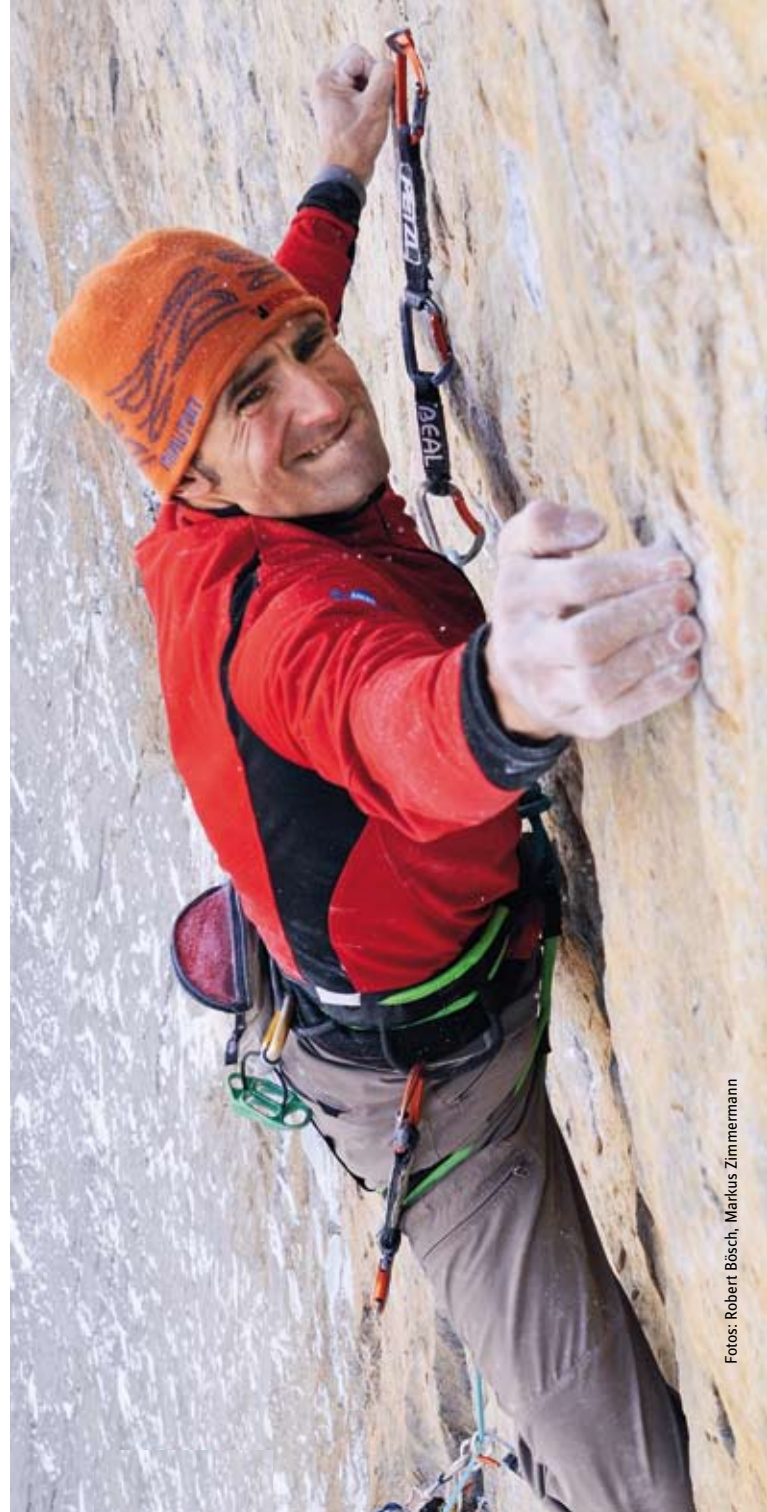


# Mit Geduld und Tempo zum Erfolg

Durch seine Geschwindigkeitsrekorde an den drei großen Nordwänden der Alpen wurde der Schweizer Ueli Steck einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Spitzenleistungen, die nur mit dem professionellen Lebensstil eines Spitzensportlers möglich sind.

