

## Schnell ist schön...

**Haben Sie schon** einmal etwas von „High-Speed-Mountaineering“ (HSM) gehört? Nun, dabei handelt es sich – der Anglizismus lässt es schon erahnen – um einen in den USA entwickelten Trendsport.

Jenseits des Atlantiks ist ja bekanntlich Zeit noch viel mehr Geld als bei uns: Die Amis erledigen mindestens zwei, drei Jobs, haben kaum zehn Tage Urlaub pro Jahr – und sie wurden mit der Muttermilch auf Selbstverantwortung und Leistung getrimmt. So ist es kein Wunder, dass bergbegeisterte Boys/Girls ihre knapp bemessene Freizeit optimal nutzen, indem sie in einer affenartigen Geschwindigkeit auf Berge rennen oder durch senkrechte Granitwände sprinten – letzteres als Variante „High-Speed-Climbing“ (HSC).



Foto: Georg Hohenester

Erste Ansätze von HSM – nicht mit BSE verwechseln – sind vereinzelt auch bei uns in den Alpen seit einigen Jahren zu beobachten, aber jetzt scheint sich der Trend festzusetzen. Da stürmen im Winter in hautenge Overalls gezwängte Skibergsteiger auf federleichten Brettern gen Gipfel und im Sommer joggen kurzbehoste Weib- und Männlein berglaufmäßig Hunderte von Höhenmeter durch Wald und Gebirge, auf der Suche nach – ja, wonach eigentlich? „Nach dem Endorphinausstoß“ sagen die Renner, für die Bergsteigen (Leistungs)sport ist. Endorphine aber sind körpereigene Morphinumderivate und als solche – Droge. Leistungssport/Bergsteigen also gleich Droge?

Die buntschillernden, höhenmetersüchtigen Zeitgenossen rufen natürlich diejenigen auf den Plan, für die Bergsteigen kontemplatives Anschauen, Naturerleben oder gar Religion ist. Religion wiederum wurde einmal, wie wir aus dem Geschichtsunterricht erinnern,

plakativ als „Opium fürs Volk“ bezeichnet. Opium aber ist als Alkaloid mit hohem Morphinanteil – Droge. Religion/Bergsteigen also gleich Droge?

Von welcher Seite man es auch betrachtet, unsere Aktivität am Berg scheint rauschmittelartige Komponenten zu besitzen, die dazu angetan sind, einerseits „Euphorie zu erzeugen“, andererseits aber auch – im Falle von Abhängigkeit – „Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu gefährden und das Sozialverhalten negativ zu beeinflussen“ (Meyers großes Taschenlexikon).

Ob nun Leistungssport oder Religion: Fundamentalkritik von welcher Seite auch immer ist wenig nützlich. Fragen wir uns stattdessen ganz egoistisch: Was kann HSM denn mir persönlich bringen? Im Alltag, als Durchschnittsbergbegeisterten mit wenig Hang zum Extremen?

Ich habe es ausprobiert und muss sagen: HSM hat etwas. Es ist perfekt dazu geeignet, das persönliche Timemanagement (Zeit ist Geld, siehe oben) zu optimieren. Beruf, Familie, Hausarbeit, Freunde und Bergsteigen lassen sich damit besser denn je unter einen Hut bringen.

Beispiel: Sie haben nur gute fünf Stunden Zeit am sommerlichen Sonntagmorgen und wollen eine kleine Tour in den Münchner Hausbergen machen, zum Heimgarten und Herzogstand etwa. Also: 5.00 Uhr Abfahrt; 6.00 Uhr Abmarsch/ Parkplatz Walchensee (minimales Gepäck, Richtung Heimgarten);

7.20 Uhr Heimgartenhaus (kurzer Plausch mit dem Hüttenwirt und seinem Schäferhund); 7.30 Uhr weiter Richtung Herzogstand; 8.10 Uhr Pavillon Herzogstand (Sonne und Einsamkeit genießen); 8.30 Uhr weiter Richtung Tal; 9.30 Parkplatz, 10.45 Uhr wieder zu Hause (rechtzeitig, um das Mittagessen zubereiten zu können); Resümee: eine Supertour, ohne Verkehr (auf Straße und Wegen), keine fünf Menschen getroffen – und jede Menge Zeit, den Restsonntag am See oder sonst wo zu verbringen. Besser ist die (wenige) Zeit kaum zu nutzen!

Ein wenig stutzig gemacht hat mich allerdings der ungläubige Blick einer ehemaligen Kollegin, die gerade vom Parkplatz loswandern wollte, als ich mich schon wieder umzog – und ihr lapidarer Kommentar „Sag mal, spinnst du?“

**Ihr Vereinsmeier**