



Abenteurer Baltistan: „The incredible Double²“

4. (Vor)Reisebericht, Bern Ende März 2018

Die Sache mit der Vorbereitung

Wie bereitet man sich auf ein Trekking/ eine Expedition vor ? Und im Besonderen wenn diese ganze zwei Monate dauert und auf den schwierigsten Berg der Welt führen soll !

Auf diese Frage gibt es eigentlich nur eine ganz einfache Antwort. „Jeder tut es, aber jeder tut es Anders !“ Ich erinnere mich noch sehr gut als mein Schwager mir etwa 2009 von seiner Basler Arbeitskollegin erzählte. Die junge Frau wollte im zweiten Anlauf den Mount Everest erklimmen und hatte sich vernünftigerweise vorgenommen dies besonders seriös zu tun. So kündigte sie ihre Arbeit sechs Monate vor Expeditionsstart um professionel physisch und psychisch zu trainieren und sich der perfekten Materialauswahl für dieses sehr anspruchsvolle Unterfangen zu widmen. Ich war perplex über so viel Mut und Konsequenz und gleichzeitig unglaublich beeindruckt von dieser Person welche ich gar nicht kannte. Gleichzeitig war mir klar dass ich dies so nie tun könnte. Ich konnte unsere Praxis nicht einfach für sechs Monate Vorbereitung plus zusätzlich zwei Monate Expedition kündigen. So war für mich zu diesem Zeitpunkt sonnenklar, dass ich selbst nie so etwas Verrücktes tun würde. Etwas traurig fügte ich mich meinem vermeintlichem Schicksal. Wie sollte ich damals auch wissen, dass ich nur wenige Jahre später selbst den Everest besteigen sollte und dies notabene ohne dafür meine Arbeit kündigen zu müssen. Klar, einige werden nun denken „typisch Amateur !“ und „der hat sich sicherlich von starken Sherpas auf den Gipfel tragen lassen, pfui !“.



*Schweizer Himalaya Expedition 1936
Der kranke Werner Weckert wird von Trägern zum
Spital nach Almora gebracht (Bild A.Heim, 28. April
1936), ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv (Dia_021-
074*

Dem ist selbstverständlich nicht so ! Wir haben alle zusammen unser Material und uns selbst Schritt für Schritt, Schweisstropfen um Schweisstropfen und unter grossem Leiden (und fluchen) den Berggiganten hochgekämpft. Dennoch sind wir alle den treuen Sherpas sehr dankbar welche uns am Berg tatkräftig unterstützt hatten, welche Zeltmaterial und Gaskocher für die Hochlager hochgetragen und die (Sicherungs)Fixseile und die mit Seilen zusammengebundenen Leitern über die Gletscherspalten eingerichtet hatten. Zudem konnten wir auch jederzeit warmes Wasser für Tee von ihnen erhalten.



Unsere Sherpas am Everest im Mai 2013 am Schneeschmelzen/Wasserkochen für Tee auf dem North-Col (7'000müM)

Zurück zur Vorbereitung auf die Expedition. Diese dauert meist zwischen 6 bis 18 Monate und beinhaltet ein ausführliches Studium dessen was man da zu tun beabsichtigt.

Hier eine (unvollständige) Auswahl der Vorbereitung:

- Lage und klettertechnische Schwierigkeit der geplanten Expedition
- Analyse der besten Reise- und Besteigungszeit
- Organisieren der geplanten Abwesenheitszeit in der Praxis (Mitarbeiter, Kunden/Patienten)
- Auswahl und Berechnung der Menge des benötigten Expeditionsmaterials am Berg und der vor Ort organisierbaren Nahrungsmittel*
- Abklären der administrativen/behördlichen Hürden im Land das man zu besuchen wünscht und die ideale Anreise- und Transportroute dorthin*
- Zusammenstellen des Expeditionsteams*
- Gewährleisten des lokalen Kontakts im Expeditionsland*
- Erstellen des persönlichen Trainings- und Ernährungsplans für die Monate vor der Abreise
- Kontrolle, Reparatur/Austausch und Ergänzung des persönlichen Expeditions- und Klettermaterials
- Konsequente physische und psychische Vorbereitung seiner selbst
- und nicht zu vergessen sich etwas Zeit für seine familiäre Umgebung zu reservieren

Die mit * gekennzeichneten Punkte sollte man als Amateur am Sinnvollsten mit Profis zusammen durchführen. Diese Punkte benötigen viel Zeit, Wissen und gute, seriöse Kontakte in diese Länder.