Von Christine Kopp

**A**m 17. Januar 2009 berichtete die Schweizer Tageschau über Ueli Steck: Vier Tage zuvor hatte er im Alleingang die Schmid-Route (1100 m, TD+) in der Matterhorn-Nordwand in 1:56 Stunden durchstiegen und damit auch für die letzte der drei großen Alpen-Nordwände eine Rekordzeit aufgestellt. In der Eiger-Nordwand hatte er am 13. Februar 2008 über die Heckmair-Route (1600 m, ED) nur 2:47 Stunden gebraucht, und die ihm unbekannte MacIntyre-Route (1200 m, ED+, WI 6, M7) der Grandes Jorasses durchrannte er am 28. Dezember 2008 in 2:21 Stunden – insgesamt brauchte er für die fast 5000 Höhenmeter schwersten Geländes genau 7:04 Stunden. Mit diesen Speed-Begehungen, die er wegen der damit verbundenen Gefahr künftig bleiben lassen möch-



Fotos: Robert Bösch, Markus Zimmermann

te, ist er endgültig im Rampenlicht der Öffentlichkeit angekommen.

Dabei zählte er schon vorher zu den weltbesten Alpinisten. Und er ist einer, der offen damit umgeht: In seinen Vorträgen kommt Ueli als lockerer und unbeschwerter Sonnyboy rüber – doch er steht auch zu Ehrgeiz, Professionalität und gezieltem Training, ohne die heute absolute Spitzenleistungen nicht mehr möglich sind.

Ein Beispiel dafür ist die Route „Paciencia“ (900 m, IX+/X-) in der Eiger-Nordwand. Diese Route hatten Steck und sein Landsmann Stephan Siegrist 2003 eröffnet; zu einer Zeit, als Siegrist schon vom Bergsteigen leben konnte, Steck aber erst am Anfang seiner Laufbahn stand: Zwar hatte er bereits aufsehenerregende Erstbegehungen und



Starke Arme, flotte Beine und eine gute Pumpe: Ausdauer und Kraft braucht ein Top-Allrounder, zum Beispiel für die kleinen Griffe in „Paciencia“ (IX+/X-) in der Eiger-Nordwand.

Solotouren unternommen, doch das reichte noch nicht, um von seiner Leidenschaft zu leben.

Im vergangenen Sommer, fünf Jahre später, kamen Steck und Siegrist zurück zum Eiger. Nach einem mühsamen Auf und Ab wegen unbeständigen Wetters konnte Steck am 29. und 30. August alle 23 Seillängen erstmals frei klettern; es ist die schwierigste Sportklettern in der Eiger-Nordwand. „Paciencia“, der Name der Route, steht nicht nur für ihre fünfjährige Geschichte, sondern auch für den geduldrigen und konsequenten Aufbau der bergsteigerischen Karriere von Ueli Steck.

### Eiger, Annapurna und daheim

Nur drei Monate vor dem Erfolg am Eiger war Ueli Steck vom Annapurna zurückgekehrt, wo er mit dem Zermatter Simon Anthamatten eine neue Linie in der Südwand begehnen wollte. Das Duo brach sein Vorhaben ab – das mit einer großartigen Erstbegehung am Sechstausender Tengkampoche begonnen hatte –, als der bekannte Bergsteiger Iñaki Ochoa de Olza auf einer anderen Route am Annapurna auf 7400 Meter in Not geriet. Steck und Anthamatten eilten dem Erkrankten zu Hilfe, Steck stieg bis zu Ochoa auf. Trotz der Medikamente, die er ihm verabreichte, starb der Spanier Stunden später. Steck stieg am Tag darauf mit ungenügender Ausrüstung (seine warmen Schuhe und Kleider waren am Fuß der Südwand deponiert) und ohne Essen und Trinken in die Sicherheit ab.

Wenig später wurden er und Simon Anthamatten in der Schweiz mit dem „Prix Courage“ ausgezeichnet: „Ein zweischneidiges Schwert“, sagt Steck, „sicher bin ich stolz auf diesen Preis. Aber Iñaki ist dort oben gestorben. Ich habe meinen Job nicht erfüllt, ihn nicht hinuntergebracht.

