinner finden ließen. Erst 1932, in Los Angeles, wurde wieder olympisches Bergsteigergold verliehen, diesmal an Franz und Toni Schmid für die Durchsteigung der Matterhorn-Nordwand im Jahr zuvor. Das deutsche IOC-Mitglied Theodor Lewald nahm die beiden Goldmedaillen am letzten Tag der Spiele von Los Angeles in Empfang. Die eigentliche Ehrung und Feier fand wenige Monate später in München statt. Für Toni Schmid kam diese Ehrung posthum: Er war am 16. Mai 1932 in der Nordwestwand des Wiesbachhorns abgestürzt.

# Verehrt und ignoriert: Hettie und Günther Oskar Dyhrenfurth

Günther Oskar und Hettie Dyhrenfurt unternahmen 1930 und 1934 Himalaya-Expeditionen, die international Aufsehen erregten. Dabei stellte Hettie Dyhrenfurt mit der Besteigung des Westgipfels des Sia Kangri (7315 m) den Höhenweltrekord für Frauen auf, was besonders in den USA großes öffentliches Interesse erregte. Dass eine Frau zu dieser Zeit derartige Expeditionen unternahm, faszinierte die Menschen und machte Hettie zur begehrten Vortragsrednerin. In Mitteleuropa blieb der Widerhall dagegen verhalten. Einer der Gründe dafür war, dass Hettie Dyhrenfurth jüdische Vorfahren hatte. Als "Nichtarier" legte Günther Oskar Dyhrenfurth nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten seine Professur an der schlesischen Friedrich-Willhelms-Universität nieder. Bereits 1925 wanderten die Dyhrenfurths von Deutschland in die Schweiz aus und organisierten von dort aus ihre Expeditionen, mit denen sie Alpingeschichte schrieben.

# Olympia 1936: Propagandaforum für das NS-Regime

In den drei Tagen vor der Eröffnung der Olympischen Spiele am 1. August 1936 in Berlin kam das Internationale Olympische Komitee zusammen. Einer der zahlreichen Tagesordnungspunkte war die Frage, wem die olympische Goldmedaille für

Alpinismus verliehen werden sollte. In der Sitzung des 31. Juli kam es relativ rasch zu einer Entscheidung. Einstimmig wurde der Prix olympique d'alpinisme "Herrn und Frau Dyhrenfurth (Schweiz)" zuerkannt, "für eine Reihe bemerkenswerter Besteigungen und wissenschaftlicher Expeditionen im Himalaja". Die Einstimmigkeit ist insofern erwähnenswert, weil von Seiten der Nationalsozialisten ein dezidierter Anspruch darauf erhoben wurde, dass die Medaille nach Deutschland gehe. Die deutschen Mitglieder des Olympischen Komitees mussten sich allerdings der internationalen Mehrheit beugen und stimmten für dieselben Kandidaten, um keine Unstimmigkeiten zu erzeugen. Die Olympischen Spiele von 1936 standen unter einem ganz anderen Stern als alle Spiele zuvor. Als die Spiele 1931 an Berlin vergeben wurden, konnten die Mitglieder des IOC noch nicht ahnen, dass sich der Austragungsort in einer menschenverachtenden Diktatur befinden würde und deshalb mit mit der Olympischen Idee nur schwer vereinbar sein würde. Vor allem in den USA dachte man nach der Machtübernahme Hitlers 1933 daran, die Spiele zu boykottieren. Schließlich entschlossen sich die Sportverbände allerdings doch dafür, teilzunehmen. Die regierenden Nationalsozialisten nutzten die Olympischen Spiele erfolgreich als Propagandaforum, um das NS-Regime im Ausland positiv darzustellen. Hettie und Günther Oskar Dyrhenfurth passten als erfolgreiche jüdischstämmige Alpinisten, die Deutschland auch wegen der politischen Situation den Rücken gekehrt hatten überhaupt nicht in die Choreographie der nationalsozialistischen Propagandamaschinerie. Wohl auch deshalb erreichte die beiden Wahlschweizer die offizielle Einladung erst einen Tag vor der Zeremonie im Berliner Olympiastadion. Das macht deutlich, dass man die Dyhrenfurths in Berlin eigentlich nicht sehen wollte. Günther Oskar Dyrenfurth ließ sich dadurch allerdings nicht abbringen. Sofort

Goldmedaille für Hettie und Günther Oskar Dyhrenfurth bei den Olympischen Spielen Fotos: Archiv DAV

flog er nach Berlin und nahm die beiden Goldmedaillen für seine Frau und sich selbst entgegen.

## Und wie geht's weiter?

Diese für die Olympischen Spiele unrühmliche Episode war wahrscheinlich mit ein Grund, wieso nach dem Zweiten Weltkrieg keine Goldmedaille für Alpinismus mehr vergeben wurde. Genau lässt sich das allerdings nicht eruieren. Noch mehr im Vordergrund stand sicher die praktische Unmöglichkeit, alpinistische Leistungen zu messen und zu vergleichen, was immer wieder dazu geführt hatte, dass man sich nicht auf eine olympiawürdige bergsteigerische Unternehmung einigen konnte. Außerdem war es schwierig, den Einsatz der Alpinisten am Berg dem Publikum vor Ort im Stadion näher zu bringen. Für das Sportklettern in seinen unterschiedlichen Disziplinen gelten diese Einschränkungen nicht. Die Leistungen der Athleten sind gut vergleichbar und für die Zuschauer bietet das Klettern ein spannendes Schauspiel. Wenn 2020 wieder die ersten Kletterer gegeneinander antreten, wäre erstmals seit mehr als 80 Jahren wieder eine alpinistische Disziplin olympisch! ■ Florian Trojer

44 Berge**erleben** 04/16 Bergeerleben 04/16

# 禁

# Weg ist nicht gleich Weg

Von der Schwierigkeit einer Bewertung

Es ist nicht einfach, die Schwierigkeit einer Tour, einer Route oder eines Weges zu beurteilen. Ganz im Gegenteil, es ist sogar ziemlich schwierig! Über die Jahre haben sich für die einzelnen Spielformen des Bergsteigens verschiedene Schwierigkeitsskalen entwickelt, häufig länderspezifisch oder je nach Autor, beim Klettern, bei Hochtouren oder Klettersteigen. Dabei haben sich in unserer Region mehr oder weniger durchgesetzt: die französische Skala fürs Sportklettern, die SAC-Skala für Hochtouren und die Klettersteigskala nach Schall aus Österreich.

eim Wandern ist das etwas anders. Hier gibt es nach wie vor die verschiedensten Einteilungen und jeder Autor, jedes Webportal, jeder Kartenverlag verwendet seine eigenen Kategorien. Dabei wird sehr häufig nicht der Weg als solches, sondern die gesamte Tour bewertet, wobei auch der Länge der Tour eine gewichtige Rolle zufällt.

Die Bewertung des Weges an sich obliegt hingegen meist dem Wegehalter und häufig sind es die alpinen Vereine, die entsprechende Kategorien definiert haben und diese Information auch direkt im Gelände vermitteln.
Und das entgegen des 1997 gefassten
Beschlusses des CAA (Zusammenschluss der Alpenvereine im Alpenraum), der eine Wegekategorisierung im Sinne einer Schwierigkeitsbewertung einstimmig abgelehnt hat!

### Andere Länder, andere Bewertungen

DAV und ÖAV haben eine gemeinsame Wegeklassifizierung, was daher kommt, dass viele Arbeitsgebiete des DAV auf Grund der historischen Entwicklung in Österreich liegen und die Wege daher gemeinsam betreut werden.

Sie unterscheiden in ihrem AV-Wegekonzept: einfache Bergwege (blauer Punkt), mittelschwere (roter Punkt), schwere (schwarzer Punkt). Die Farbgebung ist in Anlehnung an das bekannte Skipistensystem erfolgt Die Wege sind alle einheitlich rotweiß markiert, der farbige Punkt zur jeweiligen Schwierigkeitsbewertung befindet sich direkt auf den Wegwei-

sern. Zusätzlich gibt es ein Symbol für alpine Routen, die zwar auf Wegweisern ausgewiesen, aber nicht markiert sind. Allerdings kann diese Skala in den Bundesländern Tirol und Salzburg nicht so umgesetzt werden, da es hier Landeswegekonzepte gibt, die zur Anwendung kommen. Diese sind zwar ähnlich, aber doch abweichend und tragen damit wohl eher zur Irritierung bei!

Sulzfluh - Höhlen

Partnun

Land Tirol

AV-Wegekonzept

Bergwege

artnunstate

Salzbur-

ger Land

Vorarlberg

Allgäu

PRÄTTIGAUER HÖHENWEI

Eine ganz andere Linie fährt Vorarlberg, das sich gemeinsam mit dem Allgäu an die Schweiz anlehnt

Die Schweizer Wanderwege unterscheiden zwischen Wanderweg (gelbe Raute), Bergwanderweg (weißrot-weiße Streifen) und Alpinwanderweg (weiß-blau-weiße Streifen), wobei die jeweiligen Farbmarkierungen sowohl auf den Wegweisern als auch entlang der Wege entsprechend angebracht sind. Die Gegenüberstellung der verschiedenen Kategorien (siehe Graphik) macht die Unterschiede deutlich und damit auch die Verwirrung, die durch die teilweise kontro-





verse Farbgebung bei den Wanderern hervorgerufen wird.

Auch der CAI hat eine eigene Kategorisierung der Wege. T steht für turistico (= leicht), E für escursionistico (= mittelschwer), EE für escursionisti esperti (= schwer), EEA für escursionisti esperti con attrezatura alpinistica (= schwer, alpine Ausrüstung erforderlich) und EEAG für escursionisti esperti attrezati ghiaccio (= schwer, Gletscherausrüstung erforderlich). Diese Information ist aber nicht regelmäßig, sondern nur fallweise, v.a. bei anspruchsvollen Steigen, auf Zusatztafeln am Pfosten angebracht. In Südtirol gibt es bislang keine derartige Schwierigkeitsbewertung der Wege. Wo notwendig, wird eine Informationstafel mit dem Hinweis auf einen schwierigen Steig montiert.

# **Objektive Kriterien**

Bei der Vielzahl an verschiedenen Systematiken ist es für den Wanderer nicht ganz leicht, die Bedeutung der jeweiligen Symbole, Kürzel oder Farben richtig zu interpretieren.
Natürlich gibt es für jede Kategorie,
egal bei welcher Skala, eine Beschreibung der Eigenschaften. Diese gilt
es zu kennen, denn nur dann kann
ein passender Weg gefunden werden.
Deshalb ist der Wanderer gefordert,
sich vor einer Tour über die lokal
verwendete Schwierigkeitsangaben zu
informieren.

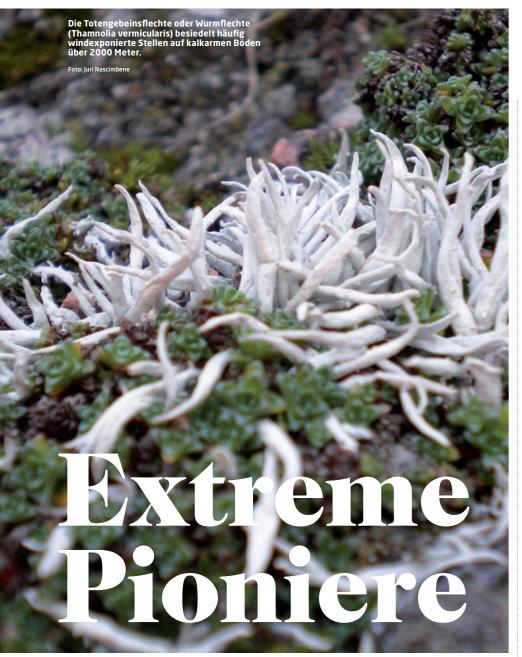
Die beste Skaleneinteilung nützt allerdings nichts, wenn die Bewertung nicht richtig angewendet ist. Und das ist die Herausforderung für den Wegehalter, eine möglichst korrekte Schwierigkeitsbewertung abzugeben. Dafür werden relativ objektive Kriterien herangezogen und die Klassifizierung sollte nur von erfahrenen Alpenvereinsmitarbeitern in Zusammenarbeit mit den lokalen Interessensgemeinschaften, wie Bergführern, Bergrettern oder Tourismusvereinen erfolgen.

Zu diesen objektiven Kriterien zählen die folgenden Eigenschaften: · Breite, Neigungsverhältnisse und Absturzgefährdung

- · Häufigkeit der Seilversicherungen
- Gebrauch der Hände zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts oder zur Fortbewegung
- · Häufigkeit und Schwierigkeit von Kletterstellen
- Das nötige Maß an koordinativen Fähigkeiten
- Die Länge des Weges, typische alpine Gefahren (Steinschlag, Lawinen, Höhenlage) sowie die erforderliche Ausrüstung werden in der Regel nicht einbezogen.

Dennoch, die Beurteilung eines Weges ist bis zu einem gewissen Grad immer subjektiv und die Übergänge zwischen den Kategorien sind fließend. Nicht zuletzt deshalb hat der AVS bisher auf eine Schwierigkeitsbewertung der einzelnen Wegabschnitte verzichtet. Schließlich liegt es in der Eigenverantwortung des Wanderers rechtzeitig zu erkennen, ob er den Schwierigkeiten eines Weges gewachsen ist oder nicht.

Karin Leichter



# Die heimische Flechtenvielfalt unter der Lupe

leder ist schon einmal beim Wandern daran vorbeispaziert. Der eine hat sie bemerkt, der andere gar nicht als solche erkannt: Flechten. Dabei zählen Flechten zu den langlebigsten Lebewesen überhaupt, sind sehr vielfältig in ihrer Gestalt, besiedeln extreme Lebensräume und liefern uns Informationen zu verschiedenen Umweltbedingungen.

## Bergkameraden und Überlebenskünstler

Flechten sind eine symbiotische Lebensgemeinschaft zwischen Pilz und Alge. Sie sind wie Bergkameraden: eine Vergesellschaftung mit beiderseitigem Nutzen. Der Pilz versorgt die Alge mit Wasser und mineralischen Nährstoffen und schützt den Organismus vor Austrocknung und

Strahlung. Dafür erhält er vom Algenpartner Zucker über die Photosynthese. Flechten besitzen keine Wurzeln, sondern saugen das Wasser über die Oberfläche wie ein Schwamm auf. Bei Trockenheit verlieren sie das Wasser wieder genauso schnell. Dies ist Teil ihrer Überlebensstrategie: Nur im ausgetrockneten Zustand können sie Temperaturen von -96°C bis +80°C überstehen und extreme Lebensräume wie die Antarktis oder Wüsten besiedeln. Im Himalaya wurden Flechten in einer Höhe von fast 5.000 Metern gefunden. Diese unscheinbaren Lebewesen können bis zu 4.500 Jahre alt werden und Zeugnis über längst vergangene Zeiten ablegen.

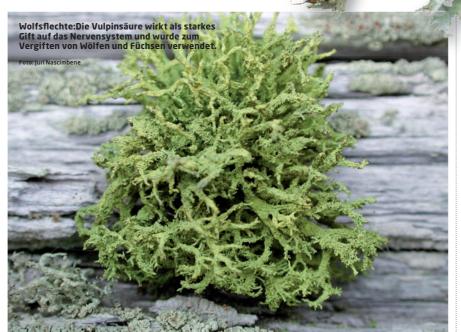
### Kunterbunt und bizarr

Flechten wachsen auf fast allen Unterlagen: Verzweigte, bärtige oder fädige Strauchflechten wuchern am Boden, zwischen Zwergsträuchern oder hängen von Bäumen herab. Blattflechten schmiegen sich mit ihren flachen, gelappten Körpern vor allem an Baumrinden, und bizarre Krustenflechten bilden Überzüge auf Steinen und Felsen. Becherflechten besiedeln vor allem Totholz und alte Baumstümpfe. Weltweit unterscheidet man rund 25.000, in Mitteleuropa etwa 2.000 Arten. Die Region Trentino Südtirol weist 1.300 Arten auf und somit die reichste Flechtenflora in Italien.

#### Bioindikatoren

Da Flechten die in der Luft und im Niederschlag enthaltenen Nährund Schadstoffe nahezu ungefiltert aufnehmen, reagieren sie besonders empfindlich auf Luftverschmutzung. Sie gelten daher als Zeigerorganismen oder Bioindikatoren für bestimmte Umweltbedingungen, insbesondere der Luftqualität. Flechten können sogar Schwermetalle anreichern oder radioaktive Substanzen. Anna Pichler

Flechten in Südtirol

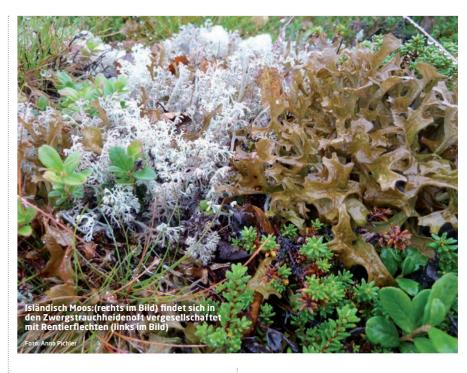


# Wolfsgift

Die auffällig zitronengelb bis hellgrün gefärbte Wolfsflechte wächst an der Waldgrenze besonders auf der Rinde von Zirbe und Lärche. Manchmal ist sie auch auf alten Zäunen oder Schindeldächern anzutreffen. Der Name Wolfsflechte (Letharia vulpina) leitet sich davon ab, dass die Flechte früher vor allem in Lappland und Sibirien als Pulver in Fleischköder gemischt wurde, um Füchse und Wölfe zu vergiften. Verantwortlich dafür ist die Vulpinsäure, die als starkes Gift auf das zentrale Nervensystem wirkt. Zudem verleiht sie der Flechte auch die intensive Farbe. Beim Menschen kann der oberflächliche Kontakt mit der Flechte zu Hautallergien führen.

#### Altbekanntes Hausmittel

Das Isländisch Moos (Cetraria islandica) verdankt seinen Namen seinem erstdokumentierten Fundort in Island. Irrtümlich wurde die am Boden wachsende Flechte als Moos bezeichnet. Die Flechte wächst in den Alpen zusammen mit anderen Flechtenarten in Zwergstrauchheiden der alpinen und subalpinen Stufe. Sie wird 4 bis 12 cm hoch, ihre Triebe verzweigen sich geweihartig. Auf der Oberseite ist sie braungrün, auf der Unterseite weißgrün gefärbt. Je nach Lichtexposition lagert die Flechte unterschiedliche Mengen eines braunen Pigments ein, welches als Sonnenschutz dient. Im Volksmund wird das Isländisch Moos als Fieber- oder Lungenmoos bezeichnet und scheint 1672 erstmals als Heilmittel in einem Arzneimittelverzeichnis auf. Heute noch stuft die EU die Flechte als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein: Bitterstoffe, Flechtensäuren, Iod, Vitamine der Gruppe A und B, aber vor allem



Schleimstoffe machen den großen therapeutischen Nutzen aus. Die Anwendung umfasst die Linderung von trockenem Husten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie temporärer Appetitlosigkeit.

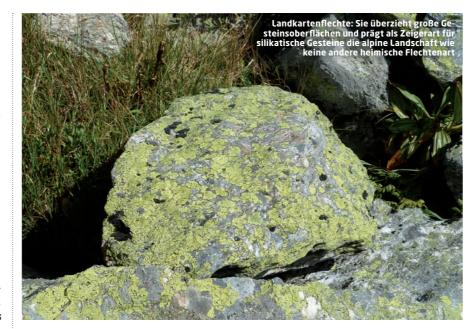


### Baumbart

Diese Strauchflechte hängt von Bäumen herab und bildet charakteristische Flechtenbärte mit fischgrätenartigen Verzweigungen. Die im Volksmund als "Baumbart" bekannte Art wächst nur in Gebieten mit hoher Luftqualität und auf Bäumen mit "saurer" Rinde, z.B. Nadelbäumen oder Birken. Sauer steht für einen niederen pH-Wert. Generell weisen hingegen basische Rinden mit höherem pH-Wert wie die meisten Laubbäume eine höhere Artenvielfalt und Besiedelungsdichte auf. Auch eine porösere Rinde, die Feuchtigkeit länger speichern kann, ist ein besseres Substrat für eine Flechte. Der Gewöhnliche Baumbart (Usnea filipendula) kann in klimatisch günstigen Lagen bis zu 30 cm lang werden. Die grau- bis gelblichgrüne Färbung ist auf die Usninsäure zurückzuführen, die antibiotisch wirkt und unter anderem gegen Tuberkulose eingesetzt wurde. In Chile werden Bartflechten zum Färben von Wolle verwendet und erzielen einen gelbroten Ton.

