



Erlebnis Speed-Hiking

Wandern für Flottgeschrittene

Was mit englischen Vokabeln angepriesen wird, weckt oft zu Recht Misstrauen. Doch hinter dem neudeutschen Begriff Speed-Hiking steckt im Prinzip alles, was das Wandern zum Volkssport macht – nur etwas zügiger und mit entsprechenden Anforderungen an Können, Taktik und Ausrüstung.

Text und Fotos von Peter Schlickerrieder

Wandern gilt als zeitloser Sport, ist im Grunde immer aktuell. Über die Jahre haben sich daraus aber auch neue Varianten entwickelt. Aus den USA kommt nun das Speed-Hiking zu uns und bietet ein ganz neues, sportliches Erlebnisgefühl in der Natur. Es grenzt sich klar gegen das bekannte Trailrunning ab. Denn während Trailrunner in den Bergen meist Tagestouren joggen und zum Übernachten ins Tal zurückkehren, sind Speed-Hiker wie Bergwanderer oder Bergsteiger unterwegs: Auf mehrtägigen Touren, oft in hochalpinem Gelände bis über 3000 Meter, mit Übernachtung in rustikalen Berghütten. Speed-Hiker könnte man also auch Schnell-Wanderer oder Extrem-Wanderer nennen. Denn sie ziehen zwar das Wandertempo an, versuchen aber nicht

– wie beim Trailrunning – krampfhaft immer zu laufen. Messen sich Trailrunner in Wettkämpfen, so loten Speed-Hiker eher ihre persönlichen Grenzen aus oder suchen einfach das ultimative Natursporterlebnis. Für mich war es eine beeindruckende und unvergessliche Erfahrung, als ich im vergangenen Jahr eine Extrem-Wandertour über den Ötztal Trek machte. Ich wollte meinen Körper herausfordern und besser kennenlernen. Die 22 Etappen lange Strecke absolvierte ich damals in nur sieben Tagen. Eine derartige Extrem-Tour ist für Einsteiger aber nicht empfehlenswert.

Ein Sport für (fast) jedermann

Für Speed-Hiking muss man kein Hochleistungssportler sein. Es ist der ideale Sport für ambitionierte Wan-

derer, die neue Herausforderungen im Gewohnten suchen. Wem klassisches Wandern zu langsam ist, der findet im Speed-Hiking eine gute Alternative. Auch Läufer, die wegen Gelenkproblemen nicht mehr joggen können, dürften Gefallen an der neuen Sportart finden. Eine gewisse Fitness sollte aber vorhanden sein. Wer bisher nur im niedrigen Pulsbereich gewandert ist und keinen Laufsport betreibt, für den ist Speed-Hiking eine ungewohnte Belastung. Anfängern ist daher dringend ein vorheriger Sport-Check beim Arzt zu empfehlen – am besten gleich eine richtige sportmedizinische Untersuchung mit Laktat- und Leistungstest, denn Speed-Hiking verlangt dem Körper einiges ab. Während beim Wandern der Puls kaum über 130 steigt, kann er beim

Speed-Hiking zwischen 150 und 200 oder gar darüber liegen. Wer dann auch noch im hochalpinen Gelände unterwegs sein möchte, muss sich hundertprozentig auf seine körperliche und psychische Fitness verlassen können. Sonst läuft man Gefahr, wenn man stundenlang im körperlichen Grenzbereich unterwegs ist, sich gesundheitlich zu schädigen.

Gut vorbereiten und nicht übertreiben

Wer bisher nur in normalem Tempo gewandert ist, muss beim Speed-Hiking ein neues Gefühl für Distanzen bekommen und sich realistisch überlegen, welche Entfernung er bei dem höheren Tempo pro Tag wirklich zurücklegen kann. Kartenlesen und gute Orientierungsfähigkeiten sind dabei unerlässlich, denn die Wanderzeiten der Hinweisschilder gelten natürlich nicht mehr. Wie schnell man vorwärtskommt, hängt auch vom Gelände ab. Auf steilen oder schmalen Wegen mit unregelmäßigem Untergrund (Wurzeln, Geröll, Stein) muss man langsamer gehen und besonders trittsicher sein, um nicht umzuknicken oder gar zu stürzen. Dafür kann man bereits zu Hause mit „Einbein-Übungen“ wunderbar das Gleichgewicht trainieren. Grundsätzlich gilt auch beim Speed-Hiking die goldene Regel „Langsam starten“. Unterwegs sollte man zudem nicht erst das Durstgefühl abwarten, sondern regelmäßig alle 20 Minuten trinken und alle 90 Minuten etwas essen, um für Energienachschub zu sorgen.