*„Am Schluss geht es um dein nacktes Leben.“*

Dafür werde ich ausgezeichnet?“ Das am Annapurna Erlebte zeigte Ueli Steck, „wie überflüssig manche Diskussion unter Bergsteigern über Ethik und Stil ist; am Schluss geht es um dein nacktes Leben. Es hat mir auch wieder einmal gezeigt, wie unnötig das Bergsteigen ist. Und doch: Mir vermittelt es den Lebensinhalt. Man kann alles in Frage stellen: Macht es Sinn, dass wir auf dieser Erde sind? Ich weiß einfach, dass ich hier

eine gewisse Zeit zur Verfügung habe, und die möchte ich so gestalten, dass ich glücklich bin. Was will ich mehr? Ich kann bergsteigen, ich habe meistens ein warmes Essen auf dem Tisch und eine Frau, Nicole, die mich kürzlich sogar geheiratet hat ...“

Hinter jedem starken Mann steckt eine starke Frau: „Ja“, sagt Ueli, „Nicole hat einen starken Charakter. Sie weiß genau, was sie will, und das ist gut so, sonst würde es zwischen uns nicht funktionieren. Sie ist sehr unabhängig und geht ihren eigenen Weg. Wir haben nicht die gleichen Ziele, aber zahlreiche Parallelen, und die Freude am Klettern und Bergsteigen verbindet uns. Wir kommunizieren sehr viel und offen, und sie kennt mich wie niemand sonst, deshalb kann sie mein Bergsteigen und seine Risiken auch





*Scharfes Auge: Solo in der Matterhorn-Nordwand müssen Routine und Konzentration passen.*

Foto: Robert Bösch

besser als andere einschätzen. Nur mit den Medien will sie nichts zu tun haben – das ganze Aufhebens um meine Person, das stresst sie!“

### Ausdauer versus Kraft

Nach der extremen Ausdauerleistung im Himalaya (die Speed-Begehung in der Eiger-Nordwand vom Februar 2008 war auch eine Vorbereitung auf die Annapurna-Expedition) glänzte Ueli Steck am Eiger in der „Paciencia“, also nur drei Monate später, wieder im Sportklettern. Diese Disziplin verlangt jedoch ein ganz anders ausgerichtetes Training als das Höhenbergsteigen oder das Bergsteigen im kombinierten alpinen Gelände. Es gibt nur sehr wenige Allrounder, die auf so hohem Niveau in so unterschiedlichen Spielarten des Bergsports unterwegs sind. Oder wie er selbst sagt: „Ich weiß nicht, wie ein Valeri Babanov oder ein Steve House trainieren. Aber ihr Sportkletterniveau ist sehr bescheiden.“

In der Zeit zwischen Annapurna und „Paciencia“ musste Ueli Steck seine ganze Zielstrebigkeit einsetzen: „Nach der Expedition war ich körperlich kaputt. Das bestätigten alle Tests. Aber ich hatte keine Zeit, um mich zu erholen. Ich begann sofort mit dem Sportklettertraining. Dabei gab es keinen Platz mehr für anderes – kein Bergsteigen, keine schöne Wanderung, nur noch eines: Klettern. Ich war psychisch auf einer Achterbahn, die Annapurna-Geschichte beschäftigte mich stark. Wir kletterten viel, aber daneben ließ ich es mir mit Nicole in Spanien in den einzigen zwei Wochen Ferien unmittelbar nach der Expedition wirklich gut gehen. Das Resultat: 75 Kilo ... Ende Juli war ich dann wieder fit und 65 Kilo leicht!“