# Landkartenflechte

Die Landkartenflechte (Rhizocarpon geographicum) ist leuchtend gelb bis olivgrün und wächst auf nacktem Gestein. Sie ist sicherlich eine der häufigsten, langlebigsten und auffälligsten heimischen Flechtenarten. Ihr Geflecht ist in kleine kantige Felder unterteilt, die durch einen schwarzen Rand voneinander getrennt sind. Dies erinnert mit etwas Phantasie an Landkarten. Diese Krustenflechte ist eine Zeigerart für saure, silikatische Gesteine, überzieht stellenweise große Gesteinsoberflächen und wächst sehr langsam. Nach einem Anfangswachstum ist ihre Wachstumsrate von etwa 0,5-2 mm pro Jahr konstant. Dies kann zur Altersbestimmung und zum Datieren des Gletscherrückzuges genutzt werden. Bei der so genannten Lichenometrie lässt sich aus dem Durchmesser der Flechte und der Wachstumsrate das Alter der Flechte errechnen und damit auf die Zeit



zurückschließen, die der Fels vom Eis freigelegt ist. Da die Wachstumsrate aber noch von anderen Faktoren wie der Meereshöhe, der geografischen

Breite oder den klimatischen Bedingungen beeinflusst werden kann, ist diese Methode zur Altersbestimmung nicht unumstritten.

### Rentierflechten

Charakterarten der nördlichen Nadelwaldzone und Tundra sind die grauweißen, reich verzweigten Rentierflechten (Gattung Cladonia). Der Name bezieht sich darauf, dass die Rentierflechte in Skandinavien den Hauptbestandteil der Nahrung für Rentiere im Winter ausmacht. Sie können dort flächige Rasen ausbilden, vor allem auch in Kiefernwäldern. Bei uns gehört die Alpen-Rentierflechte (Cladonia stellaris) zu den Schmuckstücken der heimischen Flechtenflora: Die Strauchflechte erinnert mit ihren reich verzweigten Stämmchen und ihrem kuppelartigen Bau an ein unbelaubtes Miniaturbäumchen. Sie vermischt sich oberhalb der Waldgrenze



in Zwergstrauchheiden mit dem Isländisch Moos. Für Friedhofskränze oder Bäumchen in Architekturmodellen oder Modell-Eisenbahnanlagen werden die Flechten aus Skandinavien sogar importiert.

# RÖTTAL

**FLECHTENVIELFALT IM** 

Ein Kurs des Referats für Natur und Umwelt am Samstag, 17.9.2016: Ganztägige alpine Wanderung mit Flechtenexperte Juri Nascimbene zu den Schwerpunkten Biologie, Artenvielfalt und die Funktion der Flechten als Zeigerorganismen für Umweltbedingungen. In Kooperation mit dem Naturmuseum Südtirol. Infos und Anmeldung:



www.alpenverein.it



Ausschau nach der Alpenkrähe

Mach mit bei der Suche nach einer bei uns ausgestorbenen Vogelart

Ursprünglich im gesamten Alpenraum verbreitet, kommt die Alpenkrähe heute nur mehr in den Westalpen vor. In den Ostalpen ist sie seit den 1960er-Jahren ausgestorben und nur noch gelegentlich zu beobachten. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam sie noch im Oberen Vinschgau vor, die letzte Beobachtung in Südtirol wurde 1984 von der Seiser Alm gemeldet.

ie Alpenkrähe (Pyrrhocorax pyrrhocorax) gehört zur Familie der Rabenvögel. Sie sieht der, im Hochgebirge weit verbreiteten Alpendohle sehr ähnlich, unterscheidet sich von dieser aber durch den langen, roten Schnabel. Die Alpenkrähe lebt zur Brutzeit auf alpinen Rasen in der Nähe von zerklüfteten, höhlenreichen Felsen zwischen 1600 und 3000 Metern. Im Winter bevorzugt sie südexponierte, schneearme oder schnell ausapernde Hänge, Wiesen und Weiden.

# Vorhaben und Ziele für die nächsten Jahre

Im Auftrag der Internationalen Arbeitsgemeinschaft für Alpenornitho-

und Österreich hat die Forschungsgruppe Wildtiermanagement WIL-MA in Wädenswil/Schweiz unter der Leitung von Prof. Dr. Roland Graf die Entwicklung und Situation der Alpenkrähe in den Ostalpen untersucht. Die Ursachen für den Rückgang und das Verschwinden dieser Vogelart in den Ostalpen sind nicht ausreichend geklärt. Geänderte Wirtschaftsweisen. Verfolgung und das Fehlen geeigneter Winterhabitate mögen die Hauptgründe dafür sein. In den kommenden Jahren sollen gezielt offene Fragen der Ökologie der Alpenkrähe geklärt werden, welche für die Förderung der Art bedeutend sein könnten. Konkret wird verfolgt:

logie und dreier Zoos aus der Schweiz

- Aufruf über Medien und alpine Vereine, Ausschau nach der seltenen Alpenkrähe zu halten und Beobachtungen zu melden.
- Die Projektgruppe WILMA versucht, potenzielle Lebensräume der Alpenkrähe in den Ostalpen der Schweiz, Italiens und Österreichs ausfindig zu machen.
   Dazu soll ein Habitatmodell in den Westalpen entwickelt und auf diese Gebiete der Ostalpen umgelegt werden.
- Erforschung der Winterökologie und Nahrungsverfügbarkeit in den Ostalpen.
- Die Ergebnisse der Studien dienen als Entscheidungsgrundlage für die weitere Vorgangsweise zum





sourcen IUNR, der Forschungsgruppe Wildtiermanagement WILMA und der Universität Bern, Division ConservationBiology, sollen die Forschungen durchgeführt werden. Die Planung, Koordination und Organisation der Arbeiten übernimmt die Forschungsgruppe WILMA.

eo unterholzer

# **ALPENKRÄHE GESUCHT!**

Deine Mithilfe bei der Suche nach der seltenen Alpenkrähe ist gefragt: Achte bei deiner Wanderung im Gebirge auf Alpendohlen und schaue genauer hin. Vielleicht ist eine "Alpendohle" mit rotem Schnabel darunter - dann hast du eine Alpenkrähe entdeckt. Bitte melde deine Beobachtung und dokumentiere sie möglichst mit einem Foto. So kannst du einen wichtigen Beitrag zur besseren Kenntnis der Verbreitung und zum Schutz dieser Art leisten. Die Suchaktion läuft vom Sommer 2016 bis Herbst 2018. Beobachtungen bitte an: kontakt@monticol.org

Schutz der Alpenkrähe, zur Verbesserung des Lebensraumangebotes, der Winternahrungsplätze bis zu einer Einbürgerung in ehemals besiedelten Gebieten.

### Projektstrukturen

Am Projekt sind Forschungsgruppen verschiedener Institutionen und mehrere Projektpartner und Geldgeber beteiligt. Dazu gehören die Internationale Arbeitsgemeinschaft für Alpenornithologie Monticola, der Natur- und Tierpark Goldau, der Tierpark Dählhölzli in Bern sowie der Alpenzoo Innsbruck. In enger Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, dem Institut Umwelt und Natürliche Res-

# **NEOBIOTA AUF TOUR IM HERBST**



# 10.09. -7.10.2016 Bibliothek und Freiluftgalerie Lana

Ausstellung in der öffentlichen Bibliothek Lana: Dienstag bis Freitag: 9.00 - 12.00 und 14.30 - 18.30 Uhr, Samstag 9.00 - 12.00; Sonntag und Montag geschlossen;

Zeitgleich Fotoausstellung in der Freiluftgalerie,Fußgängerzone Am Gries in Lana. 11.10.-15.10.2016 AlpenWoche, Grassau, Deutschland

# Zinte, Geisl, Sonnenuhren Der Sozial- und Kulturanthropologe Johannes Ortner aus Meran führt auch in dieser Ausgabe von Bergeerleben die Serie über die Entstehung und Bedeutung unserer Bergnamen

### **Drei Zinnen**

Es ist wohl die auffallendste Gipfelreihe in den Dolomiten. Sie besteht aus der Kleinen, Großen und Westlichen Zinne. Historische Belege der Jahre 1501 und 1631 beschreiben sie als "die Dreyspiz", um 1770 nennt sie Peter Anich "3 Zinnern Spize", um 1845 heißen sie bei Staffler "Dreizinnen=-Spitze", um 1900 dann "Drei Zinnen". Die altmundartliche Bezeichnung lautete in Sexten bis um 1940 "di drai Zinte", heute im lokalen Dialekt "di drai Zinn".

Das Wort Zinne ist nicht mundartlich. Es geht auf ein althochdeutsches "zint" zurück, das sich wiederum auf ein germanisches \*tindja "Zacken, Spitze, Gipfel" zurückführen lässt. Auf jeden Fall urverwandt mit dem Wort Zahn, Zähne, mundartlich "Zent, Zende". Im Langkofelmassiv kennen wir einen Zahnkofel, Grödnerisch l Dënt.

### Geisl

Die Geislergruppe liegt zwischen Gröden und Villnöß. Höchste Er-

hebungen sind der Sas Rigais (in Zusammenhang mit "geis"!) und die Furchëta ("Gabel"), beide 3025 m hoch. Der namengebende Gipfel ist allerdings der "Geislerspitz", bereits 1759 belegt als Gaislerspitz, bei Anich um 1770 als Geisler Spitz, um 1840 als Geißlerspitze. Der ladinische Name "Gran Odla" bzw. "Odles" geht auf das ladinische Substantiv la odla "(Fels)-Nadel" zurück.

Wie bei der Hohen Gaisl (um 1501 "Hohe Geysel") in den Pragser Dolomiten ist der Name nach einem mittelalterlichen bairischen Besitzer namens Geisel benannt. Geisel selbst ist eine Kurzform zu Geiselher oder Geiselhart < mittelhochdeutsch Giselher. Wie im Ortsnamen Geiselsberg, der bereits um 1050 als "Gisilhartisperc" ("Berg einer Person namens Giselhart") belegt ist, handelt es sich beim Pragser und wohl auch Villnößer Gelände um die Einflusssphäre eines begüterten bairischen Grundbesitzers

#### Zeitmessnamen

Eine interessante Gruppe von Erhe-

bungen bilden die so genannten "Zeitmessnamen". Das sind Bergnamen, die der ungefähren Zeitbestimmung dienen. Es war für die bäuerliche Bevölkerung nämlich nicht unerheblich zu wissen, wann man zur wohlverdienten Mittagsrast die Arbeitsgeräte aus der Hand legen konnte.

Von gewissen Positionen aus zeigt sich die Sonne zu Winters- und Sommerzeit mittags genau über bestimmte Gipfel, in mehr oder weniger exakt südlicher Richtung. So ist es nicht verwunderlich, dass solche Gipfel oft "Zwölfer" heißen, wie der "Zwölferspitz" in Mühlwald und Pfitsch, jeweils südlich des Kirchplatzes, das "Zwölferkreuz" in Latsch, der "Mittagnock" in Latzfons, der "Mittagkofel" in Völs und Tiers der, "Mittagsspitz" in Truden, der "Sas de Mesdì" in St. Christina oder das "Val de Misdé" in Corvara. Ein wenig bekannter, jedoch auf einem Wanderweg leicht zugänglicher "Mittagspitz" (2052 m) befindet sich im Jaufental (Gemeinde Ratschings) südlich vom Weiler Schluppes.



Die höchste Erhebung der Öttenbacher Alp im Sarntal ist der Mittager. Dieser Name ist aufgrund eines historischen Belegs im Meraner Noderbuch (1394, albina vulgariter alb Montager) eher zu alpenromanisch \*(area) muntagra "Alpgelände" zu stellen.

Sonnenuhren: Weniger bekannt als die Sextner Sonnenuhr, die aus "Achter", "Neuner", "Zehner", "Elfer", "Zwölfer" und "Einser" besteht, ist die Marteller Sonnenuhr, die aus dem "Zehnnöppele", dem "Elfer" und dem "Zwölferspitz" besteht. Weiters gibt es die Rojer Sonnenuhr mit "Zehner", "Elferkopf" und "Zwölfer" und die Wengener Sonnenuhr mit dem "Sas dales Nü" und "Sas dales Diesc".

Eine Felswand, die als Zeit-

messgerät dient, ist die so genannte Zweiwand am Felshang gegenüber von Tulfer (Wiesen/Pfitsch). Es handelt sich dabei um eine natürliche Sonnenuhr, nämlich um zwei geteilte verschieden geneigte senkrechte Felswände. Ist von Tulfer aus gesehen die linke Wandhälfte im Schatten, ist es 14 Uhr (daher "Zweiwand", sie zeigt die Uhrzeit 14 Uhr an), ist die rechte Wand zur Hälfte im Schatten ist es 15 Uhr, hat der Schatten den rechten Rand erreicht, ist es 16 Uhr. Diese Sonnenuhr funktioniert sommers wie winters.

## **Tschigat (2998 m)**

Der von Meran aus auffallende und eigenwillig geformte Granitgipfel wird mundartlich "der Tschigoot" genannt.

Hohe Gaisl Prags oto: Ingrid Beikirche In Peter Anichs Atlas Tyrolensis um 1770 scheint er als "Tschegot Spiz"

auf, um 1840 "Tschegotspitze" (Staffler), um 1900 "Tschigot".

Der Name stammt am ehesten aus dem alpenromanischen \*cicadu "Gekerbter, Eingeschnittener". Die Kerbe ist der von Meran auffallende so genannte Kamin zwischen Hauptund Nebengipfel, der bis in den Hochsommer hinein mit Schnee gefüllt ist. Mit \*cic'du urverwandt wäre das italienische cicatrice "Narbe" < lateinisch cicatrix.

Zwischen St. Pauls und Unterrain in Eppan heißt ein auffallendes Tälchen zwischen Moränenhügeln ebenfalls "Tschiggot". ■

Johannes Ortner





# Der Setsi Bers

# Der Monte Piano im Ersten Weltkrieg

Vor hundert Jahren war der Monte Piano Schauplatz kriegerischer Auseinandersetzungen. Die Frontlinie verlief mitten durch das Gipfelmassiv.

her unscheinbar ragt der Monta Piano im Höhlensteintal südlich von Toblach in den Himmel. Der Berg schien strategisch außerordentlich wichtig für die Grenzsicherung zwischen dem einstigen Königreich Italien und der k. und k. Monarchie, welche bereits in den 1880er-Jahren mit der Errichtung der Sperre Landro mögliche Übergriffe abweisen wollte.

# Monte Piano - Monte Piana

Der nördliche Gipfel wird als Monte Piano (2305 m) bezeichnet und liegt heute auf Südtiroler Gebiet, der südliche Gipfel als Monte Piana (2324 m), er liegt in der Provinz Belluno; beide Gipfel werden durch die Forcella dei Castrade getrennt. Im Ersten Weltkrieg wurden die Stellungen am Monte Piano von den Österreichern besetzt, am Monte Piana von den Italienern. Über 14.000 Soldaten beider Seiten mussten an dieser Kriegsfront ihr Leben lassen.

# Auszüge aus Berichten vom Kriegsschauplatz

Lienzer Zeitung: 17.4.1915: Der Bau des Schutzhauses am Monte Piano wurde begonnen, musste aber nach dem Kriegsausbruch eingestellt werden

Bozner Zeitung: 15.6.1915: Ein Versuch der Italiener, den Monte Piano wiederzugewinnen, scheiterte. 24.7.: Ein Nachtangriff scheiterte. Das Artilleriefeuer hält an mehreren Stellen an. 25.9.: Etwa 1.000 Italiener, die sich auf den Osthängen des Monta Piano gegen unsere Stellungen in Bewegung setzten, wurden durch Artilleriefeuer zum Rückzug gezwungen.

30.11.: An der Tiroler Grenze wurde ein Angriff auf unsere Stellungen am Westhange des Monte Piano und an der Schluderbacher Brücke blutig abgewiesen. Piano eroberten wir eine starke Verschanzung jenseits der Forcella bei Castrata, wobei gegen 30 Gefangene, darunter 1 Offizier, in unseren Händen blieben. Ein darauf angesetzter Generalangriff wurde sofort abgewiesen. An der übrigen Front Geschützkämpfe.

Bozner Nachrichten: 28.7.1915:
Die Italiener suchten den schon auf

Italienischer Generalstabsbericht

vom 26. August 1916: Auf dem Monte

Die Italiener suchten den schon auf ihrem Gebiet liegenden Berg um jeden Preis wieder zu gewinnen und warfen auf unsere auf der Bergspitze befindliche 600 Schritt breite Front 4.000 schwerste Granaten. 3 Infanterie-Bataillone Alpini und Bersaglieri stürmten den Berg und wurden von unserer Handvoll Schützen unter Hauptmann Gröschl auf 600 Schritte herangelassen. Dreimal stürmten 5 Bataillone und drangen zum Teil in unsere Gräben. Oberleutnant Frank ließ mit Kartätschen feuern und schließlich jagten die Kanoniere und Schützen die Italiener mit Handgranaten den Berg hinab. Der Feind war wegen seiner furchtbaren Verluste nicht mehr vorwärts zu bringen. 300 Tote liegen vor unserer Front. Zwei Offiziere und 50 Mann wurden gefangen genommen. Wir hatten 20 Tote und 42 Verwundete. Der Feind hat sicher das Zehnfache unserer Streitkräfte verloren. Der Monte Piano ist

übersät mit Felstrümmern, Waffen und Sprengstücken.

Brixener Chronik: Der k.u.k. Landesverteidigungskommandant in Tirol G.d. K. Dankl berichtet vom 26. 7.1915: Um den von unseren Truppen bei Kriegsbeginn in Besitz genommenen, zum Großteile auf italienischem Gebiete liegenden Monte Piano wogt seit vollen drei Wochen der Kampf. Unsere dortige Besatzung stand und steht auch heute noch fest unter schwerem Artilleriefeuer und hat eine Reihe von Angriffen weit überlegener italienischer Kräfte stets glänzend abgewiesen. Allen heldenmütigen Verteidigern, die den von uns okkupierten Boden am Monte Piano so kraftvoll und zäh verteidigen, spreche ich meine vollste Anerkennung und Dank aus.

26.10.1917: Cadorna berichtet vom 23. Oktober: Gestern wurde unsere Stellung am Monte Piano von österreichischen und deutschen Abteilungen heftig angegriffen. Der Gegner wurde nach heißem Kampfe mit schweren Verlusten zurückgeschlagen. Ein vereinzelter, größerer Abschnitt, der vorübergehend in seiner Hand geblieben war, wurde heute früh von unseren Sturmabteilungen zurückgewonnen.

Meraner Zeitung: 31.7.1915: Am obersten Teil des Monte Piano flammten vom 20. bis zum 22. Juli plötzliche heftige Kämpfe auf. Als das Morgengrauen des 20. Juli heraufdämmerte, griffen die Italiener unsere Stellung auf dem Monta Piano an. Drei Bataillone Infanterie und Alpini versuchten dreimal die Verteidiger niederzuzwingen. Die Mitte der Angreifer kam zwar bis unmittelbar an die Drahthindernisse heran, brach aber dann im prasselnden Maschinengewehrfeuer zusammen. Nachdem die Angreifer auf ein Drittel des Bestandes zusammengeschossen waren, räumten sie das Feld. Zwei Offiziere und 30 Mann machten wir zu Kriegsgefangene, 150 Tote, die, unmittelbar vor der Stellung liegend, geborgen werden konnten, wurden von uns beerdigt. Während des 21. Juli sammelte der Feind seine stark gelichteten  $\rightarrow$ 





Reihen von neuem und griff in der Nacht zum 22. Juli wieder an. Die Verteidiger waren jedoch wachsam. Das gut gezielte Feuer riß 30 schreckliche Lücken in den Abteilungen der Italiener, so dass auch dieser Angriff unter blutigen Verlusten zusammenbrach. Seither herrscht wieder Ruhe auf dieser wichtigen Höhe. 9.10.1915: Die Szenen im italienischen Kriegsdrama, die den Monte Piano zum Schauplatz haben, werden mit Blut geschrieben. Hier zieht Cadorna der Unmöglichkeit des Infanteriesturmes den Theaterbluff vor. indem er die sinnloseste Munitionsverschwendung als Fortschritt buchen kann. In den Wänden unserer Felsenberge und in denen des Monte Piano haben noch, trotzdem der Boden mit Eisen gedüngt ist, Millionen Granaten Platz. Das Höllenfeuer erreichte seinen Höhepunkt, als sich unsere Batterien zum Worte meldeten. Die Welt schien in diesem nervenpeitschenden Krachen der Geschütze in Trümmern unterzugehen. Es ist erbärmlich, warum gerade der Monte Piano stets im Speisezettel

der italienischen Militärhoftafel als ausgesuchtester Leckerbissen in stets mundlicherer Garnierung als Dessert erscheint. Wer denkt da nicht an die Fabel vom Fuchs und den Trauben? Nun, der Monte Piano ist ein stachel drahtiger, unverdaulicher Bissen, für italienische Schleckermäuler, auch wenn sie Feldherren und Minister für unerlöste Gebiete sind. Er ist im Festungswalle der Tiroler Grenzberge ein festverankertes, nicht wegzustehlendes, noch wegzuschießendes Bergkleinod.

