



Abenteuer Baltistan: „The incredible Double²“

2. (Vor)Reisebericht, Bern Ende Januar 2018

Sehr oft werde ich gefragt wo denn die Unterschiede von uns Amateur Bergsteigern zu den berühmten Schweizer Profis wie Daniel Arnold, Stefan Siegrist und dem leider viel zu früh von uns gegangenen Ueli Steck seien. „Rennt Ihr etwa auch die Berge so schnell hoch, so wie dies jeweils imposant von den Profis im Fernsehen gezeigt wird?“ Nein, das tun wir Amateure natürlich nicht. Erstens sind wir meist körperlich nicht dafür geeignet, sonst wären wir nämlich Profis geworden ;-), und zudem verdienen wir unser tägliches Brot mit ganz normalen Berufen (wie zum Beispiel als Optometristen und Kontaktlinsenspezialisten) und müssen zudem auch nicht via medienwirksames Sponsoring unsere Familien ernähren. So ist unser Ziel als Amateure in erster Linie wieder gesund nach Hause zu kommen, Zweitens eine tolle Zeit in einer äusserst ungewöhnlichen und abenteuerlichen Umgebung erleben zu dürfen und erst Drittens ist der Gipfelerfolg das angestrebte Ziel. Doch wo liegen den die eigentlichen Unterschiede nun genauer? Schliesslich machen auch wir Amateure zeitweise wirklich extreme Dinge. Also, das ist so.

Wir müssen zuerst einmal mindestens fünf verschiedene Arten des Bergsteigens oder Kletterns unterscheiden: Das **Extremklettern** im Unterschied zum **Extrembergsteigen** im Unterschied zum **Big Wall Klettern** im Unterschied zum **Sky Running** im Unterschied zum **Extremhöhen-Bergsteigen**. (Diese Unterteilung und Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll in erster Linie dem interessierten Laien zu einer einfachen Übersicht verhelfen.)

Beginnen wir mit den **Extremkletterern**. Diese versuchen möglichst schwierige Wände und Passagen draussen in der Natur oder drinnen in der Halle zu klettern. Besonders spektakulär zum Zuschauen sind natürlich die ohne jede Sicherung kletternden Einzelgänger (Free Solo) oder auch die attraktiven Eiskletterer.



Matt Bush, Südafrika



Daniel Arnold, Schweiz

Hier gilt die Maxime dass mit möglichst wenig Material extrem anspruchsvolle und höchst schwierige Kletterrouten versucht werden. Charakteristisch für diese fotogenen Sportarten ist, dass die Routen, ja jeder Griff und jede einzelne Bewegung, minutiös geplant und einstudiert wird. Sehr oft ist eine Vielzahl von Anläufen, manchmal über mehrere Jahre verteilt, nötig bis dann endlich der Durchstieg ein einziges Mal gelingt. In den Videos sind dann natürlich immer nur die erfolgreichen spektakulären Szenen zu sehen und man kann sich als Zuschauer kaum vorstellen wie lange sich die Athleten auf diese eine erfolgreiche Durchsteigung vorbereitet haben. Diese Wände sind in Europa oft in niedrigen Höhenlagen in den Alpen, den Dolomiten oder den Pyrenäen zu finden, gibt es aber auf der ganzen Welt zu finden.

Zum Anderen sind da die **Extrembergsteiger** wie zum Beispiel eben Ueli Steck oder Daniel Arnold. Diese versuchen in möglichst kurzer (!) Zeit einen Berg, eine bestimmte Wand oder vorbestimmte Route zu erklimmen. Auch hier gilt eine seriöse und langwierige Vorbereitung zur exakten Bestimmung welche Route zum Schluss geklettert werden soll. Das Timing für das genau richtige Wetter und die Konditionen am Berg sind hierfür enorm wichtig. Wiederum wird mit möglichst wenig Hochleistungs-Material, sehr oft sogar ohne Rucksack oder Nahrung, in der schnellstmöglichen Zeit hoch gestiegen. Auch diese äusserst medienattraktive Sportart ist mit viel sehr Risiko verbunden. Die Athleten klettern wiederum alleine und ohne Sicherung. Der tragische Tod von Ueli Steck am nepalesischen Nuptse im Mai 2017 hat uns Allen dieses Risiko wieder einmal sehr betrüblich vor Augen geführt. (Die genauen Hintergründe des Absturzes sind jedoch unbekannt.) In der Schweiz besonders in der Erinnerung ist das epische Geschwindigkeitsduell von Ueli Steck und Daniel Arnold an der so herausfordernden wie berühmten Heckmaier-Route der Eiger Nordwand in den Jahren 2008 bis 2015.



Ueli Steck, Schweiz († 30. April 2017) Ruhe in Frieden Du grossartiger Bergsteiger !