### Trainieren - und richtig essen

Zweifelsohne sind viele Extrembergsteiger – wir sprechen nicht von Sportkletterern – exzellente Allrounder; sie gehen aber bei der Vorbereitung oft eher nach Intuition und persönlichen Erfahrungswerten vor. Anders Steck: Seit einiger Zeit trainiert er wie ein Profisportler: „Ich habe schon immer sehr konsequent trainiert, und seit etwa sieben Jahren richte ich meinen Tagesablauf nach dem Training aus. Seither konnte ich mich erheblich steigern.“ Seit einem Jahr arbeitet er mit Simon Trachsel, einem Trainer und Physiotherapeuten des Schweizer Bundesamtes für Sport, zusammen: „Nun ist mein Training noch besser strukturiert. Die Ergebnisse sind deutlich sichtbar. Meine Motivation ist, zu sehen, wie mein Körper noch schneller und stärker wird. Ich tüftle an jedem Detail und versuche, es beim Klettern und Bergsteigen umzusetzen.“ In Magglingen, wo das Schweizer Kompetenzzentrum für Sport steht, bestreitet er seine Tests und Höhentrainings. Seine Form überprüft er dort auch in Vergleichen mit dem Orientierungslauf-Nationalkader – „ich kann durchaus mithalten ...“

Steck trainiert nach einem Jahresplan, der Klettern und Grundlagenausdauer verbindet. „Eine 8b (X, Anm. d.

## Ueli Steck (\* 1976) – Aufstieg zur Spitze

- Verheiratet, gelernter Beruf Zimmermann, heute Profibergsteiger.
  - Stecks Palmarès umfasst große Wände in den Alpen (oft im Alleingang), Eis- und Mixed-Touren bis M11 und Solo bis WI 6, Sportklettereien bis 8b+ (X+), Big Walls bis A3+, Erstbegehungen in Nepal, Alaska, Kanada und in der Eiger-Nordwand („The Young Spider“ und „Paciencia“, beide mit Stephan Siegrist).
  - 2005: Erste Solobegehungen der Cholatse-Nordwand und der Tawoche-Ostwand (beides sind Sechstausender im nepalesischen Khumbu): „Damit konnte ich die in den Alpen gemachten Solos in den Himalaya übertragen. Das war für mich ein wichtiger Moment, ich wusste, jetzt stehen mir alle Türen offen und ich kann mich mit wirklich großen Bergen beschäftigen!“
  - 2006: Im Winter erste Solobegehung und Wiederholung von „The Young Spider“ (5 Tage, bis -25°C, 1600 m, VIII, A2, WI 6, M7). Erstbegehung am Gasherbrum II Ost (7710 m).
  - 2007 Speedrekord in der Heckmair-Route/Eiger-Nordwand, den er ein Jahr später nochmals verbessert: 2:47 Stunden.
  - 2008: Erstbegehung der Nordwand (2000 m, VI, A0, M7+, 85°) am Tengkampoche (6500 m) mit Simon Anthamatten. Im August erste freie Begehung der „Paciencia“ (schwierigste Route am Eiger, 23 Seillängen, bis IX+/X-). Am 28. Dezember solo onsight durch die MacIntyre-Route (1200 m, ED+, WI 6, M7) der Grandes Jorasses in 2:21 Stunden.
  - 2009: Am 13. Januar Schmid-Route (1100 m, TD+) in der Matterhorn-Nordwand in 1:56 Stunden.
- [www.uelisteck.ch](http://www.uelisteck.ch)

## Eine Profibergersteiger-Arbeitswoche

In der 35. Woche im August 2008 kletterte Ueli Steck „Paciencia“ frei.