Tiroler Volksblatt: 24.7.1915: Östlich Schluderbach griffen 3 feindliche Bataillone den Monte Piano an. Sie wurden abgewiesen, fluteten zurück und verloren etwa zwei Drittel ihres Standes. 1.9.1915: Aus dem Tagebuch eines gefallenen italienischen Offiziers: Befehl: Schluderbach anzugreifen. Unser Bataillon geht vor. Bei Kilometerstein 12 werden wir mit einem Hagel von Geschossen überschüttet. Meine Kompagnie ist dezimiert. Der Rest meiner Leute bittet mich zurückzukehren. Es wäre sinnlos, vorzugehen.





Ich sehe es selbst ein, sehe, dass die Abhänge des Monte Piano vom Feinde besetzt sind. Ja, wie ist das möglich? Dieser Teil des Berges ist italienisches Gebiet. Sechs Wochen vor Kriegsausbruch war ich selber oben, hatte mich zwanzig Tage lang oben herum getrieben, Bericht erstattet, dass die Österreicher von hier aus leicht angegriffen und geworfen werden könnten. Und jetzt? Wie sind die Feinde hinaufgekommen? Wie haben sie ihre schweren Geschütze dort auf italienischer Seite eingraben können? Ich habe keine Zeit zum Nachdenken. Ehe ich mit mir ins Reine komme, sehe ich mich mit meinem treuen Burschen allein. Der Rest meiner Kompagnie ist zurückgewichen. Und schon erreicht mich ein Adjutant mit dem Befehl: Vorgehen bis Landro um jeden Preis! Ich allein mit meinem Burschen? Am Abend Kriegsrat, böse Stimmung in den oberen Regionen. Drei Mann meiner Kompagnie sollen wegen Feigheit füsiliert werden. Ich rette sie mit dem Aufgebot meiner Lungenkraft. Seit zwei Wochen wird jeden Tag eine Füsilierung ausgesprochen, keine wahrgemacht. Der



unsere Alpini die Elite dar. Zum Sturm auf den Monte Piano. Die Österreicher sollen herunter! Er soll unser Berg werden. "Es ist ein Schmach", sagte unser General, "dass der Feind diesen Berg uns nehmen durfte." Auch mein Bursche wurde mir von der Seite weggeschossen. Mit 15 Mann komme ich von meiner Kompagnie heim. Die Österreicher haben triumphiert und werden noch lange triumphieren. Wir haben uns in ihnen getäuscht. Wie sie auf den Berg hinaufgekommen sind, bleibt ebenso ein Rätsel, wie das Problem, wie wir selber hinaufkommen sollen. Von unserem Regiment haben über 2.000 Mann an den Abhängen ihr Leben gelassen. Und da reden die Zeitungen, wir streben auf Toblach zu!! Wüßten diese Leute, dass die Italiener auf dem Berge vom Misurina See, auf dem Tre Croci-Paß, auf den beiden Bergen, die von Cortina her bei Landro-Schluderbach zusammenführen, über 20.000 Tote, Verwundete und Vermisste zählten, wüssten sie. dass die Österreicher in unerreichbaren Positionen an ihren Sperrforts und auf dem verwünschten Piano Berg stehen, so würden sie mit ihren Reden piano pianissimo sein. Fort von dem Unheilsberg! Gestern stand ich zum drittenmal vor meinem Richter. Ich wäre Schuld an der Feigheit meiner Ersatzkompagnie, der Geist der mir unterstellten Soldaten wäre tadelnswert. Ich hätte ihrem Rückzug nicht verwehrt. Meine Verteidigung war kurz: "Ich bin mit 89 Mann, darunter 46 Verwundeten, erst dann zurückgekehrt, als ich sah, dass jeder Schritt weiter, unfehlbar mit der Vernichtung auch des letzten Mannes geendet haben würde. Einen Feigling habe ich selbst niedergeschossen, ein anderer zielte auf mich, um im nächsten Augeblick von der feindlichen Kugel erreicht zu werden. Ich selber bin als letzter hinter meinen Mannschaften zurückgekehrt." Urteil: Abkommandierung nach Arrabba, wo ich Gelegenheit habe, persönlichen Mut an den Tag zu legen." ■

Geist der Truppen leidet. Dabei stellen

# WANDERUNGEN

FREILICHTMUSEUM UND

Heute zeugt am Monte Piano ein Freilichtmuseum vom Geschehen aus dieser blutigen Zeit von 1915 bis 1917: Zu besichtigen sind Schützengräben, Stollen und Truppenstützpunkte. Am Hochplateau, das mit einem Jeep-Shuttledienst von Misurina aus erreichbar ist, sind leichte Wanderungen möglich. Der historische Rundweg auf Steiganlagen aus dem Krieg, weist teils ausgesetzte Abschnitte auf, weshalb Trittsicherheit erforderlich und die Mitnahme eines Klettersteigsets ratsam ist; Führungen sind empfehlenswert. Mehrere Wege auf den Monte Piano führen vom Höhlensteintal aus: der Weg Nr. 102 durch das Rienztal vom Zinnenblick aus; der Pionierweg Nr. 6, der im oberen Bereich einen Klettersteig aufweist und in der Nähe des Dürrensees startet sowie der Touristensteig Nr. 6A von Schluderbach aus. Ein anspruchsvoller Steig führt auf dem Weg Nr. 108 vom Val Rinbianco aus und zieht sich durch das Val dei Castrade auf dem Weg Nr. 111 zum Gipfelplateau.



LOIS WATSCHINGER, der AVS-Ortsstellenleiter von Toblach, kennt den Monte Piano wie seine Westentasche. Führungen im Freilichtmuseum unter Tel: 3406227577.





Tamara Lunger ist Südtirols erfolgreichste Höhenbergsteigerin. 2010 erreichte sie erst 23-jährig als jüngste Frau der Welt den Gipfel des Lhotse, 2014 glückte ihr der K2. Diesen Februar sollte sie mit der ersten Winterbesteigung des Nanga Parbat Geschichte schreiben. Während ihrem Begleiter Simone Moro sowie Alex Txikon und Ali Sadpara dies gelang, musste Tamara aufgrund gesundheitlicher Probleme rund hundert Meter unterhalb des Gipfels umkehren.

## Was bewog dich, umzukehren?

Kurz unter dem Gipfel spürte ich, ich muss jetzt runter, sonst gehe ich drauf. Ich war in diesem Moment ganz in mir, in meiner Welt. Ich mag die Herausforderung, das Extreme, das Herantasten ans Limit, aber diesmal fühlte ich es ganz klar, dass ich umkehren muss. Schon morgens hatte ich Magenprobleme, wollte es aber trotzdem versuchen. Je weiter ich an Höhe gewann, merkte ich, wie ich immer langsamer wurde. Ich wusste genau, dass ich es sicher bis zum Gipfel schaffen würde, aber nicht mehr den Abstieg. Die anderen waren voraus, winkten mir zu, ich solle nachkommen. Plötzlich war es wie

ein Flash. Ich stand vor einer großen Entscheidung, ich hätte ja Geschichte schreiben können, die erste Frau bei einer Wintererstbegehung am Gipfel des Nanga zu sein. Aber ich fühlte, das ist jetzt alles nicht mehr wichtig.

# Du hast dich entschlossen, alleine abzusteigen?

Meine Begleiter haben meine Umkehr nicht mitbekommen. Ich war ziemlich am Ende, musste abwärts immer wieder rasten, konzentrierte mich voll, um keinen Fehltritt zu machen, mich ja nicht mit den Steigeisen zu verheddern. Dann vor der Traverse zum Lager 4 hüpfte ich über eine Spalte, kam auf der anderen Seite

aber nicht richtig zum Stehen und fiel bauchwärts den steilen Hang hinunter. Ich wehrte mich gegen den Sturz, versuchte den Pickel in den Schnee zu stoßen, aber ich hatte einfach keine Kraft mehr. Ich hatte keine Chance. Mir war klar: Jetzt ist es aus. Ich wartete direkt auf den "Film", den Film vom eigenen Leben, der einen angeblich kurz vor dem Tod durchziehe. Ich wartete auf den finalen Stoß. bis es schwarz würde. Panik fühlte ich keine, ich nahm die Situation an. Und plötzlich spürte ich weichen Schnee und wie mein Körper dort abgebremst wurde und liegen blieb. Ich glaub, es war der einzige weiche Schneehaufen weit und breit, ich hatte unsagbares

ein Ende. Das Herz schlug mir bis zum Hals. Ich krabbelte auf und sah fassungslos in die Gegend. Ein großes Gefühl von Dankbarkeit überwältigte mich: Ich lebe. Ich lebe noch! Die Sonne war schon am Untergehen und ich wusste, ich muss mich beeilen, das Lager 4 zu erreichen. Durch den Sturz war ich von der Route abgekommen, es galt nun, ein spaltenreiches Gelände zu queren. Alles tat mir weh, ich hatte am ganzen Körper Prellungen, das Sprunggelenk schmerzte. Nur jetzt keinen Fehler machen, nur jetzt in keine Spalte fallen, hier nämlich findet dich niemand! Humpelnd und völlig erschöpft erreichte ich schließlich beim Dunkelwerden Lager 4. Ich machte sofort Licht, damit die anderen von ihrem Gipfelabstieg das Zelt in der Finsternis leichter finden würden. Sie kamen eine halbe Stunde nach mir an.

Glück. Mein 200-Meter-Sturz hatte

### Wie verlief die Nacht?

Ich konnte kaum schlafen. Der ganze Körper schmerzte. Erst langsam realisierte ich, wie knapp ich am Tod vorbeigesaust bin. Simone sprach mir Mut zu. Am nächsten Tag nahmen mir meine Kollegen etwas an Gepäck ab und so ging der Abstieg den Umständen entsprechend gut.

# Bereust du, den Gipfel nicht doch versucht zu haben, so knapp unter dem großen Ziel?

Im Lager 4, als meine Kollegen zurückkamen und ich ihnen zum Gipfel gratulierte, war ich schon etwas zerknirscht. Aber meine Traurigkeit wandelte sich rasch in Freude angesichts des riesengroßen Glücks, das ich beim Abstieg hatte.

## Dein Gefühl umzudrehen täuscht dich nicht?

Nein, ich hatte es schon einmal am Cho Oyu. Ich hab es vor allem in den hohen Bergen. Dort bin ich daheim, dort bin ich in meiner Mitte, ich weiß, meine innere Stimme sagt mir, was richtig ist. Nur wenn du dich wohlfühlst, kannst du Großes leisten, das ist bei jeder Arbeit so. Hier in Südtirol

Alex Txikon und Tamara Lunger am Weg zum Nanga Parbat

"Die erste Frau zu sein, welche die Winter-Erstbesteigung eines 8.000ers schafft, war einer meiner größten Träume, aber allein der Versuch, dies zu erreichen, hat mir viel mehr geschenkt."

ist es anders, weil ich hier nicht so geerdet bin. Hier bin ich umgeben von Hektik, Stress, Leistungsdruck. Deshalb besuche ich jetzt Kurse zur Tiefenentspannung, damit ich mehr in mein Zentrum komme. In Nepal brauche ich das nicht, da bin ich es einfach.

# Was bedeuten für dich Grenzsituati-

Ich habe keine Angst vor dem Tod. Ich weiß, dass ich erst sterben muss, wenn es so sein soll. Das Unglück am K2 und der Tod von Walter Nones am Cho Oyu gaben mir eine tiefere Sichtweise des Todes. Durch diese Erfahrung, so schlimm sie auch war,

habe ich viel für mein Leben gelernt. Ich verfalle in Grenzsituationen nicht in Panik. Ich weiß, dass ich am Berg sterben kann, aber ich habe einen Traum, eine Passion, die ich leben will.

# Wie war die Heimkehr?

Zurück in Islamabad sollten wir nachts um halb eins zu einem Fernsehinterview, ich weigerte mich. Man muss zu sich selbst ehrlich sein, was im Moment zählt, das ist wichtiger als alle noch so wichtigen Termine von Firmen und Medien. Die erste Nacht daheim in Südtirol verbrachte ich weinend, so sehr vermisste ich meinen Himalava, zu sehr war meine Seele noch dort.  $\rightarrow$ 

Die Mannschaft der Nanga Parbat-Expedition, v.l.: Alex Txicon, Tamara Lunger,

Fotos: Archiv Tamara Lunger

Simone Moro, Ali Sadoara





"Wichtig ist, dass du Ziele hast und dass du versuchst, sie für dich zu erreichen und nicht, um jemandem etwas zu beweisen."

Tamara Lunger

# Wer im Mittelpunkt steht, ist vermehrt der Kritik ausgesetzt. Wie gehst du damit um?

Als ich einmal bei einem Skitourenrennen keine gute Leistung erbrachte, wurde ich verhöhnt, ob ich mich aufs Spazierengehen spezialisieren wolle. Das hat mich ungemein verletzt, ich bin aber an der Kritik gereift, genauso wie ich aus jedem nicht erreichten Gipfel gelernt habe. Was ich am Nanga für mich erfahren habe, ist viel mehr wert, als es der Gipfel wäre. Heute ist mir egal, was die Leute sagen. Ich gehe den Weg, den ich für mich als richtig erachte. Ich habe ein Umfeld, auf das ich bauen kann. Bei Niederlagen hilft mir auch die Meditation.

# Wie kamst du überhaupt zum Bergsteigen?

Durch meinen Vater kam ich zum Skitourenrennen, wo ich mir eine gute Grundkondition holte. Was mir dabei aber fehlte, war die Natur. Es war alles viel zu sehr nur auf Start-Ziel fokussiert. Im Bergsteigen sah ich eine Möglichkeit, meine sportlichen und mentalen Stärken einzusetzen und vollkommen verbunden mit der Natur zu sein.

# Ist das Höhenbergsteigen leistungsmäßig nicht ausgereizt?

Nein, ich sehe auf 6.000ern und 7.000ern noch ganz viele Möglichkeiten und schöne und schwierige Ziele, die kein Mensch je versucht hat. Es müssen nicht nur die 8.000er sein.

obwohl ich auch dort noch einige Ideen und Wünsche habe.

# Wir fühlst du dich als einzige Frau in einer Männerexpedition?

Ich erlebe mich nie als irgendwie zweitrangig oder schwächer. Für mich gelten die gleichen Rechte und Pflichten. Der Herrgott hat mich gut gebaut, ich bin recht kräftig (schmunzelt). Als Frau will und brauche ich keine Privilegien und werde auch voll akzeptiert. Ich übernehme das Spuren im Tiefschnee wie jeder andere auch.

#### Worin siehst du deine Stärken?

Ich bin eine brutale "Beißerin", bin leidensfähig, habe eine große Ausdauer und bin eigentlich immer positiv denkend, Letzteres hab ich viel von Simone gelernt. In großen Höhen hab ich kaum Probleme. Schwächen sehe ich im klettertechnischen Bereich. Manchmal bin ich auch etwas zu impulsiv.

# Wirst du den Nanga Parbat noch einmal versuchen?

Es gibt am Berg gute wie schlechte Erfahrungen, welche ich mir als solche behalten will. Jeder dieser besonderen Momente muss für mich als solcher stehen bleiben. Aus diesem Grund versuche ich keinen Berg ein zweites Mal, auch nicht den Nanga. Die wenigen Meter, die mir zum Gipfel fehlten, sind mir egal, ich bin mit diesem Berg im Reinen. Auf mich warten andere Ziele. Auch der K2 im Winter wäre noch offen, er interessiert mich aber nicht, da ich schon oben war. Für mich ist jeder Berg ähnlich einem Menschen: Entweder die Harmonie stimmt oder nicht. Wenn ein Gipfel nicht gelingt, dann soll es so sein. Als ich den K2 im Jahr 2012 zum ersten Mal live sah, fühlte ich mich schon beim Anblick unwohl. Zwei Jahre später dann war ich fast verknallt in ihn, spürte Schmetterlinge im Bauch, ich fühlte mich superwohl und wusste, ich schaffe das. Auch den Everest empfinde ich als düster, aber vielleicht besteige ich ihn irgendwann doch. Wer weiß?

## Wie gehst du mit Angst um?

Bei Angst verkrampfst du dich und machst Fehler. Wenn ich merke, ich hab Angst, heißt das für mich Stopp! Es heißt für mich, ich muss umdrehen. Vielleicht ist es auch nur die Warnung meiner inneren Stimme. Einmal musste ich unter einem Sérac queren, der mir geradezu unheimlich vorkam. Ich hab laut gebetet dabei. Kaum hatte ich ihn passiert, brach er hinter mir ab. Auch diesmal beim Aufstieg zum Nanga betete ich zu Gott, er solle endlich diesen verdammten Wind abschalten. Ständig 45 km/h Wind, das machte mich fertig. Doch er schaltete ihn nicht ab. Es sollte wohl nicht sein. dass ich auf diesen Gipfel gehe. Echte Panik am Berg überkam mich noch nie, weil ich vorher immer innehielt.

### Was bedeutet dir Gott?

Ich habe mein ganz spezielles Bild davon. Er ist ganz ein schneidiger Mann (schmunzelt). Spaß beiseite: Ich unterhalte mich viel mit "meinem" Gott. Am Berg spüre ich Gott besonders

"Es zählt nicht der Gipfel, sondern die Erfahrung, die du am Weg dorthin machst."

intensiv, aber ich spüre ihn eigentlich immer und überall.

# Welche Botschaft willst du bei deinen Vorträgen den Menschen vermitteln?

Man muss an sich selber glauben und etwas wirklich wollen. Wenn du etwas mit dem ganzen Herzen, mit dem Kopf, mit deinem ganzen Körper willst, erreichst du es auch. Das macht dich glücklich. Wenn du dich aber immer nur zögernd mit halben Sachen begnügst, wirst du nie wirklich glücklich sein. Vor allem sollst du dich nie verstellen und nicht etwas tun, nur weil die Gesellschaft es von dir verlangt. Jeder sollte so sein dürfen, wie er ist.

# Welches war dein glücklichster Tag?

Der 1. April 2009, als Simone Moro zu mir sagte, dass er mich mit in den Himalaya nimmt mit Ziel Cho Oyu. Im Zuge der Akklimatisation dort stiegen wir auf den Chukkung Ri. Am Gipfel wusste ich: Das Höhenbergsteigen ist meine ganz große Liebe! Und jetzt bin ich glücklich, immer wenn ich endlich im Flieger Richtung Himalaya sitze und sagen kann: Tschüss Welt!

Tamara Lunger

Was bedeuten dir die Berge?

Alles. Wenn ich nicht am Berg sein kann, fühle ich mich eingesperrt, ich bin dann nicht ich. Nur wenn ich selbst sein kann, fühle ich mich wohl. Es klingt vielleicht extrem, aber ich bin ehrlich: Kein Mensch kann mir geben, was mir der Berg geben kann.

Ingrid Beikircher









Simon Messner erhielt den Alpinen Förderpreis 2016 des AVS, dieser wurde ihm bei der AVS-Hauptversammlung in Seis überreicht. Der 25-jährige Student der Molekularbiologie aus Meran hat bereits viele schwierige Touren wiederholt und kann auf über 20 Erstbegehungen in Fels und Eis verweisen. Simon Messner ist Mitglied der Hochtourengruppe HG Meran. Mit ihm sprach sein Freund und Mentor Hanspeter Eisendle, der die Laudatio für ihn hielt.

Bei der Hauptversammlung des AVS am 14. Mai in Seis wurde Simon Messner der Alpine Förderpreis 2016 verliehen

Foto: Archiv AVS

Hanspeter Eisendle: Gibt es neben den alpinistischen Taten deines Vaters einen prägenden Faktor, eine Art Initialzündung für dein Interesse am Bergsteigen und Klettern?

Simon Messner: Nicht direkt. Wenn ich ehrlich bin, war mir das Klettern früher eher lästig. Auch war das Thema selbst viel zu alltäglich, als dass es in mir Interesse geweckt hätte. Erst später, mit etwa 16 Jahren, kam ich durch meine Freunde in Felskontakt: Kurt Brugger, Markus Kollmann, Philipp Prünster oder du Hanspeter, ihr wart es, die mich ins Gebirge oder zum Klettern mitnahmen.

HpE: Bei unseren ersten gemeinsamen Klettererlebnissen, als du noch ein Bub warst, waren es nie die klettertechnischen Schwierigkeiten, die dich einbremsten, als viel mehr der Abgrund, die Ausgesetztheit. Wie gehst du heute in schwierigen Wänden oder bei seilfreien Erstbegehungen damit um?

SM: Als ich mit dem Klettern anfing, waren zwei Meter das absolute Höhenlimit für mich. Und ich kann mich noch heute sehr genau an dieses zutiefst beklemmende Gefühl erinnern. Nichts Feines! Damals war ich einfach nur froh, aus der entsprechenden Wand wieder draußen zu sein. Ob der Gipfel dabei "am Weg lag" oder nicht, war mir ziemlich egal. Heute habe ich die Höhenangst (fast) überwunden. Die beste Medizin dagegen ist dabei immer noch: viel klettern, als klassische Konditionierung sozusagen. Seilfreies Klettern macht das Ganze einfacher, weil man ja gar nicht erst einsteigt, würde man sich der Sache nicht gewachsen fühlen.