Ausrüstung: leicht und clever

Anders als Trailrunner, die meist nur mit Trinkflasche und stärkenden Riegeln oder maximal einem leichten, kleinen Rucksack durch die Berge joggen, brauchen Speed-Hiker für mehrtägige Touren in den Bergen ein bisschen mehr Ausrüstung. Trotzdem gilt auch hier die Devise „So viel wie nötig und so wenig wie möglich“ nach dem Motto „Leicht ist schnell“. Denn jedes überflüssige Kilo im Rucksack spürt man auf den Schultern, und Anstiege in unwegsamem Gelände oder

Abschnitte über Klettersteige werden dadurch nicht einfacher. Neben ausreichend Proviant sollte Sicherheitsmaterial für Notlagen dabei sein: Rettungsdecke, Biwaksack, Handy und ein GPS-Gerät – denn gerade wenn es in hochalpines Gelände geht und mehrere Etappen zusammengelegt werden, ist schnelles Orientieren entscheidend. Funktionelle Kleidung und gutes Schuhwerk sind ebenfalls sehr wichtig. Der Schuh sollte hundertprozentig passen und ein gutes Gefühl für den Untergrund vermitteln, weil die Belas-

Stabilität vor allem des Fußgelenks ab. Bewegungsapparat, Gleichgewichtsgefühl und Reaktionsgeschwindigkeit kann man trainieren. Das geht aber nicht von heute auf morgen, vor allem die Bänder und Sehnen brauchen mehrere Jahre, um richtig stabil zu werden. Deshalb sollten Einsteiger eher zum höheren und stabileren Schuh greifen. Sind Muskeln und Bewegungsapparat nach etlichen Touren und speziellem Training gut geschult und ist der Körper bereit für mehr Geschwindigkeit, dann ist der Halbschuh fast ein Muss.



Die großartigen Berge – wie hier auf dem Ötztal Trek – können auch wild und ungemütlich werden. Deshalb gehören alpine Erfahrung und Respekt zum Speed-Hiking wie zum Wandern.

tung für den Fuß beim Speed-Hiking viel größer ist als beim Laufen oder herkömmlichen Bergsteigen. Ob man sich für einen Halbschuh oder knöchelhohen Schuh entscheidet, hängt vom angestrebten Tempo und von der

Mit mehr Bewegungsfreiheit im Knöchelbereich wird der Schritt um bis zu 20 Prozent länger – und umso schneller kann man gehen. Eine empfehlenswerte Ergänzung sind Kompressionsstrümpfe. Eng an Fuß und Wade anliegend, verbessern sie die Durchblutung und wirken leistungssteigernd und regenerationsfördernd. Außerdem können sie wegen der engen Passform nicht verrutschen, so dass die Blasen-

gefahr verringert wird. Grundsätzlich sollte man beim Speed-Hiking seine Füße so pfleglich behandeln wie ein Mannequin sein Gesicht. Die Haut muss immer geschmeidig und weich sein, damit sich keine Hornhaut bildet. Fußnägel sind kurz zu schneiden und Druckstellen umgehend mit Tape abzukleben, um Blasen zu vermeiden. Vor langen Touren muss das Material unbedingt „eingelaufen“ sein. Nicht mit nagelneuem Equipment auf Tour gehen!

Für die Bekleidung wählt man am besten funktionelle und atmungsaktive Textilien, die man nach dem Zwiebelprinzip in mehreren Schichten übereinander tragen und bei Bedarf einzeln ablegen kann. Hilfreich sind auch leichte Carbonstöcke mit Systemschlaufe (Nordic Walking-, Trailrunning- oder Speed-Hikingstöcke), die bergauf die Armkraft für den Vortrieb nutzen und bergab bei jedem Schritt das Körpergewicht ab-

federn. Namhafte Hersteller wie Lowa, Leki, Meindl, Deuter und Salewa haben den Trend erkannt und bieten spezielle Produkte, die optimal auf die Bedürfnisse der Speed-Hiker abgestimmt sind. Mehr in Richtung des sportlicheren Trailrunnings hat sich hingegen Salomon mit seinem „Light and Fast-Konzept“ spezialisiert.