- Montag: 6-12 Uhr Büro; 12.15-13.30 Uhr Anfahrt Engelberg; 13.45-18.30 Uhr Klettern (2 x 8b+, 1 x 8a+, 3 x 7a+); 18.45-20 Uhr Rückfahrt.
- Dienstag: 6-8 Uhr Büro; 8-10 Uhr Joggen, Intensität 2; 10-11 Uhr Stretching; 12-18 Uhr Klettern Ausdauer (2 x 7b, 7 x 7a); 19-21 Uhr Büro.
- Mittwoch: 7-12 Uhr Büro; 13-16.30 Uhr Joggen, Intensität 2; 16.30-18 Uhr Stretching und Compex.
- Donnerstag: 8-12 Uhr Büro; 13-14 Uhr Joggen, aktive Erholung; 14-15 Uhr Stretching; 15-20 Uhr Vorbereiten für Eiger.
- Freitag: 6.30-8.30 Uhr Anfahrt; 8.30-14 Uhr Klettern „Paciencia“ (6b/6a/6a+/7b/7c+/7a/8a/7a+/6c+/6a+/6a); 14-15 Uhr Kaffeepause; 15-21 Uhr Klettern „Paciencia“ (3 x 7c+/7b+/7b/7a/6a+/7a), Biwak.
- Samstag: 7-8.30 Uhr Jümarshorn; 8.30-14 Uhr Klettern „Paciencia“ (7b+/7a/6c+/6b/6b/6b); 14.30-15.30 Uhr Abstieg Eigergletscher; 16-18 Uhr Rückfahrt.
- Sonntag: 9-11 Uhr Packen; 11-16 Uhr Anfahrt ins französische Klettergebiet Ceüse.

Fotos: Robert Bösch (2) Markus Zimmermann

*Ruhig-Blut-Probe:  
Fotogene Aktionen wie  
„Crack Baby“ (300 m,  
WI 6) im Free Solo  
sind die Kür; die Pflicht  
findet im Kraftraum  
und im Trainings-  
zentrum statt.*

Red.) klettern und einen Marathon in guter Zeit laufen, das ist möglich. Seien wir ehrlich: Was ist schon eine 8a (IX+/X-)? Im heutigen Spitzenklettern ein bescheidenes Niveau, das man als Profibergersteiger einigermaßen locker draufhaben sollte – sonst sollte man den Beruf wechseln! Selbstverständlich kann ich aber nicht in beiden Bereichen gleichzeitig harte Trainings machen. Und andere Hobbys – die kannst du gleich vergessen!“ Steck weiß, worin er stark ist: „Sportkletterer gibt es in der Schweiz viele bessere. Meine Trümpfe sind das hohe Niveau in beiden Disziplinen und meine mentale Stärke und Fokussiertheit. Genauso wichtig ist aber heute die Fähigkeit, die eigenen Projekte gut kommunizieren und so finanzieren zu können.“

Seit einiger Zeit lässt sich Ueli Steck zudem vom Ernährungswissenschaftler Christoph Mannhart beraten, der auch eine gewisse psychologische Funktion hat: Stecks Problem ist, dass er sich für eine Expedition ein paar Kilos anfuttern darf, aber für Topleistungen im Klettern leicht sein muss: „Beim Sportklettern kann ich bis zu 64 Kilo – bei 174 Zentimeter Größe – wiegen. Aber wenn ich immer auf diesem für mich niedrigen Gewicht trainieren würde, hätte ich mehr Probleme mit Verletzungen. Für eine Expedition gehe ich auf 69 bis 70 Kilo. Auch hier mache ich eine Periodisierung, je nach Fokus – Klettern oder Ausdauer.“ Je nach Phase vari-

*„Und andere  
Hobbys –  
die kannst  
du gleich  
vergessen!“*







*„Danach will ich mich umorientieren.“*

iert er den Kohlenhydrat- und Eiweißanteil in seiner Ernährung. Ueli Steck erwähnt, dass der Umgang mit dem Essen nicht einfach ist und dass ihn das Hinarbeiten auf ein bestimmtes Gewicht auch schon „ziemlich gestresst“ hat. Gerade deshalb schätzt er die Zusammenarbeit mit Spezialisten: „Heute weiß ich, dass ein Glas Wein und ein Dessert meinen Trainingszustand nicht beeinflussen. Bei jedem ehrgeizigen Menschen besteht die Gefahr, es zu übertreiben. Ich weiß aber inzwischen, dass das bewusste Essen Teil des Trainings und der Erholung ist. Und gesund essen heißt nicht wenig essen!“ Zugute kommt ihm, dass er selber gerne kocht: Auch wenn tagsüber manchmal Energieriegel genügen müssen, nimmt er sich am Abend oft die Zeit, sich und Nicole zu bekochen. Und danach geht es ab ins Bett: Bei einem Sportpensum von 30 Stunden pro Woche und weiteren 30 Stunden Büro- und Vortragsarbeit ist Ueli Steck am Abend „relativ müde“...