# HpE: Wieso gehst du dann trotzdem wieder ins Gebirge, wenn du weißt, dass du Angst haben wirst?

SM: Ganz ehrlich: ich habe nicht die leiseste Ahnung! Das ist ja DIE große Frage im Alpinismus überhaupt, ganze Generationen hindurch. Aber ich glaube, wir müssen nicht alles rechtfertigen, was wir tun, auch wenn das die Gesellschaft gerne von uns hätte. Alleine die Tatsache, dass es uns erfüllt, ist doch Grund genug.

# HpE: Und wie gehst du mit den Ängsten deiner Eltern und engsten Freunde um?

SM: Das ist eine Frage, die sich im Grunde jeder Bergsteiger und Kletterer zu stellen hat oder sich irgendwann stellen muss. Und genauso kann diese Frage jeder nur für sich selbst beantworten. Für mich ist die Sache ganz klar: entweder höre ich auf oder ich mache eben weiter. Solange man im alpinen Gelände klettert, muss man sich der Konsequenzen bewusst sein. Gewisse Gefahren wie Steinschlag oder Lawine kann man nicht

ganz ausschließen - aber man kann sie meiden! Das weißt du doch viel besser als ich...

SM: Was mich interessiert: Wie gehst du mit diesen Ängsten um? Immerhin bist du Vater von drei Kindern und als Bergführer beinahe täglich im Gebirge unterwegs.

**HpE:** Es ging mir, meist unbewusst, von Anfang an um die Bewältigung von Angst, die ich früher fast als Behinderung empfand. Während ich in meiner Jugend Panikzuständen oft sehr nahe war, empfinde ich dieselbe Angst heute meist als erhöhte Aufmerksamkeit der Natur gegenüber, die mich gerade umgibt. Ich bin aufgrund meiner Erfahrungen sogar zum Schluss gekommen, dass die Bergführerei die gefährlichste aller alpinen Disziplinen ist, weil diese überlebenswichtige Aufmerksamkeit in Extremsituationen viel leichter aufzubringen ist als bei alltäglichen Routinehandlungen. Deswegen ist meine "Medizin" gegen Routine als Bergführer, immer wieder neue Gebiete und neue Routen aufzusuchen. Die Neugier ist die Quelle der Aufmerksamkeit. Das ist zum Thema Sicherheit leider alles, was ich meinen Kindern und meiner Frau zu bieten habe.

HpE: Jeder seriöse Bergsteiger hat einen Bezug zur alpinen Geschichte und muss sich gleichzeitig von ihr befreien. Wie gelingt dir dieser mentale Balanceakt?

**SM:** Als Bergsteiger trägt man sehr viel Verantwortung nicht nur für den Partner und für sich selbst, sondern auch für die Geschichte. Und die alpine Geschichte ist großartig! Aber Geschichte, ob gut oder schlecht, muss Teil der Geschichte bleiben. Davon bin ich überzeugt, und das ist im Gebirge nicht anders! Dass mein Vater das Bergsteigen geprägt hat, darin besteht für mich kein Zweifel. Ich schätze und bewundere das. Aber es ändert nichts daran, dass ich mein eigenes Leben lebe. Was ich jedoch mit meinem Vater teile, ist die Ansicht, dass der Abenteuercharakter beim Bergteigen nicht verschwinden darf, ist es doch eine der wenigen verbliebenen Möglichkeiten, um unserer überreglementierten Welt zu entfliehen. Nehmen wir dabei einer Tour ihre Geschichte, so nehmen wir ihr gleichzeitig alles an Erfahrungspotential, das sie in sich birgt. Im Grunde schneiden wir uns dadurch nur selbst in den Finger! Aber natürlich darf ein Kletterer eine neue Route so eröffnen, wie er das für richtig hält. Ist doch →









klar, dass in wirklich schweren Routen auch mal ein Bohrhaken am Stand stecken darf - auch wenn dieser dort nicht stecken muss! Aber wenn, dann sollten wir dabei mit Maß und Ziel vorgehen. Wichtig finde ich nur, dass bestehende Touren so bleiben, wie sie erstbegangen wurden.

HpE: Ich weiß, dass Reinhold in seinem Archiv einen großen Schatz an Wandbildern und Routenideen aufbewahrt, die bis heute nur teilweise von anderen realisiert wurden. Sind sie eine Inspirationsquelle für dich? SM: Nicht direkt. Das betrifft nämlich hauptsächlich wirklich! große Wände, und darin habe ich überhaupt keine Erfahrung. Allerdings habe ich mittlerweile genug Erfahrung, um schlussfolgern zu können, wenn heute eine Linie an den Achttausendern oder an anderen großen Wänden noch nicht geklettert wurde, diese entweder unglaublich schwierig ist oder extrem gefährlich. Aber sehen würde ich diese Aufzeichnungen schon mal gerne. Bis jetzt hat sie mir mein Vater

HpW: Das Pendeln zwischen der Mikrowelt der Molekularbiologie und der

nie gezeigt. Ich warte also...

# Makrowelt der Berge scheint deinem Bergsteigen gutzutun. Sehnst du dich trotzdem danach, einer Sache deine Zeit ganz widmen zu können?

SM: Beides ist sehr faszinierend. Aber Wissenschaft ist kein Honigschlecken und leider unglaublich zeitintensiv - und Zeit ist ja bekanntlich des Kletterers wichtigstes Gut. Daher ist es momentan alles andere als leicht für mich, über 50 Wochenstunden im Labor zu verbringen und nebenher noch ein wenig Zeit zum Klettern zu finden. Das verlangt nach einer guten Planung. Nach dem Studium würde ich mich sehr gerne mehr dem Klettern widmen und auch der Bergführerausbildung. Wohin es mich schließlich verschlägt, wird sich zeigen. An Ideen mangelt es bei Weitem nicht, nur wie so oft, an Zeit!

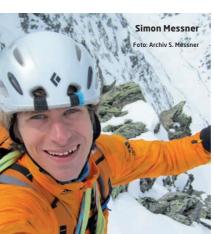
# HpW: Welche weltweite alpinistische Aktion der vergangenen Jahre würdest du als besonders gelungen bezeichnen?

**SM:** Heute gibt es weltweit so unglaublich viele exzellente Alpinisten, dass es schwierig ist, gewisse Aktionen herauszupicken, ist doch eine Besteigung stets ein einmaliges Erlebnis und nie durch Außenstehen"Bei einem Bergsteiger bzw. Kletterer interessiert mich weniger, ob er den ultimativen Schwierigkeitsgrad klettert oder die höchsten Gipfel in unübertroffenen Zeiten erreicht, sondern viel mehr, welche Entwicklung er bisher gemacht hat, auf welche Art er seine Ängste überwindet, wie er mit historischen Einflüssen umgeht und nicht zuletzt, was er in den Bergen einfach unterlässt. All diese Kriterien haben zur Auswahl von Simon Messner, einem der hervorragendsten Alpinisten, die ich kenne, geführt."

Hanspeter Eisendle bei der Preisverleihung

de überhaupt bewertbar. Aber eine für mich beeindruckende Leistung war mit Sicherheit die Solobegehung des "Weg durch den Fisch" an der Marmolada Südwand durch den Ötztaler Hansjörg Auer. Nicht nur was die technischen Schwierigkeiten betrifft, sondern ganz besonders mental ist dieser Bergsteiger eine absolute Ausnahme. Dabei ist Hansjörg im Fels, Eis und an großen Wänden sehr aktiv. Er besitzt das Vermögen, sein Kletterkönnen 1:1 in das alpine Gelände zu übertragen. Das imponiert mir sehr. Dann die Solos und Unternehmungen wie die Fitz-Traverse von Alex Honnold, auch er ist ein Allrounder aus dem Bilderbuch und klettert in einer Liga, die mir nicht zugänglich ist. Und schließlich ist noch Mick Fowler zu nennen. Er lebt ein ganz "normales" Leben und gönnt sich jedes Jahr sozusagen eine große Tour. Dabei sucht er sich stets abgeschiedene und schwer erreichbare Berge aus. In dieser Hinsicht geht es Fowler um die Sache alleine, und das macht ihn sympathisch und glaubwürdig zugleich. ■

Hanspeter Eisendle



# **SIMONS TOUREN**

# ERSTBEGEHUNGEN in Jordanien (Wadi Rum), Oman Sinai, Dolomiten und in den Alpen

- · Sisyphos, Heiligkreuzkofel VII-/A2, mit Kurt Brugger am 31.8.09
- · Paracelsus, Lüsental Erstbegehung, M6/WI5+, mit J. Seiler am 11.3.15
- Diagonale, Ortler N-NO-Wand (Solo-Erstbegehung) eine Stelle M5
- · "Adieu Konni" Geierköpfe M6 A2, Wi5, 450 m (frei M8) mit Dario Haselwarter am 18.2.16
- $\cdot$  Zwölferkogel NW "Walk the Line" M5/6, 55°, 800m (Solo-Erstbegehung) am 2.4.16

#### Im Oman

- · Olly, Karnräbäb VII+, mit M. Kollmann am 26.12.12
- · Flattermann, Jebel Mishfah VII, mit M. Kollmann am 28.12.12
- · New Year Motivation, Jebel Kawr VII, mit M. Kollmann am 1.1.13
- · Ticket to the Moon, Jebel Kawr VII-, mit M. Kollmann am 6.1.13
- $\cdot$  Die ausgelatschten Latschen, J. Misfah VII+ mit M. Kollmann am 7.1.13
- · Chicken Masala, Jebel Asala NW VII- mit M. Kollmann am 20.12.14
- · Hamam, J. Kawr VII- mit Philipp Prünster am 21.12.14
- · Interruptio, J. Kawr (Said Wall) VII+ mit Markus Kollmann am 1.1.15
- · Südtirolerführe, J. Misht SW, 800 m, VI+ mit J. Kobald, P. Prünster und M. Kollmann am 4.1.15

# Wiederholungen

- · Mittelpfeiler, Heiligkreuzkofel mit Markus Kollmann
- · Lacedelli, Cima Scotoni mit Markus Kollmann
- · Grödner Führe, 1. Sellaturm mit Philipp Prünster
- · Shukran, Jebel Misht, 800m (Oman) mit Markus Kollmann
- · Moderne Zeiten, Marmolada P. Rocca
- · Das Problem, Reschen WI6/M7
- · Livanos, Heiligkreuzkofel mit P. Prünster und M. Kollmann
- · Aschenbrenner, Königsspitze NW (Solo)
- · Hängende Gärten Direkteinstieg WI6/M8, mit Johannes Seiler
- · Matterhorn NW "Schmid" mit B. Bliemsrieder
- · Phantom der Zinne IX- mit Franz Wagner
- · 3. Wiederholung von Tom Randalls "Return to paradise" E5, 7a (trad und knifflig!)
- · Wasserkopf NW "Gietl" mit Dario Haselwarter
- · Zebru NW "Nix isch fix" WI5, M6+, 50°, 800m, 1. Wiederholung mit P Prünster
- · Eiger NW "Heckmair" mit Franz Wagner

Bergeerleben 04/16
Bergeerleben 04/16

**Abenteuer und** Erlebnis für die ganze Familie

Naturschauspiele. Wunderschön und einzigartig, aber auch ein bisschen unheimlich und abenteuerlich. Je weiter wir uns in den geheimnisvollen Gängen vorwagen, umso dunkler wird es. Noch einmal blicken wir zurück und erspähen das letzte Tageslicht, ab der nächsten Biegung sind wir dann ganz auf unsere Höhlenlampen angewiesen. Schon bald werden wir erkennen, dass diese unwirkliche Welt nicht nur kalt und feucht ist, sondern in ihrer ewigen Dunkelheit einzigartige Schätze verbirgt. Paläste aus Eis, Kunstwerke aus Tropfsteinen, glasklare Seen, kleine Rinnsale und Bäche. Selbst Tiere wie Fledermäuse, Krebse und Spinnen gibt es an diesem vermeintlich lebensfeindlichen Ort. Und auch unsere Vorfahren vor Jahrtausenden haben Höhlen als Wohn- und Schlafplätze aufgesucht, um Schutz vor Unwettern oder wilden Tieren zu suchen. Mit der Stirnlampe in die geheimnisvolle Welt einer Höhle einzutauchen, ist ein spannendes und unvergessliches Abenteuer und auch für Familien ein ganz besonderes Erlebnis. Anbei eine Auswahl an Höhlenbesichtigungen, die vom Schwierigkeitsaspekt und aufgrund des Erlebniswertes besonders ideal für Familien mit Kindern sind. Zusätzliche Hinweise auf www.alpenvereinaktiv.com.

öhlen sind faszinierende



## **DIE SPANNAGELHÖHLE UND NATUR EIS PALAST (ZILLERTAL)**

Sowohl die Spannagelhöhle, mit ihrem über 10 km langen Höhlensystem Europas höchstgelegene Schauhöhle und größte Felshöhle der Zentralalpen, als auch den Natur Eis Palast erreichen wir von Hintertux aus mit der Gletscherbahn. Beide Ziele sind für Familien sehr lohnend und ganzjährig geöffnet, Verleih der Ausrüstung vor Ort. Die Spannagelhöhle: Entlang des 500 Meter in die Höhle reichenden Besichtigungsweges gilt es farbige Marmorformationen, Tropfsteine, Gletschermühlen und Kristalle zu bestaunen; Dauer

1 Stunde. Der Natur Eis Palast hingegen entführt uns auf einer Höhe von 3.200 Meter in die Welt des ewigen Eises: Für die Besichtigung (gutes Schuhwerk und warme Jacke empfohlen) im Inneren des Gletschers, vorbei an bizarren Eiskristallen und Eisstalaktiten, einer begehbaren Gletscherspalte, gefrorenen Wasserfällen und einem tiefen Gletschersee, können wir zwischen der "Grande Tour" (60 Min.) und der Schnupper-Tour (30 Min) wählen, ab 10 Personen werden auch eigene Kinderführungen angeboten.

**Anfahrt:** Spannagelhöhle: Von Hintertux im Zillertal mit den Gletscherbahnen zum Tuxer-Fernerhaus. Von dort 10 Gehminuten (unschwierig) zum Spannagelhaus (2.530 m) mit dem unmittelbaren Höhleneingang. Natur Eis Palast: Von Hintertux mit den Gletscherbahnen zur Bergstation des Gletscherbusses 3. Von dort 3 - 4 Gehminuten (unschwierig) zum Natur Eis Palast Container, dem Eingang in die Eishöhle.

Alter: ab 6 |ahren

**Info:** www.spannagelhoehle.at; Natur Eis Palast: www.hintertuxer-

gletscher.at





# **BUS DE LA SPIA (NONSTAL)**

Das Bus (= Loch) de la Spia, das wir in wenigen Autominuten von Sporminore aus erreichen, gilt als eine der am frühesten erkundeten und heute am meisten besuchten Höhlen des Trentino. Im oberen Trakt verzaubert uns die Höhle mit sehenswerten Stalaktiten und wunderschönen Seen. im tiefer gelegenen Trakt hingegen wartet ein einmaliges Naturphänomen auf unsere neugierigen Blicke: Mit etwas Glück können wir dort nämlich einen Wassersiphon beobachten, der sich mehrmals am Tag mit Wasser füllt und anschließend vollständig leert, ehe der Zyklus von Neuem beginnt. Besichtigungsdauer 2 - 3 Stunden.

**Anfahrt:** Über Mezzocorona oder den Mendelpass ins Nonstal und nach Sporminore. Weiter zur Burg Castel Sporo, wo in unmittelbarer Nähe der Eingang zur Höhle liegt. Einige Parkolätze.

**Kontakt:** Gruppo Grotte "Emilio Roner" SAT Rovereto: www. gruppogrotte.it, info@gruppogrotte. it, 347 3667873 (Michele Zandonati); 3384237447 (Walter Bronzetti); Höhlenforschergruppen des CAI Bozen und Branzoll: segreteria@caialtoadige.it

Bergeerleben 04/16 Bergeerleben 04/16





# HINWEIS ZU BUS DEL DIAOL **UND BUS DE LA SPIA**

Diese Höhlen können nicht durch Führungen vor Ort und keinesfalls auf eigene Faust besichtigt werden! Die Höhlenforscher des SAT bieten auf Anfrage Führungen für Familien an (Kinder ab 7 Jahre); bitte frühzeitig für Terminvereinbarungen kontaktieren. Je nach Gruppe, Alter der Kinder, aktuellen Bedingungen der Höhle kann die Dauer der Besichtigung variieren. Gruppen mind. 5 bis max. 15 Personen. Für die Führung und den Verleih der Ausrüstung fällt ein Betrag von 5 € pro Kopf sowie ein vereinbarter Fahrkostenbeitrag an.

# **BUS DEL DIAOL (ARCO)**

Das Bus del Diaol, auch Grotta di Patone genannt, verdankt seinen Namen den früheren Anwohnern, die die Höhle aus Furcht vor dem herausschießenden Bach "buco del diavolo", das Loch des Teufels nannten. Im Inneren der Höhle, die sich in zwei Hauptkammern teilt, zwängen wir uns an bizarren Felsmonumenten durch enge Durchgänge und Schlupflöcher. Wenn wir Glück haben und der enge Durchgang zwischen dem ersten und dem zweiten Trakt nicht mit Sand verschlossen ist, können wir auch den noch schöneren, tieferen Teil der Höhle besichtigen. Gesamtdauer etwa 2-3 Stunden.

**Anfahrt:** Von Arco aus in den unmittelbar nördlich gelegenen Ort La Moletta. Dort bei der Kiesgrube parken und der Beschilderung folgen. Aufstieg zur Höhle auf etwas unwegsamen Steig in ca. 30 Min.

**Kontakt**: Gruppo Grotte "Emilio Roner" SAT Rovereto: www.gruppogrotte.it, info@gruppogrotte.it, 347 3667873 (Michele Zandonati);3384237447 (Walter Bronzetti); Höhlenforschergruppen des CAI Bozen und Branzoll: segreteria@caialtoadige.

# HUNDSALM EIS- UND TROPFSTEIN-HÖHLE (ANGERBERG / INNTAL)

Perfekt mit einer schönen Wanderung verbinden können wir die Hundsalm-Höhle bei Wörgl, die sowohl mit bizarren Eisformationen als auch mit sehenswerten Tropfsteinen aufwartet. Da die Wanderung von Angerberg aus über die Buchackeralm hin zur Höhle zwar einfach ist, aber etwa 2,5 Stunden dauert (Gesamtgehzeit 4,5 Stunden), ist die Besichtigung dieser einzig öffentlich zugänglichen Eishöhle Westösterreichs allerdings nur mit bereits etwas älteren und gehgewohnten Kindern ratsam. Der Besuch der Höhle ist nur in den Sommermonaten und nur im Rahmen einer etwa halbstündigen Führung möglich.

**Anfahrt:** Auf der Inntalautobahn A12 am besten die Ausfahrt Kirchbichl nehmen und hinauf nach Mariastein und weiter bis zum Gasthof Schlossblick. Dort weiter Richtung Angerberg und nach Embach zum ausgeschilderten Parkplatz.

Mühsam kann so schön sein.

climbing • trekking • skitouring • service

shop.mountainspirit.it







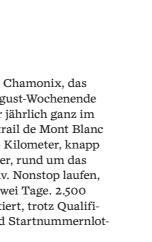
# Berg(er)laufen

**Der Boom des Ultratrails** weiter, höher, schneller

Ich stehe eingequetscht in einer Menschenmasse. Der Geruch von Waschmittel, Kampferöl und Körperausdünstungen raubt mir den Atem. Und eigentlich will ich - und wollen alle neben mir - nur in Freiheit über die Berge laufen, das Abenteuer erleben. Stattdessen stehen wir hier zusammengepfercht wie eine Herde Schafe und warten nervös zappelnd auf einen erlösenden Startschuss, damit sich der Tross in Bewegung setzen kann.

**y**ir sind in Chamonix, das letzte August-Wochenende steht hier jährlich ganz im 10.000 Höhenmeter, rund um das zwei Nächte und zwei Tage. 2.500 Teilnehmer - limitiert, trotz Qualifi-

Zeichen des Ultratrail de Mont Blanc UTMB: knapp 170 Kilometer, knapp Mont-Blanc-Massiv. Nonstop laufen, zierungsläufen und Startnummernlot-







terie, sonst wären es wohl mindestens doppelt so viele: Der Ultratrail-Lauf boomt. Vor fast 15 Jahren waren wir hier am Start nur eine Handvoll "Verrückter". Es gab keine Trainings- und Ernährungspläne, es wurde einfach probiert, was geht. Heute scheint jeder Wanderer, Mountainbiker, Tourengeher und Läufer, der etwas auf sich hält, einmal dieses Rennen, diesen König der Ultratrails, machen zu müssen. An der Spitze sind lange schon Profis im Rennen, mit Blick auf die Uhr, statt auf die Landschaft. Der Gebrauch von leistungssteigernden Mitteln liegt in der Luft. So ist von einem Abenteuer mit sich selbst in der Einsamkeit der Berge nicht mehr viel übrig.