Das Materialdepot von Kobler&Partner 2016 vor dem Transport nach Pakistan

Ich habe selbst zu oft mit ansehen müssen wie selbsternannte „Helden“ geglaubt haben sie können dies alles alleine und ohne professionelle Hilfe ad-hoc vor Ort organisieren. Wie oft mussten wir ihnen dann mit Schlafplätzen in Zelten, Gas, Nahrungsmittel, Medikamenten und Kletterausrüstung aushelfen ! Einige waren dafür sehr dankbar und sich ihrer Fehleinschätzungen durchaus bewusst, andere glaubten doch tatsächlich wir seien für ihr Dilemma Schuld und es sei deswegen nun unsere Pflicht für sie zu sorgen. So erlebt am Acongagua (2011, Lebensrettung eines Amerikaners), am Muztagh Ata (2012, medizinische Nothilfe und Zelt/Schlafplätze), am Mount Everest (2013, Nahrungsmittel und Gas, medizinische Nothilfe) und am K2 (2016, Streit um Fixseile und Zelt/Schlafplätze). Glauben Sie mir, es ist keineswegs spassig wenn sie todmüde bei kräfteaubenden Minusgraden und dünner Luft in ihrem Hochlager auf 7'000m oder höher ankommen und es liegt bereits jemand in ihrem vorgängig eingerichteten Zelt, benutzt ihren Schlafsack auf ihrer Isolationsmatte, verbraucht gerade ihre Gasreserve und isst ihre hochgetragenen und deponierten Nahrungsmittel auf ! Ja solche .. (pieps), (pieps), (pieps) ... gibt es tatsächlich ! Zum Glück sind solche Egoisten die eigentliche Ausnahme, doch glauben Sie nun ja nicht, dass diese Leute bei ihrem egoistischen Tun ein schlechtes Gewissen haben. In der löblichen Regel hilft man sich unter Bergsteigern aber am Berg wo immer man kann und ganz besonders in Notsituationen gilt dies fast ohne Einschränkung. Man wird automatisch zur verschworenen Gemeinschaft auf Zeit.

Wie sieht nun meine persönliche Vorbereitung auf den Broad Peak und K2 in diesem Jahr aus. Seit November 2017 sind wir (Mark und ich) nun am aufarbeiten der weiter oben genannten Punkte. Mit Lukas Furtenbach aus Innsbruck haben wir einen erfahrenen Profi gefunden welcher uns in sein kleines Expeditionsteam aufgenommen hat und der sich mit seiner Assistentin Patricia zusammen um die Vorbereitungen in Pakistan und das Zusammenstellen der benötigten Expeditionsmaterialien kümmert. Mark und ich arbeiten uns pedantisch durch unser persönliches Material, reparieren oder tauschen entsprechendes aus, kümmern uns um das pakistanische Visum, organisieren unsere zwei-monatige Abwesenheit im Beruf und Vereinen, reparieren unsichere Zahnfüllungen, machen Physio wegen der kaputten Schulter, lernen neue Atemtechniken und halten uns mit möglichst viel polysportiven Aktivitäten und bewusster(er) Ernährung fit und gesund. Hier eine Auswahl:



Schnellmärsche /Joggen



Fahrrad fahren



Einfache Touren (Haute-Route)



Einfache Felsklettere



Gemeinsames lockeres Skifahren



Gezieltes Krafttraining mit Freunden

Zwischen November und Februar waren es meist vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche, in den Monaten März bis Mai sind es nun fünf bis maximal sechs Trainingseinheiten pro Woche für meine persönliche Vorbereitung gerade ideal. Für die letzten zwei Monate gilt es nun die richtige Balance von Stärkung, Kraft, Lockerheit und idealem Körpergewicht zu finden welche für den sehr langen Anmarschweg und die ersten Akklimatisations-Hochtouren geeignet sind. Im Jahr 2016 hatte ich mir dafür eine Zusatzgewicht von 5 kg über meinem Idealgewicht von 60 kg vorgenommen. Dies war wohl etwas zu viel auch wenn man pro Woche rund ein Kilogramm an Körpergewicht verliert. Dieses Mal will ich bereits mit Idealgewicht von 60 kg starten.



Vor Abreise zum K2 im 2016



Aktuelles Gewicht 2018

Nun Ende März sind es nur noch gut zwei Monate bis zur Abreise am 5. Juni. So gilt es diese kurze Zeit optimal zu nutzen.

Danke fürs Lesen und Ihnen allen einen wunderschönen Frühling !