Geselligkeit statt Einzelkämpfer

Während Trailrunner meist im Alleingang über schmale Bergpfade unterwegs sind, begeben sich Speed-Hi-

ker in der Regel im Team auf Touren. Auch zählen mehr das Naturerlebnis und die Gemeinschaft in der Gruppe oder Familie, als sich in einem Wettkampf gegen andere zu messen. Man lotet seine eigenen Grenzen aus. Speed-Hiking kennt auch keine Altersgrenzen und kann von Enkeln wie Großeltern betrieben werden, solange man sich fit fühlt. Wahrscheinlich hat jedes Kind, das schon mal in den Bergen war, Speed-Hiking gemacht. Mit dem Motivationstrick der Eltern „Mal sehen, wer zuerst am Gipfel ist“ ver-



Exakte Vorplanung mit Karte und Führern ist essenziell. Wie weit man im schnellen Schritt kommt und wie lange man durchhält, muss man herausfinden. Das GPS hilft bei der Orientierung.

Panoramainfo

Speed-Hiking über den Ötztal Trek

7 Tage • 22 Etappen • 220 Kilometer • 18.000 Höhenmeter

Etwas extrem hat es der Olympia-Silbermedaillengewinner Peter Schlickerrieder schon immer gern gehabt. Nach Beendigung seiner Karriere sucht er sportliche Herausforderungen in außergewöhnlichen Projekten. Im August 2009 stellte er sich einem besonderen Abenteuer: Die 22 Etappen des hochalpinen Bergwanderwegs Ötztal Trek absolvierte er in nur sieben Tagen. Seine gesamte Ausrüstung transportierte er im Rucksack und übernachtete in Berghütten des DAV.

Nachdem er die Alpen bereits per Ski und per Mountainbike überquert hatte, war dies die Herausforderung zu Fuß. Um die Strecke in der kurzen Zeit zu schaffen, legte Schlickerrieder jeweils mehrere Etappen zusammen. So bewältigte er täglich rund 30 Kilometer und bis zu 4000 Höhenmeter, insgesamt 220 Kilometer und 18.000 Höhenmeter. Vom Bahnhof Ötztal im Inntal gingen Schlickerrieder und seine drei Begleiter östlich des Ötztals in drei Tagen über Schweinfurter Hütte (2028 m), Hildesheimer Hütte (2899 m) und Langtalereckhütte (2480 m) bis zum Fluchtkogel (3497 m) bei Vent als Wendepunkt. Der Rückweg führte westlich des Ötztals vorbei an der Wildspitze (3774 m) in vier Tagen über Hochjoch-Hospiz (2413 m), Braunschweiger Hütte (2759 m) und Hauerseehütte (2383 m) zurück zum Bahnhof Ötztal. „Ich habe unterwegs und in den Berghütten viele unterschiedliche Menschen getroffen, die doch alle dieselbe Leidenschaft miteinander teilen – das Natursporterlebnis“, berichtet Schlickerrieder.

Exklusiv für DAV-Mitglieder gibt es die GPS-Daten von Peter Schlickerrieders Ötztal Trek zum kostenlosen Download im Internet unter <http://connect.garmin.com/activity/10779256>.

fliegt plötzlich jedes Müdigkeitsanzeichen, und es gibt nur noch ein Ziel: „Schnell zum Gipfel“. Damit ist die Zielgruppe der Speed-Hiker auch weit- aus größer als die der Trailrunner.

Grundsätzlich gilt aber auch hier die Devise, auszusteigen, wenn man merkt, dass es nicht mehr geht, statt sich einem Gruppenzwang zu unterwerfen. So bekam während meiner Tour über den Ötztal Trek ein Teamkollege Knieprobleme mit starken Schmerzen. Er wählte einen flacheren Streckenabschnitt und stieß an der nächsten Hütte wieder zu uns. Mit Speed-Hiking möchte man zwar seine Grenzen ausloten, aber es soll nicht in Schmerzen und Qualen ausarten, der Spaß am Sport steht immer im Vordergrund.