#### In den Startlöchern

Neben mir eine Modeschau aus der Sportboutique: die neusten Trends aus der Outdoor-Branche, ultralight alles, Goretex sowieso und nur dafür konzipiert, es dem Bergläufer möglichst beguem und leicht zu machen. Alles in den Farben der Saison. Vor 15 Jahren hatten wir einen Müll-

sack als Regenschutz dabei, der eng anliegende Laufrucksack war selbst gebaut. Die Kompressionsstrümpfe sind mittlerweile ein notwendiges Accessoire. Früher kannte man das nur bei alten Damen mit Krampfadern. Bei der Technologisierung am Handgelenk wird natürlich auch nicht gespart. Ohne GPS macht heute kein Bergläufer mehr einen Schritt. Ein Computerprogramm zählt die Höhenmeter, die Kalorien und malt schöne Diagramme.

# **Endlich geht es los!**

Von Laufen ist aber auf den ersten zwei Kilometern aus Chamonix hinaus keine Rede. Der Andrang zwingt die Extremläufer zum nervösen Gehen. Auch später wird man auf der Strecke kaum mehr alleine sein. Nach spätestens 46 Stunden werden sich etwa zwei Drittel als "Finisher" bezeichnen können. Sich selbst als Helden fühlen. Ein Drittel steigt vorher aus, Selbstüberschätzung ist meist der Grund: zu schnell gestartet, zu wenig getrunken oder gegessen, irgendwo ausgerutscht. Das Wetter

unterschätzt. Obwohl die Rennen immer stärker reglementiert werden: Jeder ist verpflichtet, einen Regenschutz mitnehmen, sonst gibt es Strafminuten oder es droht die Disqualifikation. Für mich war das eigentlich immer selbstverständlich, in den Bergen Jacke und Verpflegung mitzunehmen, Stirnlampe sowieso, und eventuell auch eine minimalistische Notfallapotheke. Vielleicht Hausverstand - ohne Vorschriften. Alles natürlich unnützes Gewicht, das die Bestzeit verhindert.

Nein, früher war nicht alles besser, es war einfach anders. Man passt sich der Zeit an, vieles macht das Laufleben auch wirklich leichter. Doch immer wieder frage ich mich, angesichts der Massen, die sich über die Trails bewegen, wo die Motive der Menschen liegen, mittlerweile ansehnliche Startgelder hinzublättern, sich monate-, wenn nicht jahrelang neben Familie und Beruf vorzubereiten, nur um das "Abenteuer" erleben zu können? Viele suchen wohl die Selbsterfahrung und die Grenzerfahrung. Der Alltag scheint das alles nicht mehr zu bieten. Man muss sich  $\rightarrow$ 

"Der sportliche Ehrgeiz ist natürlich auch mir nicht fremd. Als ich 2004 beim UTMB als Zweite durchs Ziel lief (erste in der Kategorie), war es mehr als nur ein Sieg über mich selbst."



alles hart erarbeiten. Im Ziel wird man entschädigt für die Strapazen. Egal ob man nur als 874. ankommt. Das Gefühl, es geschafft zu haben, hebt das Selbstbewusstsein. Und man hat etwas zu erzählen...

#### Im Stau

Mittlerweile steht das Starterfeld im ersten Stau: das Nadelöhr des ersten Checkpoints am Col de Voza. Ungeduldig warten wir auf die hereinbrechende Dämmerung und das Weiterlaufen. Auf dem Col de Bonhomme fängt es an zu schneien. Es sind auch schon Läufer erfroren bei solchen Rennen. Trotz Pflichtausrüstung. Wahrscheinlich war die Ultralight-Jacke zu leicht. Doch besser der Müllsack, der hält dicht und warm. Ein riesiges S aus Stirnlampenlichtern schlängelt sich den Col de la Seigne hoch. Ob jemand angesichts der Anstrengung noch einen Blick für die Lichter am Himmel hat? Die Spitze läuft um den Sieg, der Rest muss

schauen, die Zeitlimits einzuhalten. Bummeln ist nicht angesagt. Auch eine Pinkelpause kostet Zeit. Schlafen steht sowieso nicht im Programm.

Im Morgengrauen, oberhalb von Courmayeur, wird jemand gerade wieder sein Frühstück los. Magen-Darm-Probleme sind auf Ultrastrecken weit verbreitet. Zu viel, zu wenig oder schlichtweg das Falsche, man muss es wohl selber herausfinden, auch wenn Internetforen Allheilmittel anpreisen. Die Grenze zum Doping verschwimmt - besonders im Amateurbereich, wo niemand kontrolliert. Beliebt sind auch Schmerzmittel. Eine Hemmschwelle scheint es nicht zu geben.

In der Mittagshitze geht es hinauf zum Rifugio Bertone. Manche sind stehend k.o., so langsam schleichen sie den Berg hoch, dass sie schon fast nach hinten umkippen. Mir geht es diesmal gut. Ich spüre, wie jedes Mal, wieder Blasen an den Zehen. Ich hab wirklich alles dagegen probiert, es wird wohl an meinen

Füßen liegen. Doch ich hab noch 20 Stunden vor mir. Wenn die Blasen jetzt schon kommen, verspricht das noch sehr spaßig zu werden.

Oft haben mich Leute gefragt, wie ich das aushalte. Nicht die Blasen im Speziellen, die vielen Kilometer im Allgemeinen. Am Gran Col Ferret kommt mir wieder die Antwort in den Sinn: Alles reine Kopfsache. Der Körper wehrt sich schon lange, nur der Wille und die Überzeugung und der Wunsch, ins Ziel zu kommen, treiben mich an. Die Frage nach dem Warum stellt sich nicht. Eine Antwort gibt es ohnehin nicht, oder sie würde nur die Moral untergraben. Selbstgemachtes Krisenmanagement ist die einzige Lösung, denn bei der Länge des Rennens stellt sich nicht die Frage ob man eine Krise bekommt, sondern nur, wann man sie bekommt und wie man mit ihr umgeht. Das ist für mich der Schlüssel zum Erfolg.

Die Veranstaltungen versuchen sich mittlerweile gegenseitig zu



überbieten, was Länge und Höhenmeter angeht. Das ist eine andere Seite des Berglaufes: in einer Zeit wo es immer schwieriger wird, Sponsoren zu bekommen, wächst der Druck auf die Organisatoren, die Startgelder steigen. Manchmal braucht es für die arithmetische Ermittlung der erforderlichen Höhenmeter mindestens einen Hochschulabschluss. Ein ärztliches Zeugnis sowieso. Früher ging man einfach an den Start und unterschrieb einen Zettel, mit dem man erklärte, für alles selbst verantwortlich zu sein.

#### Nur noch 42 km

Champex au Lac – es sind "nur" noch 42 Kilometer. Ein lächerlicher Bergmarathon. Hätte man nicht schon drei davon in den Beinen... Bei der ersten Ausgabe des UTMB habe ich mich hier mitten in der Nacht bei Sturm und Regen verlaufen. 90% der Läufer haben spätestens hier das Rennen aufgegeben. Es war bitterkalt (da habe ich den Müllsack entdeckt, als Goretex nicht mehr half). Allein machte ich mich auf nach Trient, ein Berg lag natürlich dazwischen. In der festen Überzeugung, dort das Rennen zu beenden. Es war wirklich hart. So etwas habe ich selten erlebt. Knapp 40 Stunden Dauerregen. Von den 60 Finishern, blieben in den nächsten 11 Jahren noch eine Hand voll treuer All-Time-Finisher – also jene, die auch bei Wind und Wetter nicht davon abzuhalten waren, am Rennen teilzunehmen und es nach Plan zu beenden. Das machte uns stolz.

Zehen die Blasen bilden. Es war zu feucht in der Nacht. Da helfen die besten Schuhe, Socken und auch die Gamaschen nichts." Martina Juda

Heute messe ich dem wenig Bedeutung zu. Ich laufe auch nicht mehr mit der Herde um den Mont Blanc. Es waren eindrucksvolle, einmalige und intensive Momente. Aber die gibt es auch im "normalen" Leben. Oder einfach am Berg, auch oder gerade wenn man ihn ohne Extremsport erlebt. Ich bin wieder bei meiner Frage gelandet, warum immer mehr, dieses Abenteuer und diese Grenzerfahrung suchen? Vielleicht ist es einfach nur modern. So wie die neue ultralight Jacke, die im Gewitter nach fünf Minuten durchnässt ist.

Die letzten Kilometer nach Chamonix wollen nicht enden. Ich glaube, sie haben einen Messfehler nicht ausgebessert. Es müssen statt der angegebenen sechs Kilometer mindestens acht sein. Vielleicht? Vielleicht bin ich aber wirklich schon so langsam. Aber bald ist es vorbei, auch wenn die Schmerzen durch die Blasen schon unerträglich sind. Am liebsten würde ich mich hinsetzen und ein Taxi rufen. Aber ja, der Kopf...

Endlich angekommen. Es ist jedes Mal eine Genugtuung, es geschafft zu haben. War das die Antwort auf meine Frage, warum ich es mache? Und nicht nur ich, sondern mittlerweile Tausende andere auch? Nur wegen der schönen Landschaft laufen nicht 2.500 Menschen rund um den Mont Blanc. Den Rundwanderweg von Hütte zu Hütte würde man gemütlich in rund einer Woche schaffen. Ich hab's nie probiert.

Martina Juda



MARTINA JUDA, geboren 1976 in Tschechien. 2000 Wien-Marathon, danach alle möglichen und unmöglichen Ultralangstrecken auf der Straße und über Stock und Stein (knapp 200 Rennen). 2004-2011 Mitglied Nationalmannschaft Ultralangstreckenlauf. Seit 2008 weniger Rennen, mehr hohe Gipfel (Expeditionen zu 6.-, 7.- und 8.000ern in aller Welt). Nie professionell, immer nur als "Hobby".

Bergeerleben 04/16 75 Bergeerleben 04/16





# Revolution auf zwei Rädern

Radfahren in den Alpen und wie ein Elektroantrieb die Welt verändern kann.

Für Mai ist es empfindlich kühl, doch Radfahren kann man das ganze Jahr, versichert uns Kurt, außer es liege ein Meter Schnee und selbst dann könne es noch lustig sein. Kurt ist Kurt Resch, Bikeguide der ersten Stunde und Pionier in Sachen Mountainbike. Er betreibt ein Hotel in Steinegg, wo sich alles um das Fahrrad dreht.

it Stolz führt er uns in seine Stallungen, hier stehen sauber aneinandergereiht neun schwarze Mountainbikes geparkt. Jedes einzelne hängt an einer Schnur, die zu einer der vielen Steckdosen führt. Ein Raum voller Maschinen, die darauf warten, in die Wildnis entlassen zu werden.

Es dauert einige Sekunden, bis das Display aufleuchtet und das Rad zum Leben erwacht. Mit vier Unterstützungsstufen geht es vorwärts. Die erste Stufe greift kaum merklich in die eigene Kurbelbewegung ein, die nächsthöhere gibt einem aber bereits das Gefühl, als hätte man die letzten drei Jahre für Olympia trainiert. Bei den stärksten zwei Stufen kommt es einem gelegentlich vor, als ob der Wald unter den Rädern weggezogen würde. Da geht die Post ab!

#### Was steckt hinter dem bisschen Strom?

Die meisten von uns sitzen das erste Mal auf einem elektrischen Mountainbike, aber jeder von uns pflegt einen starken Bezug zum Radfahren, aber auch zu den Bergen. Florian, ein Biker der ersten Stunde, Patrick, ein begnadeter Fahrer im Gelände, Kurt, das Urgestein, Lukas, der angehende Bikeguide, Veronika, die sich die Sporen im Downhillweltcup verdient, und ich. Wir alle haben eines gemeinsam, Radfahren ist ein selbstverständlicher Teil unseres Lebens und wir sind ein neugieriger Haufen, der gerne wissen würde, was hinter dem bisschen Strom steckt.

Doch fangen wir ganz von vorne an, denn was Mountainbiker heute bewegt, sind nicht nur die Ampere der Akkumulatoren, sondern eine tiefe Leidenschaft.

#### **Mountainbiken ist Bergsport**

Das Radfahren im Gelände hat sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Ursprünglich fuhr man primär Rad, um seinen Körper zu trainieren, die Mountainbikes waren so konstruiert, um Schotterwege und gemäßigte Wanderwege zu erklimmen. Tolle Panoramen und etwas Höhenluft waren Nebenprodukte einer gelungenen Radtour. Es gab Einzelne, die auch gerne bergab fuhren, ganz wenige zerlegten die ein oder andere Felge mit gewagten Sprüngen. Aber im Allgemeinen fuhr man Rennrad abseits der Straße.

Und viele, die gern in den Bergen unterwegs waren, verabscheuten diese Athleten, die über die Schotterstraßen empor schnauften. Heute noch werden Radfahrer als Außerirdische betrachtet. Doch das Radfahren hat sich grundlegend verändert. Immer mehr Menschen haben die Sehnsucht, die Bergwelt unmittelbar zu erleben, mit dem Rad als treuem Begleiter.

Weiter nach oben, unbekannte Wege, geschmeidig bergauf und mit Freude bergab, sich der Natur aussetzen oder sich einfach nur wohlfühlen, um Spass zu haben. Eine Skitour im Gelände auf den Sommer übertragen. Nicht mehr und nicht weniger.

Diese Bedürfnisse haben eine neue Generation von Fahrrädern inspiriert und in der technischen Entwicklung des Mountainbikes einen Turbo gezündet.

#### Ein Massenphänomen

Wir fahren im Sommer Rad wie wir im Winter Ski fahren, oder anstatt zu wandern oder weil das Wetter zu schlecht zum Klettern ist oder weil einem der Seilpartner abgesprungen ist oder weil man noch schnell am Abend vor der Hausarbeit flüchten möchte.

Immer mehr Leute entdecken die Freude am Fahrrad und immer öfter nutzen Wanderer, Bergsteiger und Fahrradfahrer dieselben Wege, finden sich gemeinsam auf Hütten ein oder zwängen sich in dieselben Kabinenbahnen.

Man kann behaupten, das Mountainbike ist in der Mitte der Südtiroler Berglandschaft angekommen.

Aber: Ein neuer Trend im Bergsport stößt naturgemäß auf Skepsis. Den Wanderern wurde vor einem Jahrhundert vorgeworfen, sie zerstörten durch ihr grobes Schuhwerk alle Wege, der Kletterer störe Vögel und Gämsen usw. Immer war jemand zur Stelle, der darüber urteilte, was gerade in den Bergen nicht angebracht oder gefährlich sei. Doch jeder Trend, der sich etablierte, brachte auch die Entstehung einer Kultur mit sich, die dazu führte, dass der Mensch mit größerem Verständnis in der Natur unterwegs war. Die Wanderer organisierten sich in Alpenvereinen, um Wege zu warten, die Kletterer verschrieben sich einer mehr oder minder starken Ethik. So wird es auch mit dem Mountainbiken sein. Hoffe ich!

#### **Ein Motor und kein Forstweg**

Nun sind wir hier, am Fuße des Berges, inmitten eines fabelhaften Waldes und Kurt biegt ohne große Vorwarnung auf einen schmalen steilen Wanderweg ein. Wichtig ist es, den Schwung mitzunehmen und das Vorderrad über die Stufen zu heben, sagt er noch und ist im Unterholz verschwunden. Unsere Blicke treffen sich und Skepsis macht sich breit. Wo wir hoch sollen, würden wohlgenährte Urlauber aus italienischen Metropolen nach einem Bergführer verlangen. Veronika heizt als erste der Steigung entgegen, und weg ist sie. Die anderen folgen ihr. Ich fahre als Letzter. Mit vollem Karacho heize ich auf den kleinen Weg zu. An den ersten Wurzeln dreht das Hinterrad durch, die Federelemente schnaufen, der Motor surrt. Mein Puls schießt in die Höhe und obwohl mich der Motor mit Vehemenz unterstützt, dauert der Anstieg eine gefühlte Ewigkeit. Es bedarf meiner gesamten Koordination und Kraft,



um ganz nach oben zu kommen.

Früher sind wir hier nur hinunter gefahren, sagt Kurt und lächelt.

#### **Probleme und Chancen**

Der Motor eröffnet uns neue Möglichkeiten. Uphill Flow ist zwar bloß der Spruch der Marketingabteilung eines großen Herstellers, aber er kommt der Realität erstaunlich nahe. Wir fahren Mountainbike, aber mit Superkräften. Wenn ich hart antrete, ist mein Puls auch mit dem E-Bike nahe am Grenzbereich, und wenn

ich langsam fahren will, gleite ich gemütlich über die Forstwege. Es liegt an jedem selbst, wie stark er in die Pedale tritt, und somit kann auch eine motorunterstützte Tour zu einem Kraftakt werden. Der Grenzbereich der körperlichen Belastung verschiebt sich laut einigen Studien sogar nach oben, wenn man bedenkt, dass man bedeutend mehr Kilometer hinter sich bringt. Das bedeutet mehr Belastung durch Abfahrt bzw. durch Koordination auf technischen Passagen.

Mehr Menschen werden durch

in naher Zukunft mehr elektrounterstützte Radfahrer unsere Berge bevölkern als jene mit reiner Muskelkraft.

Die Möglichkeit des Menschen, sich die Natur zu vereinnahmen, wird um eine weiter Facette reicher werden, doch es wäre falsch, diese Veränderung als Bedrohung wahrzunehmen. Es kommt nicht darauf an, auf welche Art der Mensch die Bergwelt entdeckt, sondern welchen Respekt er seiner Umwelt entgegenbringt.

Andreas Gschleier,



Spricht man von E-Mountainbikes so die Unterstützung in Orte vordringen, die ihnen durch die fehlende Konditimeint man im Grunde Pedelecs, also

elektrounterstützte Fahrräder. Die Muskelkraft wird durch einen Motor vervielfacht, jedoch kommt man nicht ohne zu treten vorwärts. Die Unterstützung erfolgt bis maximal 25km/h und wird dann abgeriegelt. Ein durchschnittliches, vollgefedertes Mountainbike mit Motor wiegt zwischen 21 und 25 Kilogramm, die Reichweite liegt je nach Fahrergewicht und Unterstützungsstufe bei bis zu 100Kilometern bzw. reicht für 1.500 Höhenmeter. Die Entwicklung nach leistungsfähigeren Bikes ist voll im Gang.

on vorher verwehrt blieben, und das bedeutet eine zusätzliche Nutzung des alpinen Wegenetzes. Nicht bloß in der Abfahrt, sondern immer mehr auch im Anstieg.

Das kann zu einer Überlastung der Wege führen oder zu Konflikten mit Wanderern. Oder auch nicht.

Als wir am Abend unsere Tour beenden, schaue ich in eine Runde von müden Gesichtern, die aber sehr glücklich scheinen. Und mir wird klar, dass wir vor einer großen Veränderung stehen. Ich will nicht behaupten, dass wir nur mehr E-biken werden, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass





ANDREAS GSCHLEIER, 32, ist bergbegeisterter Biolandwirt aus Auer



Ausschau nach dem König der Lüfte



Das Projekt Junior Rangers ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil der Umweltbildungsarbeit geworden, es wird in Zusammenarbeit mit dem Landesamt für Naturparke und dem Südtiroler Alpenverein bereits seit Jahren erfolgreich durchgeführt. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche für die Natur zu sensibilisieren, die Abenteuerlust zu wecken und unvergessliche Erlebnisse und auch Freundschaften entstehen zu lassen. Eine junge Rangerin schickte uns diesen Beitrag einer Exkursion vom 8. Juli 2016.

ndlich stand wieder eine Begegnung der Junior Rangers an! Wir, fünf Buben und drei Mädchen, fuhren in Begleitung von Franz Hinteregger vom Naturpark Rieserferner Ahrn mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Innichen ins Innerfeldtal, wo uns Sepp Hackhofer, ein Vogel- und Tierexperte vom Naturpark, erwartete. Bei der Wanderung zur Dreischusterhütte erfuhren wir vieles von der heimischen Flora in den Dolomiten.

#### Ein kleiner Luftkampf

Unser Ziel sollte die Beobachtung eines Jungadlers bei den ersten Flugversuchen sein. Franz hatte uns ein Eis versprochen, wer als Erster den Steinadler sehen würde. Bei solchen Naturbeobachtungen braucht es immer viel Geduld und Glück. Gespannt schauten wir zum Himmel. Endlich flog ein imposanter Steinadler durch die Lüfte, ließ eine Beute fallen und fing sie sogleich wieder auf. Dadurch sollte der Jungadler zum ersten Ausflug angespornt werden. Kurz darauf flog die Steinadlermutter hinterher auf die andere Talseite, wo sie nun beide von einem Turmfalken bedrängt wurden. Danach entschwanden sie.

Um den Adlerhorst zu sehen, mussten wir auf 1900 Meter hoch steigen. Sepp hatte ein Objektiv, womit wir alles genau beobachten konnten. Es war nicht leicht, den Horst in den steilen Felswänden zu erspähen. Im Horst saß der Jungadler mit dem Schnabel zur Felswand und putzte seine Flügel, war jedoch nicht flugbereit.