Wie gut kann der gelernte Zimmermann von seinem Beruf Bergsteigen leben? „Die Sponsoren decken meine

Fixkosten ab. Mein Einkommen liegt in meinen Vorträgen. Was die Zukunft bringt, das ist schwer zu sagen. Ich glaube, es ist wichtig, dass man selbst daran glaubt, dass es gut kommt – irgendetwas ergibt sich immer!“

### Herantasten an die Grenze

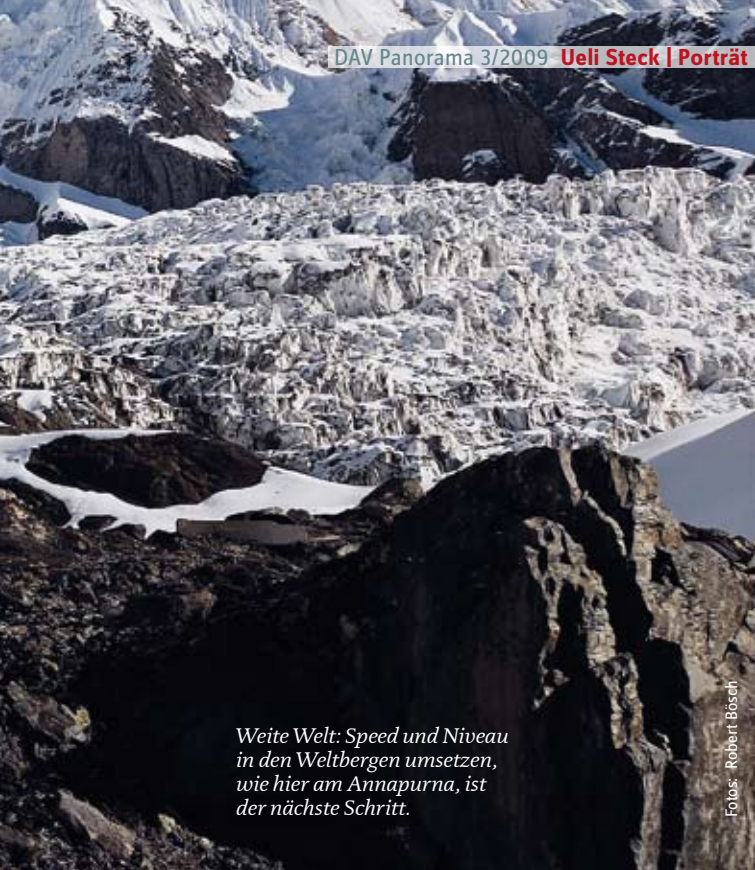
Der Aufbau für die nächste Expedition im Herbst 2009 läuft bereits. Im Frühjahr hat Steck aber noch ein Kletterprojekt, so „läuft im Moment beides: Klettern und Ausdauer. Mir persönlich macht das Training nach genauem Plan riesigen Spaß, und das ist am Ende ausschlaggebend für den Erfolg.“ Darin unterscheidet sich Ueli Steck von vielen anderen Profibergsteigern: Er lebt nicht nur wie ein Athlet, er ordnet seinen bergsteigerischen Zielen sein ganzes Leben unter. Damit bringt er die Einstellung des Spitzensportlers mit, die im Extrembergsteigen (noch) nicht sehr verbreitet ist oder über die zumindest nicht gerne offen gesprochen



*Volles Leben: Gelungene Trips wie den Eiger-Speed darf man schon einmal feiern.*







Weite Welt: Speed und Niveau in den Weltbergen umsetzen, wie hier am Annapurna, ist der nächste Schritt.

Fotos: Robert Bösch

wird. Zu oft wird das Bergsteigen immer noch mystifiziert als Superhelden-Spiel; das große Publikum betrachtet es ungern als Sport und ist sich oft des für Höchstleistungen notwendigen Aufwands nicht bewusst: Bergsteigen auf dem Niveau, wie es Ueli Steck betreibt, verlangt nicht nur hervorragende technische, koordinative und mentale Fähigkeiten, sondern auch eine perfekte körperliche Vorbereitung, die naturgemäß sehr viel Zeit in Anspruch nimmt. Denn von nichts kommt auch am Berg nichts Besonderes.