Streckenplanung mit Gefühl

Zum Speed-Hiking muss man nicht zwingend in die Hochalpen gehen. Gerade für Anfänger, die sich ih-

rer Kondition nicht sicher sind, können Touren auf flacheren Strecken im Mittelgebirge oder Alpenvorland ein guter Start sein, um ein Gefühl für den Körper und die Ausdauer zu bekommen. Für anspruchsvollere Strecken ist konditionelle Vorbereitung erforderlich.

Bei der Streckenplanung einer Speed-Hiking-Tour im Hochgebirge sollte man nicht nur festlegen, wie viele Tage man insgesamt unterwegs sein möchte, sondern neben Distanz und Höhenmetern auch die Verteilung der einzelnen Hütten einbeziehen. Hütten sind in der einsamen Natur auch Zufluchtsort für Notsituationen. Gerade in den Voralpen liegen sie näher beisammen, so dass man eine Strecke unterwegs flexibel ändern und in einer anderen Hütte nächtigen kann. Grundsätzlich gilt: „langsam herantasten“ und dem Körper nicht gleich Höchstleistungen abverlangen.

Statt kräftezehrender und gelenkmalträtiender Abstiege kann man, wo es sich anbietet, durch Seilbahnhilfe Muskeln und Gelenke schonen. Technische Hilfsmittel wie GPS-Geräte sind nicht nur für die Orientierung gut, sie helfen durch die Angabe der zurückgelegten Kilometer und Höhenmeter auch, den Körper besser einzuschätzen und Strecken umzuplanen, wenn man merkt, dass man an der Leistungsgrenze ist.

Grundsätzlich ist bei der Planung auch an Notfallsituationen zu denken. Für Touren im Ausland sollte man die Notrufnummern ins Handy einspeichern. Am wichtigsten sind aber Respekt vor den Bergen und Eigenverantwortung. Das bedeutet: kein unnötiges Risiko eingehen und bei plötzlichem Unwetter auch mal zur näher gelegenen Hütte umkehren, statt sich wissentlich in Gefahr zu begeben.

Glücklicher durch Speed-Hiking?

Speed-Hiking ist das ultimative Natur-Sport-Erlebnis fernab der Stadt. Während sich Trailrunner bei kontinuierlichem Lauftempo auf den Pfad und das Gelände vor sich konzentrieren müssen, kann man beim Speed-

Hiking trotz des schnelleren Wandertempos auch mal anhalten und verweilen, 360 Grad Natur genießen und auf sich wirken lassen. Auch zum Trinken aus dem Gebirgsbach oder für einen kurzen Sprung in den klaren, kalten Bergsee sollte die Zeit drin sein, wenn man Lust dazu hat. Speed-Hiking heißt Natur riechen, schmecken, sehen, hören – einfach mit allen Sinnen erleben und genießen. Und auf der Hütte im Abendlicht nachklingen lassen. In der Gruppe oder Familie solche Erlebnisse zu teilen, ist

tiven Momenten in der Natur macht für mich den Sport Speed-Hiking so besonders. Man lernt nicht nur sich und seine eigenen Grenzen besser kennen, sondern auch seine Mitmenschen, die einen begleiten oder denen man in Berghütten oder unterwegs begegnet. Das lange und gleichmäßige Bewegen in unbeschreiblich schönen Naturlandschaften macht fast süchtig. In diesen Momenten hat man die Möglichkeit, sich in einer positiven, für den ganzen Organismus angenehmen Umgebung mit sich selbst



Einige Firmen bieten spezielle Ausrüstung zum Speed-Hiking an. Egal, ob man sich für knöchelhöhe oder Halbschuhe entscheidet, Material zum Schutz vor Blasen sollte man dabei haben.

etwas ganz Besonderes und stärkt Zusammenhalt und Teamgeist.

Die Kombination von sportlicher Herausforderung, zwischenmenschlichen Erlebnissen und fast medita-

zu beschäftigen und auseinanderzusetzen. Speed-Hiking bringt seelisches Gleichgewicht und stärkt das Selbstbewusstsein. Genau wie Wandern eben, nur etwas flotter. □

Peter Schlickenrieder (40) gewann trotz einer chronischen Asthmaerkrankung die olympische Silbermedaille im 1,5 km Langlauf-Sprint 2002 in Salt Lake City. Er besitzt eine Sportmarketing-Agentur und ist Vizepräsident des Deutschen Skiverbandes.