Am Nachmittag machten wir uns auf dem Rückweg, aber von den Adlern keine weitere Spur. Bei der Hütte gab es als Belohnung ein Eis. Wir hatten viel über die Steinadler erfahren und Franz hat uns zur Adler-Ausstellung ins Naturparkhaus von Sand in Taufers eingeladen. Wir freuen uns schon auf das nächste, spannende Abenteuer mit den Junior Rangers. Jasmin Wieser

# Dolorock

#### hat gerockt!

Am letzten Mai-Wochenende ist das 4. Dolorock Festival im Land der Drei Zinnen erfolgreich über die Bühne gegangen, organisiert vom lokalen Kletterverein Gamatzn (= Gämsen). Es wurde gemeinsam diskutiert, gefeiert und natürlich geklettert, was das Zeug hält!

₹ röffnet wurde die Veranstaltung 🖟 erschlossen hat. Beim Bewerb kamen mit einem Leckerbissen für alpine Filmliebhaber im Kulturzentrum Grandhotel in Toblach: Vom Stummfilm "Hias Rebitsch und seine Zeitgenossen" aus den 1930er-Jahren waren rund 100 Zuschauer begeistert, die anschließende Diskussion zum Thema Showalpinismus verlief eher

#### Red Point Fight und Climber Party

Tags darauf, am 28. Mai, fand der Red Point Fight mit einer Rekordbeteiligung von 116 Kletterern statt. Austragungsorte waren die verschiedenen Klettergärten im Höhlensteintal, welche vielfach Hannes Pfeifhofer, Bergführer und Präsident der Gamatzn, im Laufe der letzten Jahre

die fünf schwersten Routen pro Teilnehmer in die Wertung.

Der Sieg bei den Junioren ging an Moritz Sigmund, gefolgt von Felix Valentini und Florian Harrasser, bei den Herren an Mark Oberlechner vor Matthias Senfter und Daniel Siller, bei den Damen an Julia Hasslacher vor Lisi Steurer und Ines Peschel.

Eine Besonderheit des Dolorock war die Prämierung der Mittelwert-Kategorien, wo der Sieg bei den Damen an Barbara Steiner ging und bei den Herren an Martin Glanzl. Inzwischen legendär ist die Climber Party in der Dolorock Area in Toblach, wo anschließend bis in die frühen Morgenstunden gefeiert wurde.

Am Sonntag, 29.5. ging es mit den zwei letzten Programmpunkten in die Zielgerade: zum einen mit dem "Kids Climbing Day", zum anderen mit "Yoga for Climbers". Vor allem das Kinderklettern war mit mehr als 30 Teilnehmern gut besucht und beim Yoga wurden die übersäuerten Muskeln vom Vortag wieder locker.

Alles in allem war das 4. Dolorock Festival wieder ein gelungenes Sport- und Kultur- Event mit Kletterern aus Süd-, Ost und Nordtirol, aus Deutschland, der Schweiz und dem norditalienischen Raum. Das OK-Team der Gamatzn um Hannes Pfeifhofer, Daniel Rogger, Mike Stauder, Felix und Markus Tschurtschenthaler, Stefan Holzer, Christian Sordo, Peter Mair, Franz Boschetti, Steffie Rogger und Lisi Steurer freut sich auf die 5. Auflage des Dolorock Festivals Ende Mai 2017!

Lisi Steurer

# Alpawand

#### Der Reiz des Unbekannten

Seit über 30 Jahren sind wir in den **Dolomiten und in anderen Regionen** der Alpen und der Welt kletternd unterwegs, immer auf der Suche nach neuen, spannenden Gebieten.

ie Touren der Alpawand bei Lofer sind mir erst gar nicht aufgefallen. Klaus war bereits 2013 dort klettern und voll begeistert. Also brachen wir im August letzten Jahres dorthin auf. Unser Ziel war diesmal die "Earth and Heaven". Eine begeisternde Linie mit spektakulärer Querung der Gipfelnase durch die 560 Meter hohe Wand. 17 Seillängen mit Bohrhaken perfekt, aber keinesweges nur plaisirmäßig abgesichert, waren zu bewältigen.

Nach einem mäßig gemütlichen Biwak neben dem Auto und einem Frühstück ohne Cappuccino und Brioche stiegen wir hinauf zur Wand und suchten den Einstieg.

Die Tour beginnt etwas mittelmäßig

#### Himmel und Erde

und der Fels ist nicht so, wie wir bei uns gewohnt sind. Irgendwie anders. Doch langsam geht's höher, langsam vergeht auch das mulmige Gefühl und die Sicherheit in den Bewegungen nimmt zu. Nun beginnt der Spaß am Klettern! Der Weg wird zusehends schwieriger und steiler. Die Absicherung ist mit modernen Klebehaken sehr gut und die Abstände sind ganz ok. Der anstrengende Körperriss in Wandmitte mit relativ ungemütlichen Hakenabständen lässt den Adrenalinspiegel bis in den orangen Bereich ansteigen. Danach folgen fünf Seillängen im VII. Grad immer an wasserzerfressenem Fels. Wir sind schon gespannt auf die luftige Querung der "Nase" vor dem Ausstieg. Sie ist sehr ausgesetzt, doch extrem griffig, und ohne Schwierigkeiten erreichen wir den Stand an der Nasenspitze. Dann

geht's noch mal richtig zur Sache, die schwierigste und steilste Seillänge, direkt von der Nasenspitze hinauf. Abschließend folgt noch versöhnliches Ausklettern bis zum Latschenausstieg.

#### "Berg Heil" - ein Augenblick wie eine Ewigkeit.

Wir sitzen am Ausstieg, müde und zufrieden, durstig und glücklich. Der weite Blick über die Loferer Berge bis hin zum Wilden Kaiser lässt die Gedanken ein wenig zur Ruhe kommen und den Hormonspiegel wieder in den grünen Bereich sinken.

Der Abstieg durch den steilen und unberührten Märchenwald ist ein erneutes beeindruckendes Schauspiel an Naturschönheit. Trotz aller Schönheit beschleunigt der Durst unsere Schritte, denn beim Materialdepot liegen nicht nur unsere Rucksäcke, sondern schlauerweise auch ein paar gut gekühlte "Döschen". Das Bier zischt durch die Kehlen und gibt neue Kraft für den Abstieg bis zum Auto. Ein langer Tag neigt sich dem Ende. Wir bleiben noch eine Nacht, um das Erlebte besser wirken zu lassen. Ich schalte ich die Stirnlampe ein und leuchte die Sterne an. Dann öffne ich das Routenbuch und suche schon nach neuen Zielen.

Heini Oberrauch





Fotos: Heini Oberrauch





"Hoi, bin Roger Schäli. Ist hier der Simon?" - mit diesem Satz fing alles an.

s war Anfang Jänner 2009. Gemeinsam mit Freundin Sandra saß ich beim Abendessen, als mein Mobiltelefon klingelte. Anfangs zögerte ich noch, so spät abends einen Anruf entgegenzunehmen, doch dann weckte die ausländische Telefonnummer am Display meine Neugierde. Eine Männerstimme sprach im Schweizer Dialekt. Roger Schäli fragte er mich, ob ich Lust hätte, am

nächsten Tag mit ihm die Nordwand der Großen Zinne zu klettern.

Anfangs dachte ich, ich höre nicht richtig: Roger Schäli ruft mich an? Und fragt mich, ob ich mit ihm klettern möchte? Ich kannte Roger nur aus den Medien und wusste, dass er weltweit bereits viele haarsträubende Touren geklettert war. Umso erstaunter war ich, dass er ausgerechnet mich als Kletterpartner anfragte. Er kannte mich ja gar nicht. Ohne lange zu überlegen, sagte ich zu: "Ja,

ich hab Lust, kann aber nicht ganz früh starten, da ich in einer Bäckerei arbeite und das Brot ausliefern muss." Also verabredeten wir uns für den darauffolgenden Tag.

Seltsam: Am besagten Morgen lieferte ich das Brot 30 Minuten schneller aus als normalerweise. Kurz nach dem Treffen mit Roger wusste ich bereits, dass mir ein lustiger Tag mit ihm in der Nordwand bevorstehen würde. Wir verstanden uns auf Anhieb prächtig, und das änderte hätte, Roger und Robert Jasper bei ihrem Unternehmen zu unterstützen. Ein spannendes Detail am Rande:-Die beiden riefen mich direkt aus der Eigernordwand an.

Ohne lange zu überlegen - was im Nachhinein einige Schwierigkeiten hinsichtlich Freizeitgestaltung mit meiner Familie verursachte - sagte ich zu. Meine Freundin vertröstete ich anfangs damit, dass es sich nur um eine einwöchige Aktion handeln würde. Problematisch war auch, dass

Aufgrund ihrer strengen Ethik und dem möglichst sparsamen Einsatz von Bohrhaken sowie den ständig hohen Kletterschwierigkeiten, schafften sie es bis 2015 in mehreren Anläufen bis ungefähr in die Hälfte der steilen Wand. Zu dritt stiegen wir entlang ihrer belassenen Seile bis zum Umkehrpunkt auf. Nach diesen 16 Seillängen spürte man bereits die eindrucksvolle Ausgesetztheit und Steilheit der Route.

Anfangs etwas lähmend, aber voller Motivation und Begeisterung nahmen wir Robert in die Sicherung. Unschwer war zu erkennen, wie groß Roberts Erfahrung im alpinen Neuland ist. Nachdem er eine heikle Dachpassage gemeistert hatte, errichtete er einen Standplatz, an dem zuerst das gesamte Material hochgezogen wurde. Das erste Mal übergaben die beiden nun mir die Führung. Das Klettern am scharfen Ende des Seiles war motivierend und fordernd zugleich. Einerseits war ich voller Tatendrang und anderseits fühlte ich auch etwas Druck, da ich Robert und Roger in diesen entscheidenden Momenten in der Wand nicht enttäuschen wollte. Diese Mischung aus Gefühlen setzte viel positive Energie frei. Nur die ersten Meter fühlten sich etwas mulmig an. Wenn ich zurückblicke, waren es sicherlich auch die Anfeuerungen meiner Freunde, die die letzten Unsicherheiten verschwinden ließen.

Schon bald fühlte ich mich in meinem Element. Die Felsstruktur zeigte mir den Weg und es gelang mir, eine Seillänge, die wir im Nachhinein mit dem unteren neunten Grad bewerteten, ohne Verwendung von Bohrhaken zu eröffnen. An diesem Tag schafften wir noch eine weitere Seillänge, bevor es dunkel wurde. Beim Einrichten des Biwaks ließen wir den Tag Revue passieren und dabei erwähnte Robert, dass es nicht nur wegen der drei weiteren geschafften Seillängen ein guter Tag sei, sondern er betonte auch, wie erfreut er war, dass das Projekt frischen Wind aus Südtirol bekommen hätte.

Auf dieses Biwak folgten noch zwei weitere Nächte in der Wand,



sich auch nicht in der Wand - ganz im Gegenteil!

An diesem Tag im Winter des Jahres 2009 war eine tiefe Freundschaft geboren worden. Sechs Jahre und einige erlebnisreiche Klettertouren später rief mich Roger ein wieder an. Ein schwieriges, abenteuerliches Projekt in der Eigernordwand warte auf seine Verwirklichung, sagte Roger. Er deutete jenes schwere Vorhaben an, von dem er bereits bei unseren ersten Treffen 2009 begeisternd erzählt hatte. Die Kernfrage des geselligen Gespräches war, ob ich Lust

ich erst kürzlich von einer mehrwöchigen Expedition aus Peru zurückgekehrt war. Aus dieser einen Woche wurden schließlich über fünf Wochen. In diesem Zeitraum pendelte ich bei stabilen Wetterverhältnissen nach Grindelwald zum Fuße der Eigernordwand. Weder der Kilometerstand des Autos noch das verbrauchte Benzin konnten die Leidenschaft für dieses Projekt bremsen.

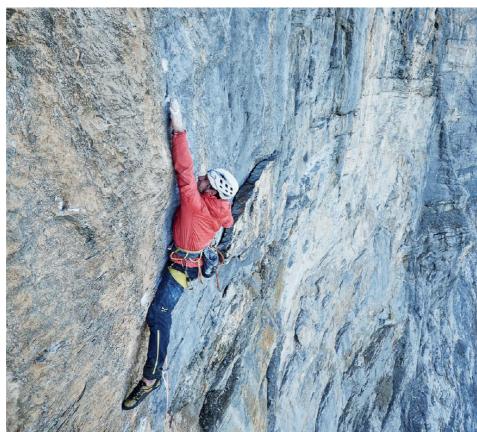
Robert und Roger hatten das Projekt im Jahre 2009 begonnen. Die Erschließung der Kletterroute erwies sich aber als zähes Unternehmen.

NOLH MAN TO SERVICE AND TO SERVICE A

📵 v.l.: Simon Gietl, Roger Schäli, Robert Jasper



"Wir lebten förmlich zwei Monate in der schattigen, eiskalten Nordwand. Wie beim Alpinklettern in großen Wänden üblich, wurden immer von unten, Seillänge für Seillänge im "Groundup Style" eröffnet." Simon Gietl



Die Irrfahrt durch die Steilwand: Die Odyssee fand ein gutes Ende.

bevor uns ein Schlechtwettereinbruch zum Abseilen zwang. Die Tage, an denen wettertechnisch ans Klettern nicht zu denken war, verbrachte ich jedes Mal zuhause in Luttach. Auch Robert pendelte zwischen Eigernordwand und seinem Zuhause in Deutschland, Roger blieb in Grindelwald. Er wohnt nämlich dort und war somit der perfekte Wetterbote und konnte die Bedingungen in der Wand optimal einschätzen. Gab Roger sein Ok, war Eiger-Time.

Die Fahrt von Luttach nach Grindelwald fühlte sich beinahe gleich "automatisiert" an, wie das Hochjümarn zum jeweiligen Umkehrpunkt der letzten Kletterperiode. Allmählich konnten wir der ständig steilen Wand Seillänge um Seillänge abringen,

wobei weder die Kletterschwierigkeiten noch die Ausgesetztheit der Wand merklich nachließen. Schon beim Erstbegehen der Seillängen bekamen wir eine gute Vorstellung davon, wie schwer es werden würde, alle einzelnen Kletterstellen sturzfrei aneinanderzureihen. Konstante Schwierigkeiten, weite Sicherungsabstände und ausgesetztes Gelände waren die Gewürze, die dieses Projekt so schmackhaft machten. Nach etlichen wackeligen Cliff-Aktionen bei der Erstbegehung und nach spannenden Rotpunktversuchen, wobei Robert beispielsweise nach einem weiten Flug über eine scharfe Dachkante nur noch am halben Seilstrang hing, konnten wir am 11. August 2015 das Ende unserer "Odyssee" am Eiger feiern.

Am Ende der Erstbegehung erfüllte mich nicht nur die Tatsache, dass wir die schwerste Route der Eigernordwand erstbegehen konnten, mit Freude. Vielmehr empfand ich eine tiefe Zufriedenheit und ein Wohlgefühl, dass ich Teil einer so gut harmonierenden Seilschaft sein durfte. Neben der Erstbegehung freuen mich besonders diese Erinnerung an die Zeit, die wir drei gemeinsam in der Wand verbrachten. So feierten wir Rogers Geburtstag bei einem Stück Gitterkuchen mit Kerze und drei Bier mitten in der Eigernordwand. Erlebnisse und Eindrücke, die sich ins Gedächtnis brannten und von denen ich immer gerne erzähle.

Simon Gietl



Regen, Schnee, vereister Fels und der gefürchtete Steinschlage erschwerten neben der extremen Kletterschwierigkeit im zehnten Grad bei heikler Absicherung das Unternehmen.

#### **SIMON GIETL AUF TOUR!**

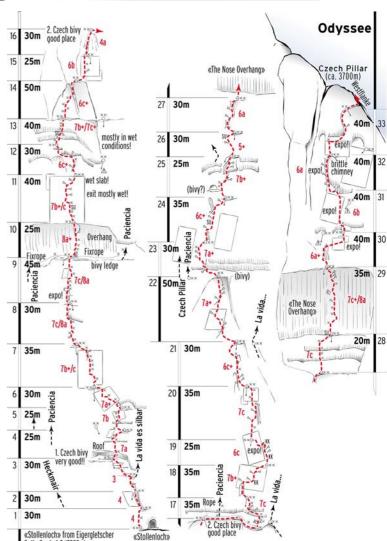
Mit seinem Vortrag "Fühl dich stark aber nicht unsterblich!":

- · 13.09. Innichen
- · 14.09. Vahrn
- · 15.09. Bozen
- · 16.09. Naturns
- · 17.09. Seis am Schlern
- · 18.09. St. Georgen/Bruneck

# ROUTENINFORMATIONEN "ODYSSEE"!

- · Vorbereitung: 2009 bis 2013 Robert Jasper und Roger Schäli
- · Erstbegeher: Robert Jasper, Roger Schäli und Simon Gietl – August 2015 – Team Rotpunkt Style
- Charakter: Sehr ernsthafte hochalpine Bigwall-Route in der Eiger Nordwand, Wandhöhe: 1400 Meter
- Schwierigkeit: 8a+
- Routenverlauf: Einstieg vom Eigergletscher 2320 Meter zum Wandfuß und über die klassische Nordwand (Heckmair- Route, 1938) bis zum Stollenloch. Weiter über die überhängende Rote Fluh und den Tschechenpfeiler bis zum Ausstieg auf ca. 3700 Metern (siehe Topo)
- Absicherung: sportlich mit rostfreien M10 Bohrhaken und z.T. im "Trad Style" mit Schlaghaken. Es werden zur weiteren Absicherung 2 Sätze Camlots benutzt. Für den Notfall empfiehlt sich die Mitnahme eines Hammers, 2-3 Messerhaken und 2 Pecker. (Expo bis E5)





### 0

# Piz Badile

#### ... in zwei Etappen

Letzen Sommer waren Moritz Oberrauch und Aaron Pramstrahler von der Hochtourengruppe HG Bozen knapp zwei Monate mit einem alten VW-Bus unterwegs: vom Val di Mello über Cadarese und Chamonix bis ins Valle D'Orco, den Haulbag voll Friends, Klemmkeilen und Tape.

ir waren bereits eine gute Woche unterwegs und hatten unser Basislager im schönen Val Masino aufgeschlagen, etwas abseits des kleinen Dörfchens Cataeggio. Nachdem wir schon einige Klettermeter an den imposanten Granitpfeilern im Val di Mello gesammelt hatten, wollten wir höher hinaus! Ziel sollte der Piz Badile sein und seine beeindruckende Granitnordostwand mit der klassischen "Cassin-Führe". Dieser imposante Berg liegt im Bergell, wobei die italienisch-schweizerische Grenze direkt über seinen Gipfel verläuft.

Und so ging es nach Bondo und von dort über eine recht abenteuerliche Schotterpiste ins Val Bondasca. Da wir ein relativ knappes Reisebudget hatten, beschlossen Moritz und ich unter freiem Himmel zu biwakieren, anstatt auf der Sasc Furä Hütte zu übernachten. Dabei trafen wir auf zwei junge Deutsche, die gerade von der Cassin zurückkehrten: Sie waren drei Tage unterwegs, davon 13 Stunden alleine in der Route, mussten im strömenden Regen direkt am Gipfelgrat übernachten und brauchten zwei Tage für den Rückweg zur Hütte. Die Jungs waren wirklich am Ende ihrer Kräfte. Jedoch konnten uns ihre Erzählungen nicht abschrecken: Alpinistisch waren wir sicherlich versierter als die beiden, außerdem gaben sie uns ihr zerfetztes Topo mit, wiesen uns den Weg zu einem guten Biwakplatz und wünschten uns viel Glück. Das Allerwichtigste war jedoch, dass die Wetterprognose für den nächsten Tag gut war, nur leichte Schauer für den Abend waren prognostiziert.



#### **Im Auge des Gewitters**

Über ein Gletschervorfeld ging es auf geschliffenen Granitplatten und -buckeln aufwärts, immer die mächtige Nordostwand und den messerscharfen Nordgrat vor Augen. Der uns angeratene Biwakplatz lag direkt an den Ausläufern desselben und war somit relativ ausgesetzt. Jedoch bot die mas sive Steinplatte, unter welcher wir es uns gemütlich machten, ausreichend Schutz vor dem Regen, welcher am Abend auch tatsächlich in Strömen einsetzte. Als es schon finster wurde, hörten wir Stimmen aus der Richtung des Berges kommen: Es waren zwei Slowenen, die sich im Regen über die Nordkante abseilten und sich von den geöffneten Himmelsschleusen nicht den Spaß nehmen lassen wollten. Wir wechselten ein paar Worte und Moritz meinte noch, dass man es auch schlimmer hätte erwischen können, immerhin gäbe es kein Gewitter.

Im selben Moment hörte man ein fernes Grummeln, was auf nichts Gutes hindeutete.