Ebenfalls sehr berühmt und äusserst spektakulär sind die **Big Wall Kletterer** wie die „Huaber Buam (Brüder)“, David Lama oder auch etwas weniger extrem der Schweizer Stephan Siegrist welche sich an besonders hohe und schwierige senkrechte und glatte Wände auf der ganzen Welt stürzen. Auch hier ist ähnlich wie beim Extremklettern ein Höchstmass an Athletik gefragt. (Liebe Leserinnen, schaut Euch mal die perfekten Body Bilder dieser Athleten an ;-)) Sehr berühmte Big Wall Wände sind da der El Capitan im Yosemite National Park in den USA oder die dem extremen stürmischen patagonischen Wetter ausgesetzten Wände des Cerro Torre oder des Fitz Roi. Imposante, ja prachtvolle und Angst einflössende glatte Granit

oder Schnee/Eiswände. Diese Touren dauern meist mehrere Tage und sind sehr Technik intensiv. Entsprechend viel technisches Klettermaterial wie Karabiner, Seil, Klemmhilfen, Schrauben usw, aber auch ein Hängebiwak zur Übernachtung in der senkrechten Wand muss mitgeführt werden.



Katha Sauerweis & Jorg Verhoeven am El Capitan



„Huber Buam“ am Cerro Torre Patagonien

Eine noch eher junge Sportart ist das **Hochgebirgs-Skyrunning** welches durch den Österreicher Christian Stangl oder den jungen wilden Katalanen Kilian Jornet nun bekannt wurden. (Wobei ich hier nun nicht vom Berglauf an und für sich schreibe, welcher ebenfalls unter dem Begriff Skyrunning geführt wird, dies aber in deutlich tieferen, alpinen Lagen.) Diese ganz besonderen Ausnahmeathleten und unbegreifliche Konditionswunder versuchen besonders hohe 6-7'000m Berge wie den Aconcagua oder sogar die 8'000m Riesen Cho Oyu und den Mount Everest in einer Art „Tagestour“ zu berennen (!). Wobei diese „Tagestouren“ von Basislager zum Gipfel und zurück zum Basislager dann gut und gerne auch mehr als 24 Stunden dauern können. Dies tut der einzigartigen physischen Leistung dieser Athleten aber keinen Abbruch. Ganz im Gegenteil. Wie bei allen extrem schnellen Besteigungen gilt es auch hier dass die Ausrüstung auf das absolut minimalistische reduziert wird. Dies bedeutet aber auch, dass in Falle einer Notlage diese Bergrenner schnell einmal in akute Lebensgefahr geraten können. Schliesslich haben sie keine zusätzlichen Kleidung, Notbiwak oder Nahrung bei sich um bei einer Notlage, wie zum Beispiel bei einem Wetterumsturz oder bei einem gesundheitlichen Problem diese lebendig zu überstehen. In solch einem Fall sind sie auf die selbstlose Hilfe anderer Bergsteiger angewiesen. Auf der anderen Seite spricht für diese besondere Form des aktiven Bergsteigens, dass man sich nur für kurze Zeit in der Todeszone am Berg aufhält und damit auch das Risiko einer schwerwiegenden Höhenerkrankung oder eines aufziehenden Sturms zumindest reduzieren kann.