Ueli Stecks Ziel ist klar: „Technisch schwierige Wände an den Achttausendern im Alpinstil – da gibt es ein riesiges Potenzial.“ Wie in allem ist er aber auch hier Realist: „Ich denke, dass ich die rein körperliche Leistungsfähigkeit in den nächsten drei Jahren noch verbessern kann, und werde versuchen, in dieser Zeit Grenzen zu verschieben. In drei bis fünf Jahren wird mein Zenit überschritten sein. Danach will ich mich umorientieren: Ich werde nie der Reisende sein, der schöne Abenteuer als extreme Besteigungen verkauft. Klettern werde ich aber sicher mein Leben lang.“ In der Zwischenzeit trainiert er konsequent weiter. „Ich bin zufrieden so, auch wenn mir die Zeit für ein Bier mit Freunden fehlt. Alles kann man nicht machen, das akzeptiert man besser.“ Und dann schnürt Ueli Steck seine Turnschuhe und geht hinaus in Wind und Wetter. Am Abend wird er, nach drei Stunden Lauftraining und einer weiteren Stunde Stretching, für sich und seine Frau kochen. Um dann, wieder einmal, „relativ müde“ ins Bett zu sinken. „Paciencia“, Geduld, gute Kommunikation und harte Arbeit: Das ist der Alltag eines Berufsbergsteigers von heute. □

Christine Kopp (41) lebt am Comerseersee und in Bern und arbeitet als freiberufliche Übersetzerin und Autorin im Bereich Alpinismus. Wenn sie nicht Artikel, Bücher oder Filme macht, ist sie oft auf Skitouren, beim Klettern oder auf Reisen unterwegs. Neben weiten Naturräumen faszinieren sie vor allem die Menschen, die man in den Bergen antrifft.

WWW.DAV-SHOP.DE

## Unbedingt mitnehmen! Die DAV-Taschen-Kollektion

dav-shop.de



### DAV Allround Daypack

Berg-Feeling im Alltag: komfortabler Allround-Tagesrucksack, ideal für Schule und Office. Mit gepolstertem und vorgeformtem Rückenteil, Slide-Stop-Schulterträgern, DIN-A4-Trennfächern und Organizer. 22 l Volumen, schwarz/anthrazit, 42 x 30 x 18 cm, 1100 g  
Best.-Nr. 430101 € 49,80



### DAV Kulturbeutel

Klein, fein, praktisch: Kultur- und Toilettenbeutel mit 3 RV-Netzfächern, Spiegel und Haken zum Aufhängen. 16 x 22 cm geschlossen, 44 x 22 cm offen, 190 g, schwarz/anthrazit  
Best.-Nr. 430103 € 14,80



### DAV Geldbörse

Leichtgewicht im klassischen Format mit Münzfach, 2 Geldschein-, 6 Kreditkarten- und diversen Einsteckfächern, 13 x 9,5 cm, schwarz  
Best.-Nr. 430104 € 14,80



### DAV City-Tasche

Schwarz-anthrazit-farbene funktionelle City- und Büro-Umhängetasche mit gepolsterter, aufgesetzter RV-Tasche, Organizer und Slidestop-Schulterträgern. 8 l Volumen, 31 x 22 x 11 cm, 600 g  
Best.-Nr. 430102 € 34,80

Alle Artikel auf dieser Seite werden in Kooperation mit VAUDE, dem Ausrüstungspartner des Deutschen Alpenvereins, hergestellt.

Bestellungen an [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) oder per Fax an 089/140 03-911, per E-Mail an [dav-shop@alpenverein.de](mailto:dav-shop@alpenverein.de) sowie per Post an: Deutscher Alpenverein, DAV-Shop, Postfach 500 220, 80972 München. Diese Artikel erhalten Sie auch im DAV-City-Shop, Bayerstr. 21, 80335 München, direkt am Hauptbahnhof.