Die Slowenen machten sich auf

den Weg. Ich zählte die Sekunden zwischen Blitz und Donner und man brauchte kein Einstein zu sein, um zu berechnen, dass das Unwetter immer näher kam und somit auch die Gefahr, lebendig gebraten zu werden. Wir kauerten uns nebeneinander in Hockstellung. Nun war das Gewitter so nah, dass man im selben Moment vom Blitz geblendet und vom Donner betäubt wurde. Dabei setzte das Herz bei jeder Bewegung des anderen einen zusätzlichen Schlag aus, wenn das Licht der Stirnlampe an der Felswand entlanghuschte oder kurz aufblitzte. Der Tabakvorrat litt beträchtlich und auch der Inhalt des Flachmannes neigte sich dem Ende zu...

Mittlerweile war nicht mehr die Rede davon, die Tour am nächsten Tag zu klettern, sondern nur mehr schnellstmöglich von diesem Berg herunterzukommen. Als das Gewitter endlich vorübergezogen war, packten wir schnell unsere Sachen und machten uns, immer noch im Regen, auf den Rückweg, wobei "Weg" eigentlich eine viel zu noble Bezeichnung ist für



eine Abfolge von nassen, steilen Platten und Rinnsalen, die ab und zu von Steinmännchen flankiert werden.

Wir hatten Schwierigkeiten den Abstieg zu finden, kamen nach einem kurzen Umweg schließlich doch bei der Sasc Furä Hütte an, wo wir uns völlig durchnässt unter dem Vordach zur Nachtruhe legten. Am nächsten Morgen kehrten Moritz und ich wieder ins Val di Mello zurück, wo wir uns eine Erholungspause gönnten und den Wirt der Dorfbar finanziell unterstützten.

#### Im zweiten Anlauf

Der Piz Badile ließ uns aber nicht los: Wir wollten nicht abreisen, bevor wir nicht zumindest nochmals den Versuch gewagt hätten, ihn zu besteigen. Also warteten wir auf ein Schönwetterfenster. Als dieses endlich kam. waren wir natürlich nicht die einzigen Kletterer, die diesen Berg besteigen wollten. Wir wählten diesmal einen Biwakplatz etwas unterhalb des letzten und konnten die vorbeikommenden Karawanen auf der Suche nach geeigneten Schlafplätzen beobachten. Es waren mindestens 15 Seilschaften unterwegs und der größte Teil von ihnen wollte ebenfalls in die Cassin einsteigen.

Um lange Wartezeiten in der Tour zu vermeiden, nahmen wir uns vor, morgens zeitig aufzubrechen, als wir uns jedoch um vier Uhr auf den Weg machten, sahen wir bereits eine regelrechte Stirnlampenprozession den Einstieg zumarschieren. Wir konnten nicht anders, als uns in diese einzureihen.

Als wir mit den ersten Sonnenstrahlen am Einstieg ankamen, mussten wir endgültig feststellen, dass es uns wohl nicht gelingen würde, die Cassin zu klettern: Wir zählten sieben Seilschaften, welche sich bereits in der Tour befanden. Somit stand für uns fest: Ab zur Nordkante! Diese Route war zwar nicht unsere erste Wahl, aber ein würdiger Ersatz: Gleich zu Beginn überholten wir zwei Seilschaften und waren die ersten in der Tour und gefühlt die einzigen Menschen am Berg. Dabei kletterten wir fast die gesamte Tour am laufenden Seil und waren innerhalb kurzer Zeit am Gipfel. Man konnte im T-Shirt klettern, während hunderte Meter unter uns der Gletscher rumpelte und seine eisigen Fuhren losließ Ein atemberaubendes Panorama!

Nach kurzem Aufenthalt am Gipfel stiegen wir auf der italienischen Seite ab, um beim Abseilen auf der Nordkante nicht den nachkommenden Seilschaften in die Quere zu kommen. Nachträglich gesehen war dies wohl nicht unsere weiseste Entscheidung, da wir auf einem gefühlt endlosen Weg den gesamten Berg umrunden mussten. Auf die in der Führerliteratur angepriesene "karge Wildnis und den atemberaubenden Ausblick" hätte ich dabei dankend verzichtet.

Erschöpft erreichten wir nach mehrstündiger Hatscherei, mit großem Hunger und ohne Geld die Sasc Furä Hütte. Die Hüttenwirtin musste wohl Mitleid mit uns gehabt haben, da sie uns um einen Bruchteil des eigentlichen Preises eine gute Mahlzeit auftischte, welche so langsam wieder die Lebensgeister in uns erwachen ließ.

Nachdem wir unsere zurückgelassene Biwakausrüstung geholt hatten, stiegen wir wieder ins Tal hinab zu unserem VW-Bus. Nach einer ordentlichen Pizza in Chiavenna und der Rückfahrt ins Val di Mello, konnten wir endlich nach einem anstrengenden 22-Stunden-Tag zufrieden ins Bett fallen.

Ein Dank an Klaus Schwarz, der uns seinen tollen VW-Bus zur Verfügung gestellt hat, ohne den unser Westalpen-Trip nicht zustande gekommen wäre. Zu erwähnen sei dabei auch die mitgelieferte Kassettensammlung, die von Schnulzen bis Partymusik alles enthielt und somit die langen Autofahrten und Regentage verkürzte.

Moritz Oberrauch, Aaron Pramstrahler



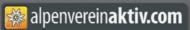
alpenvereinaktiv.com

Feuerberge weltweit

ulkane sind beeindruckende Zeugnisse der Kräfte dieser Erde und ein interessantes Ziel für Wanderer und Bergsteiger, nicht nur im Süden von Italien, sondern weltweit. Diesmal stellen wir euch drei Vulkantouren vor, in etwas "exotischen" Gebieten, in Mexiko, auf den Azoren und auf der indonesischen Insel Lombok. Die Detailbeschreibungen zu diesen, alpenfernen Touren findet ihr wie immer auf alpenvereinaktiv.com. Ein Grund mehr, mal reinzuklicken und sich von ungewöhnlichen Bergabenteuern begeistern zu lassen.

Karin Leichter





Wolfgang Lauschensky, ÖAV Sektion Braunau



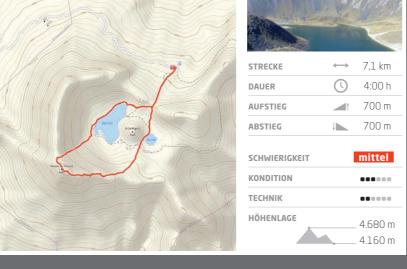
# NEVADO DE TOLUCA (4680M): PICO DEL FRAILE ÜBERSCHREITUNG

Der Nevado de Toluca oder Xinantécatl ist ein isolierter Schichtvulkan südwestlich von Mexico Kraterseen. Der interessantere Anstieg auf den



+			
9	STRECKE	$\longleftrightarrow$	7,
	DAUER	()	4:
	AUFSTIEG	1	70
	ABSTIEG	1	70
	SCHWIERIGKEIT	l	mi
	KONDITION		••
	TECHNIK		••
	HÖHENLAGE		4.6

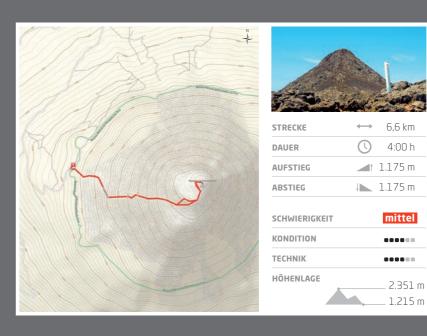




Karl Linecker, ÖAV Sektion Linz



#### PICO 2351M, AZOREN





Wolfgang Drexler, ÖAV Sektion Österreichischer Gebirgsverein

www.alpenvereinaktiv.com



# GUNUNG RINJANI (3726 M), LOMBOK, INDONESIEN (DREI TAGE MODERATES TREKKING)





	- cr
STRECKE	→ 35,3 km
DAUER	<b>1</b> 6:00 h
AUFSTIEG	<b>3.436</b> m
ABSTIEG	↓ <b>■</b> 3.831 m
SCHWIERIGKEIT	mittel
KONDITION	*****
TECHNIK	-
HÖHENLAGE	3.642 m



Bergeerleben 04/16 Bergeerleben 04/16



#### **Auf Steigspuren zur Helltaler Schlechte in Prags**

Südöstlich des bekannten Dürrensteins auf der Plätzwiese in Prags liegt die Helltaler Schlechte (2711 m). Auf diesen Gipfel führt kein markierter Weg, er wird relativ wenig begangen und ist "Pfadfindern" im Sinne des Wortes vorbehalten.

ährend also auf seinen
Nachbar ganze Karawanen
hochziehen, wirst du hier
sehr einsam sein. Orientierungssinn und Gespür für das Gelände
ist Voraussetzung, wer sich aber



lieber markierten Steigen anvertraut, sollte diesen Tourenvorschlag nicht in Betracht ziehen. Der teils kaum ausgetretene Steig ist jedoch sehr gut mit Steinmännchen markiert, und der Reiz ist, sich von einem Steinmännchen zum nächsten zu "hangeln", bis das kleine Gipfelkreuz erreicht ist.

#### Wegverlauf

Die Wanderung fällt in unsere Reihe "Wandern ohne Auto" mit Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel: Mit dem Bus ins Pragsertal zur Haltestelle Brückele und von dort mit dem Shuttlebus zur Plätzwiese (1979 m): Wir wandern in südliche Richtung zum Gasthof Plätzwiese und biegen gleich hinter dem Gasthof links ab auf den Wanderweg Nr. 40, der uns durch Wiesen bergan leitet. Wir halten uns immer an die Beschilderung zum Dürrenstein Nr. 40. Am Weg zum Dürrenstein etwa auf Quote 2265 m stoßen wir neben dem Weg auf einen großen, markanten Stein. Wir wandern nun kurz weiter, bis wir auf etwa Quote 2332 m Steigspuren sehen, die vom Dürrensteinweg rechts abzweigen Richtung Süden. Diesen "Einfädler" zu entdecken ist nicht ganz einfach, Man sieht jedoch bald Steinmännchen, die weiterleiten und bald

links abzweigend durch ansteigendes, teilweise etwas steiniges Gelände weisen. Nach gut zwei Stunden haben wir den Gipfel erreicht. Rückweg am Hinweg. Tipp: Ein schöner Rundweg ergibt sich, wenn wir uns absteigend nach Süden halten und den Grat des Helltalter Schlechten-Kammes verfolgen. Die Kammwanderung ist ebenso durch Steigspuren und Steinmännchen gut einsehbar. Am Ende des weglosen Kammes gelangen wir auf die Forststraße Nr. 34, die uns hinab zur Dürrensteinhütte führt. Kurz vor der Hütte können wir den etwas oberhalb der Hütte abzweigenden Dolomitenhöhenweg Nr. 3 rechts einschlagen oder ab der Hütte die Forststraße Nr. 37 Richtung Norden wandern; beide leiten zurück zum Gasthof Plätzwiese. Ingrid Beikircher

GESAMTGEHZEIT 4–5 Std.

HÖHENUNTERSCHIED 730 m

SCHWIERIGKEIT mittel

Gute Orientung und Trittsicherheit wichtig

BESTE JAHRESZEIT Frühling bis Spätherbst

# Mein Leben in deinen Händen

Sicherungsgeräte im Klettersport - Teil 2

Halbautomaten, Autotubes, dynamische Sicherungsgeräte - welche sind beim Sportklettern geeignet? In dieser Ausgabe stellen wir die Autotubes (Smart, ClickUp, MegaJul und Ergo) vor. Michael Larcher und Markus Schwaiger haben uns ihre Studie über Sicherungsgeräten freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

#### Was sind Autotubes?

Der intensive Diskurs um das Thema Sicherungsgeräte hat zu einer Differenzierung innerhalb der Halbautomaten geführt: Autotubes sind eine Untergruppe der Halbautomaten, deren Handhabung dem Sichern mit Tuber ähnlich ist. Die Bremsfunktion bei den Autotubes ist in gewissem Maße von der Bremshandposition abhängig. Eine falsche Bremshandposition kann dazu führen, dass die Blockierwirkung verhindert wird – mit der Folge eines Bodensturzes. Autotubes bieten also sehr wohl eine Bremskraftunterstützung bzw. eine automatische Blockierfunktion (im Gegensatz zu den dynamischen Sicherungsgeräten), allerdings nur unter der Voraussetzung, dass der Sichernde a) das Bremshandprinzip befolgt und b) die Bremshand in die richtige Position führt. Mit "richtig" ist eine Position gemeint, in der sich die Bremshand unterhalb des Sicherungsgerätes befindet. Bei den "echten" Halbautomaten spielt die Bremshandposition keine Rolle, wodurch diese Geräte sicherheitstechnisch einen höheren Standard bieten als Autotubes.

#### Smart

Seiltyp: Einfachseil; Seildurchmesser:

8,7 - 10,5 mm; Gewicht: 82 g; Preis: ca. € 30,-. Das Smart von Mammut ist einer der beliebtesten Autotubes und weit verbreitet. Als Karabiner zur Verbindung zwischen dem Anseilring des Klettergurtes und dem Smart dürfen nur HMS- oder Oval-Karabiner mit Verschlusssicherung verwendet werden – keine Karabiner in D-Form. Auffallend am Smart ist der "Rüssel". Über ihn - und über den Karabinerschenkel - muss das Bremsseil auslaufen. Im Rahmen des Partnerchecks wird durch einen Zugtest die Blockierfunktion überprüft und gleichzeitig sichergestellt, dass das Seil richtig eingelegt wurde.

Entscheidend bei der Handhabung des Smarts ist, dass die Bremshand, die beim Seileinholen das Seil nach oben zieht, anschließend sofort wieder nach unten in die Grundposition zurückkehrt. Auch wird das Bremsseil nie losgelassen, sondern rutscht im Tunnelgriff (Zeigefinger und Daumen bilden einen Ring) wieder nach oben knapp unterhalb des Smarts. Beim Ablassen hebt der Daumen der Führungshand den Rüssel dosiert an und das Bremsseil läuft langsam und kontrolliert durch beide Hände. Auch beim Sichern

# DAS IST BEIM SICHERN MIT ALLEN GERÄTEN UNERLÄSSLICH

- Mache dich mit der Bedienung des Gerätes vertraut
- · Konsequente Einhaltung des
- "Bremshandprinzips" (die Bremshand umschließt immer das Bremsseil)
- Bewegungsroutine beim Seil-Ausgeben, -Einholen, -Blockieren und -Ablassen
- Erfahrung im Halten von Stürzen
  Beachtung des Gewichtsunterschieds in der Seilschaft
- · Berücksichtigung der Handkraft (und entsprechende Wahl des Gerätes)
- · Richtige Positionierung vor der Wand, insbesondere bei Kletternden in Bodennähe
- Reduzierung der Schlappseilmenge auf das Nötigste, insbesondere beim "bodennahen Sichern"
- Ständige Aufmerksamkeit!

im Vorstieg, also dann, wenn Seil ausgegeben werden muss, bleibt die Bremshand im Tunnelgriff und der Daumen der Bremshand drückt den Rüssel leicht nach oben. Die Führungshand zieht das Seil nach oben heraus. Danach lässt der Daumen den Rüssel sofort wieder nach unten kippen, die Bremshand geht zurück in die Grundposition.

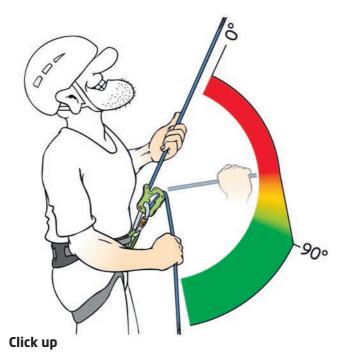
Fehlerquellen: Bei falscher Bremshandposition blockiert das Smart nicht. Falsch ist die Bremshandposition dann, wenn beide Hände oben und eng geschlossen sind oder wenn mit der ganzen Bremshand unter den Rüssel gegriffen wird. Die Bremskraft ist in diesen Fällen nahezu Null und ein Sturz kann unmöglich gehalten werden! Unfälle aufgrund dieses Anwendungsfehlers sind dokumentiert. Dabei ließen die Sichernden aufgrund der Reibungshitze das Seil zuletzt komplett los. Die Bremshand muss also beim Halten eines Sturzes unten sein. Wer um diese Fehlermöglichkeit weiß und die korrekte Handhabung gelernt und geübt hat, kann diese Fehlerquelle verlässlich ausschließen.

#### Click Up

Seiltyp: Einfachseil; Seildurchmesser: 8,6 – 10,5 mm; Gewicht: 115 g; Preis: ca. € 65,- (inkl. Karabiner).

Das Click Up (Hersteller: Climbing Technology) gehört mit dem Smart zu den beliebtesten Halbautomaten. Wie beim Smart, ist auch beim Click Up der Seilverlauf entscheidend für die Bremswirkung. Daher ist ein Blockiertest im Rahmen des Partnerchecks unerlässlich. Auch das Click Up muss mit einem HMS-Karabiner mit rundem Querschnitt verwendet werden. Charakteristisch am Click Up ist die "Nase" in der Ausnehmung des Gerätes. Sie trennt zwischen Bedienungsmodus und Blockiermodus. Befindet sich der HMS-Karabiner im unteren Teil (= Bedienmodus), lässt sich Seil ausgeben und einholen. Bei starkem, ruckartigem Zug - z.B. infolge eines Sturzes – springt der Karabinerschenkel über diese Nase nach vorne in den Blockiermodus. Zur Lösung der Blockierung muss das Gerät mit der Führungshand kräftig nach vorne geschoben werden. Fehlerquellen: Auch beim Click Up hat die falsche Bremshandposition fatale Auswirkungen! Nur wenn sich die Bremshand unter dem Gerät befindet, kann das Click Up blockieren. Auch bei Verwendung eines Karabiners mit D-Form würde das Click Up nicht blockieren – aus diesem Grund ist das Click Up heute nur gemeinsam mit dem vom Hersteller empfohlenen Verbindungskarabiner erhältlich. Beim schnellen Seilausgeben kann das Gerät (v.a. bei stark gebrauchten oder dicken Seilen) in den BlockierSmart

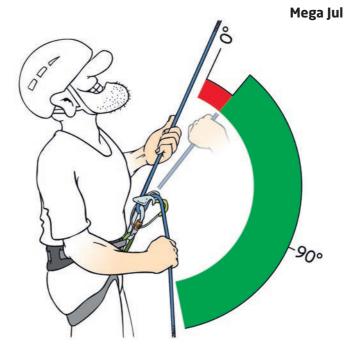


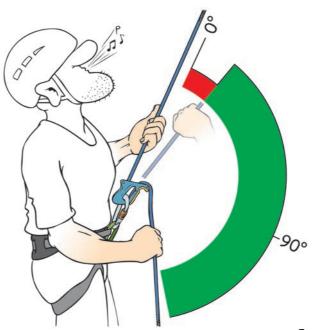


modus springen, was den Sichernden – um die unerwünschte Blockierung schnell zu lösen - zur Verletzung des Bremshandprinzips verleiten kann.

#### Mega Jul - Micro Jul - Jul2

Mega Jul: Seiltyp: Einfach-/Halb-/ Zwillingsseile; Seildurchmesser: 7,8 - 10,5 mm; Gewicht: 65 g; Preis: ca. € 34,- Micro Jul: Seiltyp: /Halb-/Zwillingsseile; Seildurchmesser: 6,9 – 8,9 mm; Gewicht: 60 g; Preis: ca. € 30,- Jul2: Seiltyp: /Halb-/Zwillingsseile; Seildurchmesser: 8,9 – 11 mm; Gewicht: 100 g; Preis: ca. € 30,- Auffallend ist ist die minimalistische Formgebung dieser Sicherungsgeräte (Hersteller: Edelrid). Der geschwungene Drahtbügel dient,





Ergo

die Blockierwirkung zu verhindern (beim schnellen Seilausgeben) oder aufzuheben (zum Ablassen nach einem Sturz). Von Smart und Click Up unterscheidet sich das Mega Jul prinzipiell dadurch, dass es auch für das Sichern mit Doppelseil und für Anforderungen in Mehrseillängenrouten konzipiert ist: Abseilen, Nachsichern von zwei Kletterern am

Fixpunkt etc. - das Mega Jul ist ein Alleskönner. Das Micro Jul ist nur für Halb- und Zwillingsseile geeignet, das Mega Jul auch für Einfachseile – und damit eine Option für die Kletterhalle. Ganz neu ist das Jul2, das ausschließlich für die Verwendung mit Einfachseil bzw. für die Verwendung zum Sportklettern in Kletterhallen und Klettergärten konstruiert ist.

Fehlerquellen: Wieder sind die Verletzung des Bremshandprinzips und die Bremshand-oben-Position die gefährlichsten Anwendungsfehler.