Kilian Jornet, Katalonien



Christian Stangl, Österreich

Nun kommen wir noch zu der mehr traditionellen **Extremhöhen-Bergsteigern** welche sich meist im Alpin- oder Expeditionsstil den grössten Giganten dieser Erde annähern. Zu diesen Höhenspezialisten gehören naturgemäss die berühmten Profibergsteiger wie das frühere Bergsteigeridol Reinhold Messmer oder die berühmte, leider vor ein paar Jahren am Grünhorn im Wallis abgestürzte, Schweizer 8'000m Legende Erhard Loretan. Erhard war übrigens berühmt dafür, dass er ein kleines Fondue bis zum letzten und höchsten Höhenlager mitgeführt hat um dieses dann als Kraftnahrung vor dem entscheidenden Gipfelversuch zu verspeisen. Nur so als Randbemerkung. Ich kenne niemanden ausser Erhard welcher wegen der Appetitlosigkeit, als unvermeidliche Folge der Höhenkrankheit der enormen Höhe, noch Lust auf ein Fondue hätte. Uuäääh ! Kommen wir nun aber zum Unterschied in der Besteigungsstrategie. Also genauer gesagt den Unterschieden zwischen dem „Alpinstil“ und dem „Expeditionsstil“. Die Technik des Alpinstils besagt, dass der Bergsteiger möglichst wenig Material auf sich (selbst) trägt, dafür alles, inklusive Zelt und Nahrung, auf einmal mit nach oben nimmt und so den Berg in einem einzigen Anlauf besteigt. Für viele die ehrlichste Art den Berg zu ersteigen und von mir meinen allergrössten Respekt. Das Problem bei dieser Besteigungsart ist jedoch, dass kaum Zeit für die (über)lebenswichtige Höhen-Akklimatisation bleibt. Diese ist jedoch eigentlich zwingend notwendig um den Körper Schritt für Schritt an den Verlust des Sauerstoffes in der Atemluft, und somit schlussendlich die sich anbahnende Sauerstoffarmut im Blut und Körper des Bergsteigers zu gewöhnen. Ansonsten drohen lebensbedrohende Höhenerkrankungen wie das Höhen bedingte Lungenödem (High Altitude Pulmonal Edema) oder das Höhen bedingte Hirnödem (High Altitude Cerebral Edema) oder dem, vor wenigen Jahren vom Autor entdeckten und im Jahre 2014 an der Welttagung der Gebirgsmedizin in Bozen, Italien wissenschaftlich vorgestellten, Höhen bedingten Kreislaufkollaps (High Altitude Stroke). Medikamente oder zumindest Kräuterschnaps waren seit den Anfangszeiten des Bergsports Ende des 19. Jahrhunderts ein Phänomen. Bekannt ist natürlich das Aufputsch-Amphetamin Pervitin aus den 1950 bis 1960er Jahren während der Erstbesteigungen der 8'000m Berge. Hermann Buhl hatte genauso auf die wirkungsvolle Unterstützung von Pervitin während seiner unmenschlichen Solobesteigung des Nanga Parbat im Jahre 1953 vertraut wie zuvor Maurice Herzog und Louis Lachenal an der Annapurna und viele andere Bergsteiger Ihrer Zeit. Während es den Wissenschaftler heutzutage immer noch ein Rätsel bleibt, wie der unglaubliche, „messmer'sische“ Alpinstil aus den frühen Alpin-Extremhöhen Besteigungen ohne Unterstützung von Medikamenten überhaupt überlebt werden konnte (die Stichworte dazu sind der berühmte „3-D Cocktail“ bestehend aus dem Entwässerungs- und Drucksenkungsmedikament Diamox, dem Kortisonmedikament Dexamethason und dem stark leistungsfördernden Amphetamin Dexidrin aus den 1970 bis 1990er Jahren), versucht der traditionelle Expeditionsstil genau diese Gesundheitsrisiken auf natürliche Art und Weise und ohne (oder sagen wir lieber mit weniger) Doping zu minimieren. Indem man die notwendigen Höhenlager in mehreren zeit- und kraftraubenden Auf- und Abstiegen mit überlebenswichtigen Materialien wie Zelt, Schafsack, Gaskocher und Nahrung ausrüstet, gewöhnt man den eigenen Körper Höhenlager für Höhenlager an die dünne Umgebungsluft. Der Körper akklimatisiert sich. Natürlich, es gibt wie in jeder Leistungssportart immer wieder Experimente die eigene Leistung zu optimieren. Aktuell in der Diskussion sind dies nun die durchblutungsanregenden Medikamente wie das berühmte Potenzmittel Viagra oder das deutlich länger anhaltende Cialis. Und NEIN ! man hat keine Phantasien oder Ähnliches beim Einsatz dieser Medikamenten am Berg. Die Wirkung scheint sich ausschliesslich auf die bessere Durchblutung der feinen peripheren Gefässe zu beschränken und hilft damit vor allem Erfrierungen an den Extremitäten zu minimieren. Eine effektive Leistungssteigerung ist hingegen eher gering oder vielleicht sogar dem Placebo Effekt zuzuschreiben. Doch wir weichen

vom ursprünglichen Thema ab ! Die weiter oben schon angesprochenen Höhenlager bleiben zudem während der ganzen Expedition als Notfallrückzugs-möglichkeit für alle Bergsteiger aller Teams am Berg und dienen am so genannten (mehrtägigen) Summit-Push als Zwischenstationen auf dem endlos langen Weg vom Basislager zum Gipfel. Selbstverständlich werden diese Höhenlager am Schluss der Expedition von den Gipfelstürmern wieder komplett abgebaut und alles Material und der Abfall (!) wird wieder mit zum Basislager abtransportiert. Keine moderne Expedition hinterlässt heutzutage noch unnötig Abfall am Berg. Ganz anders als zu den früheren Zeiten in den 1930 bis 1990 Jahren ! Ganz besonders gilt dies für die „kommerziellen“ Expeditionsteams wie das vorbildlich seriöse Kobler und Partner Team aus Bern oder unser aktueller Expeditions-Partner das Furtenbach Team aus dem Tirol, welche sich nach meiner persönlichen Erfahrung in den letzten Jahren besonders vorbildlich verhalten haben und sich viel Mühe mit der Nachhaltigkeit geben. Dennoch werden diese kommerziellen Teams in den Medien, angefeuert von den alternden Berglegenden wie Reinhold Messmer, regelmässig gerne und einseitig in den Medien schlecht geschrieben.



Reinhold Messmer, Alpinstil in den 1970 Jahren



Unser Höhen- und Forschungslager am Pik Lenin 2012 auf rund 5'700m

Durch die alten Berglegenden besonders gerne und lautstark in den Medien verschrien wird auch die Spezies der „armseligen Amateure“, also Leute wie Sie und ich welche nebst dem Bergsteigen noch einem regulären Beruf nachgehen. Diese Bergsteiger werden sehr gerne despektierlich als „Touristen der Berge“ bezeichnet und aufgefordert sich doch bitte von den Bergen fernzuhalten und diese den reinen Profis zu überlassen. Dieses Thema schauen wir uns gerne im nächsten (Vor)Bericht im März dann genauer an.

Bis auf bald
Ihr
Michael Bärtschi