#### Ergo

Seiltyp: Einfachseil; Seildurchmesser: 8,6 - 11 mm; Gewicht: 70 g; Preis: ca. € 65,- (inkl. Karabiner). Gerade mal ein Jahr alt ist das Ergo von Salewa, das - auf den ersten Anblick - ein Kind von Smart und Click Up sein könnte. Der rüsselartige Fortsatz des Smart wurde beim Ergo stark verkürzt, auf den charakteristischen Höcker in der Ausnehmung des Click Up wurde verzichtet. Letzteres macht den Ergo weniger stark von der Bremshandposition als beim Click Up abhängig, der kürzere Rüssel wiederum verleitet weniger leicht dazu, diesen unnötig lange nach oben zu halten und somit die Bremswirkung aufzuheben. Bei Verletzung des Bremshandprinzips ist der Sicherheitspuffer des Ergo größer als beim Click Up und deutlich größer als beim Smart. Fehlerquellen: Da das Ergo noch wenig verbreitet ist, ist über Unfallursachen und typische Fehlbedienungen noch nichts bekannt. Aber auch beim Ergo ist die Bremshand-oben-Position gefährlich, allerdings nur, wenn einund auslaufendes Seil fast parallel

Michael Larcher, Markus Schwaiger

**MICHAEL LARCHER** ist Leiter der Bergsportabteilung im ÖAV, Bergführer und Gerichtssachverständiger für Alpinunfälle.

**MARKUS SCHWAIGER** ist Mitarbeiter der Bergsportabteilung im ÖAV und u. a. für die Übungsleiter-Sportklettern-Ausbildung verantwortlich.

Obwohl das Verknüpfen von Seilen und Schnüren grundlegend ist, wie sonst nichts im Bergsport, verwundert es, dass 90% der Knoten, falsch oder zumindest nicht ganz richtig gemacht und somit die Ursache von schweren Unfällen sind.

#### Richtiger Knoten für die entsprechende Anwendung

Für das Anseilen verwenden wir grundsätzlich den Achterknoten. Natürlich kann man sich auch mit einem Sackstich anseilen, wofür es sogar ganz gute Argumente gibt, aber insgesamt gesehen überwiegen dessen Nachteile und deshalb sollte - vor allem im Ausbildungszusammenhang bei der Empfehlung geblieben werden. Übrigens: Wenn man den richtigen Knoten verwendet, muss er auch nicht mit einem weiteren Knoten abgesichert werden, damit er nicht aufgeht. Sollte dies nämlich tatsächlich notwendig sein, wurde der falsche Knoten gewählt!

#### Knoten sauber schürzen

Fotos: Walter Würtl, Peter Plattne

Es ist ein ungeschriebenes Gesetz, dass Knoten nicht verdreht sein dürfen. Nein - kein bisschen verdreht! Dies betrifft in erster Linie den Achterknoten beim Anseilen: Alle Stränge müssen parallel laufen! Verdrehte Knoten halten zwar nicht zwangsläufig viel weniger, doch sie ziehen sich bei Belastung oft dermaßen ungünstig zu, dass sie kaum mehr gelöst werden können. Auch lassen sich verdrehte Knoten beim Partnercheck nicht so leicht kontrollieren, da ihr Knotenbild nicht dem "gewohnten" Anblick entspricht.

Falsch und richtig geknotete Achterschlinge Der linke Achter ist

Seilstränge), fest zusammengezogen und korrekt langes Seilende.

verdreht, nicht ordentlich festgezogen, hat ein zu großes Auge und ein zu kurzes Seilende - er ist falsch ausgeführt. Daneben von allen vier

Seiten wie's sein sollte: kleines Auge, nicht verdreht (keine kreuzenden

Damit sich der Knoten nicht von selbst bzw. durch die normale Bewegung lockert und löst, ist es enorm wichtig, ihn ordentlich festzuziehen. Locker geknüpfte Knoten sind eine echte Gefahrenquelle und dürfen nicht akzeptiert werden! Damit dieses "Knotenfestziehen" auch weniger kräftigen Personen gelingt, müssen die Stränge einzeln angezogen werden. Und solcher Stränge gibt es vier!

#### Knoten gut festziehen



#### Passende Länge der Seilenden

Bei starken Belastungen ziehen sich die Knoten nicht nur fest, sondern wandern immer ein Stück nach außen. Ein genügend langes Seilende erfüllt daher eine wichtige Funktion. Insbesondere beim Sackstich ist das unbedingt zu beachten. Zu lange Seilenden hingegen können z.B. beim Abseilen dazu verleiten, das falsche (aus dem Seilverbindungsknoten herausstehende) Seil ins Abseilgerät einzulegen. Als Anhaltspunkt für die Länge der Seilenden gilt: ca. 10-facher Seildurchmesser. D.h. beim Anseilen sollte das Seilende ca. 10 cm (oder eine Handbreite) lang sein. Ausnahme ist der Sackstich, wenn er als Verbindungsknoten beim Abseilen verwendet wird: hier sollten die Seilenden echte 30 - 40 cm überstehen.

Sauber gemachte Knoten sind die beste Visitenkarte eines Bergsteigers und nicht umsonst kennt jeder Alpinist, den Spruch: "Zeig mir Deinen Knoten und ich sage Dir, wer Du bist." (Aleister Crowley zu Guy Knowles, 1902 am K2).

Walter Würtl, Peter Plattner

# **Jetzt**

im Vorzugsabo für Alpenvereins-Mitglieder!

Die Schönheit der Berge neu entdecken.

> Ausgaben plus **Buff Tuch**



#### bergwelten.com/alpenverein

\*Preis bei Lieferung innerhalb von Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien, € 27, andere Länder zzgl. € 22 Versandkosten. Bitte informieren Sie uns über Ihre Alpenvereins-Mitgliedschaft durch Bekanntgabe Ihrer Mitgliedsnummer.







# Die Alpenvereinskurse Herbst 2016 und Frühwinter 2017

Im Herbst geht's noch mal nach Sizilien zum Sportklettern. Für den Winter reicht das Kursangebot von Ski- und Schneeschuhtouren über Eiskletterlehrgänge bis zu Freeridetagen. Der Anmeldeschluss ist jeweils drei Wochen vor Kursbeginn! Weitere Informationen zu den

Kursen und Kursanmeldung unter www.alpenverein.it

N 48					RSE
			171	יירו	
-	_	-	11 - 1 - 1		R-3E

Sportklettern

Skitouren

19. Okt. – 06. Nov. 2016 A205 Sportkletterfahrt Sizilien

#### Freeridetage der AVS-Jugend

21.–22. Januar 2017 Freeridewo

A001 Schnupperkurs Skitourengeher & Snowboarder, Ahrntal

14.-15. Januar 2017 A002 1x1 Skitouren, Sterzinger Raum

19.-22. Januar 2017 A009 Skitourenkurs, Villgraten

19.-22. Januar 2017 A017 Skitourentage für Fortgeschrittene im Sterzinger Raum

26.-29. Januar 2017 A011 Skitourenkurs, Ulten

26.-29. Januar 2017 A013 Skitourenkurs, Gsies

02.-05. Februar 2017

02.-05. Februar 2017

09.–12. Februar 2017

10.–12. Februar 2017 A005 Schneeschuhwandern & Lawinenkunde

Passeier

A014 Skitourenkurs, Münstertal

A012 Skitourenkurs, Lesachtal

A017 Skitourentage für Fortgeschrittene im

Eisklettern

13.-15. Januar 2017 A305 Wasserfallkletterkurs, Passeiertal
21.-22. Januar 2017 A309 Ice Mixed & Drytoolingkurs
28.-29. Januar 2017 A310 Ice Mixed & Drytoolingkurs

**Natur & Umwelt** 

07. Januar 2017 A425 Auf den Spuren des Steinbocks

**Wandern & Trekking** 

22. Oktober 2016 A509 Alpenvereinaktiv – web&app

**Erste Hilfe am Berg** 

25. Februar 2017 A208 Erste Hilfe am Berg

#### **MITARBEITERAUSBILDUNG**

#### **FÜHREN & LEITEN**

#### Für alle Mitarbeiter

#### Die erste Seillänge im Alpenverein

 05. November 2016
 B605

 21. Jänner 2017
 B606

 22. Jänner 2017
 B607

#### Erste Hilfe für Mitarbeiter

 04.-05. März 2017
 B228

 18.-19. März 2017
 B229

 25.-26. März 2017
 B230

#### Weiterbildung Naturvermittlung

15. Oktober 2016 B404

#### Weiterbildung Notfallmanagement Outdoor - Winter

11.-14. Jänner 2017 B227

Weiterbildung: Specialclimb

08. Oktober 2016 B308

#### Jugendführer / Familiengruppenleiter

 08.-09. Oktober 2016
 B071 Aufbaukurs: Hätte hätte Spielekette

 16. Oktober 2016
 B009 Orientierungstag: Berg(s)pur Höhle

 21. Jänner 2017
 B027 Aufbaukurs "Sicherer Rodelspaß für Groß und Klein"

 28. Jänner 2017
 B005 Orientierungstag: Berg(s)pur Schnee

#### **AVS-Gruppenleiter**

07.–08. und B105 Gruppenleiter Schneeschuhwandern
28.–29. Jänner 2017
03.–05. Februar und B100 Gruppenleiter Skitour
07.–09. April 2017

#### **Tourenleiter**

Herbst 2016–Sommer 2017 Grundausbildung zum Tourenleiter

14.–15. Jänner 2017 B217 Weiterbildung: Steileisklettern

#### Sportklettern

15.–16. und Übungsleiter Sportklettern

22.–23. Oktober 2016

14.–15. Jänner 2017

B304 Schiedsrichter

#### **WARTEN & PFLEGEN**

29. Oktober 2016 B604 Seminar für Bergsportreferenten – Leihmaterial

#### **SCHALTEN & VERWALTEN**

 05. November 2016
 B600 AVS-Office - Mitgliederverwaltung

 05. November 2016
 B602 AVS-Office - Modul "Kassabuch"

 19. November 2016
 B601 Homepage-Gestaltung

 20. November 2016
 B603 Ein mal eins der Vereinsführung

 26. November 2016
 B610 Sicher auftreten und erfolgreich sprechen



#### FENIX 3 SAPHIR HR

Mit der Fenix 3 Saphir HR von Garmin sieht man auch unter großer

Anstrengung immer gut aus! Diese techni-

sche Smartwatch ist viel mehr als nur ein Höhenmesser, Barometer und Kompass - sie ist der perfekte Trainingspartner für verschiedenste Sportarten von Skitour über Trail Running bis hin zum Schwimmsport. Die Uhr unterstützt dich durch Benutzerprofile, erweiterte Trainingsfunktionen, die Herzfrequenzmessung und als Erholungsratgeber. Funktionen wie Smartphone Benachrichtigungen und die Verwaltung von Connect IQ Apps können individuell angepasst werden - diese sportliche Smartwatch mit Navigationsfunktion ist also im Alltag von großem Nutzen genauso wie für alle anspruchsvollen Leistungssportler.

Preis: € 599

#### **PANIC KONG**

Der Panic von Kong ist wie der Name schon sagt, in Paniksituationen ein äußerst nützliches Tool am Klettergurt. Ein spezielles System am Karabiner sorgt dafür, dass der Schnapper offen bleibt. Sobald dieser Mechanismus mit dem Bohrhaken in Berührung kommt, schließt der Schnapper automatisch. Außerdem wird durch den Mechanismus ein ungewolltes Aushängen des Karabiners unter Belastung verhindert. Durch ein rohrförmiges Gurtband mit einem Stab im Inneren kann somit auch ein entfernter Spit eingehängt werden. Erhäl der Länge 30 cm und 45 cm.

Preis: 30 cm - € 25

#### **ROM IACKET MARMOT**

Diese vielseitige Windstopper-Jacke eignet sich das ganze Jahr für verschiedenste Outdoor Aktivitäten wie Skitouren, Schneeschuhwandern, Klettern und Wandern. Für das optimale Klimamanagement sorgen die seitlichen Stretch-Einsätze. Die integrierte und regulierbare Kapuze schützt zuverlässig vor starkem und eisigem Wind.

Preis: € 199



#### **FELINE GTX DYNAFIT**

Dieser wasserfeste und atmungsaktive Geländelaufschuh mit einer GoreTex Membrane bietet Schutz bei nassen und aufgeweichten Untergründen in den kälteren Übergangszeiten. Seine Multipad-Zwischensohle ermöglicht eine dynamische Anpassung ans Gelände und hält durch die Vibram Mapping Compound-Sohle auf jedem Untergrund. Durch das Quick Lacing System kann er schnell und mühelos angezogen werden und passt sich durch das Sensitive Fit System präzise und komfortabel an den Fuß an.

Preis: € 165

#### **OHM EDELRID**

Mit dem Ohm bringt Edelrid ein Gerät auf den Markt, welches bei großem Gewichtsunterschied zwischen Kletterer und Sicherer die Verletzungsgefahr von schwer kontrollierbaren Stürzen minimiert. Das Ohm ist ein vorgeschalteter Widerstand, der im ersten Bohrhaken installiert wird. Bei einem Sturz wird die Seilreibung so erhöht, dass der leichte Sicherer den schwereren Kletterer sichern kann, ohne ruckartig an die Wand oder stark nach oben gezogen zu werden. Trotzdem bleibt das Handling des Seils optimal.

Preis: € 119

#### NAO+ PETZL

Mit der neuen

Nao + bringt Petzl eine leichte und sehr starke

Stirnlampe mit 750 Lumen auf den Markt. Der Reactiv Lightning-Modus steuert mittels eines eingebauten Lichtsensors automatisch die Helligkeit der Leds abhängig von der Stärke des Umgebungslichts. Mittels einer App kann der Benutzer die Lampe über Bluetooth mit seinem Handy verbinden, und somit die Leistungen der Lampe anpassen, sowie deren Leuchtdauer in Echtzeit abfragen.

. ......

Preis: € 169

## IMMOBILIEN ZU VERKAUFEN

#### **Bozen - Vintlerdurchgang**

Alpenverein Südtirol verkauft Geschäftsstelle (300 m², 1. 0G) + Magazin (50 m²), inkl. nahegelegene Doppelgarage.

Zusätzlich Magazin im **Kampill-Center** (150 m²).

Tel. 0471 303 200 oder 349 80 78 561

# Bücher aus der AVS-Bibliothek für alle avs-mitglieder

#### **KOSTENLOS AUSZULEIHEN**

**Ute Prast** 

#### **National Geographic**



Chris Santella 50 einmalige Orte zum Wandern Die besten Wander routen zwischen Schweiz und Pata-



Tom Dauer Hütten Sehnsuchtsorte in der

Bernd Ritschel und



Tvrolia

Ich werde dich nicht warten lassen. Der Kangchendzönga,

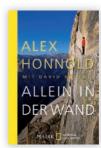
Nives Meroi

Romano und ich Das bewegende Tagebuch einer "Seilschaft fürs Leben"

#### Malik



Christine Thürmer Laufen. Essen. Schlafen Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis



Alex Honnold mit David Roberts Allein in der Wand

Einer der derzeit besten Free-Solo-Kletterer weltweit erzählt





Christof Hermann Rother Wanderführer: Alpenüberquerung Salzburg - Triest (28 Etappen)

#### Folio



Tobia Moroder (Hg.) Die Dolomitenladiner Mensch, Landschaft,



Oswald Stimpfl Südtirols schönste Waalwege Wanderungen am Wasser für die ganze

Familie

#### **Conrad Stein**



Christian K. Rupp

Oberstdorf - Meran/ Bozen



#### KULTBUCH

### **Reinhard Karl** Ein Leben ohne Wenn und Aber

Herausgegeben von Tom Dauer, 2002

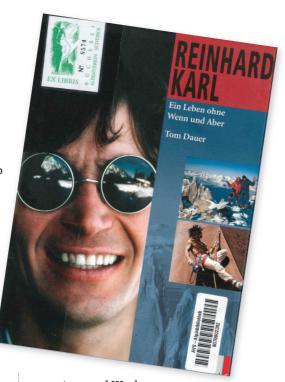
"Die Angst, die mir so viel zu schaffen gemacht hatte, stellte sich rückblickend als ungeheuer kreative Angst heraus. Denn wer viel Angst hat, überlegt sehr viel. Mut ist meistens nur Dummheit oder Zwang."

Reinhard Karl war ein charismatischer Freikletterer der ersten Stunde, Begeher der ersten alpinen Kletterroute im siebten Schwierigkeitsgrad und erster Deutscher auf dem Mount Everest. Für viele Bergsteiger ist er bis heute ein Idol, und das obwohl er dem Bild des heldenhaften Alpinisten ganz und gar nicht entsprach. In seinen Texten thematisierte er ganz ungeniert die Ängste und Nöte, die ihn während seiner Kletter- und Bergtouren beschäftigten: "Du willst doch gar nicht da hochklettern. Warum tust du es dann? Du musst doch nicht, eigentlich wolltest du doch jetzt heiraten. Morgen seilst du ab!". Unvergleichlich ist die Selbstironie, mit der er sein Tun kommentierte: "Automatisch hänge

ich die Jümars ein und steige hoch. So eine Scheiße, ich bin der größte Idiot. Ich besteige den El Cap, wo ich doch eigentlich heiraten will."

Reinhard Karl schrieb, wie er sprach und seine Gedanken sprachen einer ganzen Generation von Kletterern aus dem Herzen. Keine Maschinen stiegen da die Wände hoch und verbrachten die Nächte in ungemütlichen Biwaks, sondern Menschen mit tausend Gedanken und Gefühlen. Kein anderer konnte sie so pointiert in seinen Texten und Fotos ausdrücken wie Reinhard Karl. Am 19. Mai 1982 kam Reinhard Karl erst 36-jährig durch eine Eislawine am Cho Oyu ums Leben.

Das anlässlich seines zwanzigsten Todestages erschienene Buch "Reinhard Karl. Ein Leben ohne Wenn und Aber" macht die verstreut publizierten und lange vergriffenen Originaltexte Reinhard Karls wieder zugänglich. Durch die Kombination mit Stellungnahmen seiner Frau Eva Altmeier, seiner Tou-



renpartner und Wegbegleiter sowie der biographischen Spurensuche Tom Dauers entsteht ein lebendiges Bild seiner Person und seines bergsteigerischen Werdegangs.

Fazit: Nachdenklich, witzig, spannend. Die perfekte Lektüre für Mußezeit am Berg: Egal ob auf Schutzhütten, an Wandfüßen, in Basecamps oder ungemütlichen Biwaks

#### **Impressum**

33. Jahrgang, Nr. 04/2016

#### Eigentümer und Herausgeber: Alpenverein Südtirol, I-39100 Bozen,

Tel. 0471 978 141 · Fax 0471 980 011 www.alpenverein.it E-Mail: office@alpenverein.it Presserechtlich verantwortlich und Redaktionsleitung: Ingrid Beikircher Stelly. Redaktionsleitung: Lucia de Paulis Redaktion: Vera Bedin, Judith Egger, Ralf Pechlaner

#### Ermächtigung:

Landesgericht Bozen, Nr. 4/84 vom 27.1.1984

Stefan Steinegger, Gislar Sulzenbacher, Florian Trojer,

Druck: Athesiadruck GmbH, Bozen Innenteil gedruckt auf 100 % Altpapier, keine Chlorbleiche im Produktionsprozess

**Auflage:** 44.000

Gestaltungskonzept und Layout:

www.gruppegut.it

#### Anzeigenannahme:

Alpenverein Südtirol, z. H. Lucia de Paulis Giottostraße 3, I-39100 Bozen bergeerleben@alpenverein.it, Tel. 0471 053 190

#### Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.09.2016

Die Redaktion behält sich die Auswahl, Kürzungen, die redaktionelle Bearbeitung und den Erscheinungstermin der Beiträge vor.

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Die Artikel geben die Meinung der Autoren und nicht iene der Redaktion wieder. Die männliche Bezeichnung schließt die weibliche immer mit ein.

#### Verkaufspreis:

Einzelpreis/Abo

- für Mitglieder im Mitgliedspreis enthalten
- Einzelheft Nicht-Mitglieder: 6 € Inland, 9 € Ausland; Jahresabo (vier Hefte + Jahresbericht "Berge erlebt") 25 € Inland, 40 € Ausland



Die Drucklegung dieser Zeitschrift wird gefördert durch:



Unsere Partner







#### Mehrfachzustellung & Adressenkorrektur

Wir bitten alle Mitglieder, eventuelle Mehrfachzustellungen in der Familie oder falsche Adressenangaben der Landesgeschäftsstelle (T. 0471 978 141, mitglieder@alpenverein.it) bzw. der jeweiligen Sektion/Ortsstelle zu melden



### Garantiert trocken und flexibel. Bei jedem Wetter!



Unsere Produkte sind erhältlich z. B. bei: Schöffel-Lowa Store, Brixen | Stefan's Sportschupfen, Kaltern | Hutter Sport, Meran | Tirol Sport, Dorf Tirol und im ausgewählten Sportfachhandel.



# Als Mitglied des AVS bekommst du bei SPORTLER 5 % Rabatt!

Sparen und zugleich Bonuspunkte sammeln: Einfach SPORTLER Vorteilskarte und AVS Mitgliedsausweis an der Kasse vorweisen.

Gültig auf nicht bereits reduzierte Bergsportartikei

