Vom guten Umgang mit sich selbst

Bergsport ist großartig! Aber neben den naturgegebenen Gefahren bietet er auch viele Möglichkeiten, durch ungünstige oder Übermotivation in (zu) große Risiken zu schlittern. Alexis Konstantin Zajetz **skizziert Zusammenhänge und lädt ein zum Nachspüren und zur Selbstreflexion.**

Das Bergsteigen in seinen verschiedenen Formen ist auch ein Spiel an und mit Grenzen. Und dabei wird es immer wieder Momente geben, wo es uns „zu viel" wird – oft erst im Rückblick erkennbar. Wo wir uns selbst zum Feind geworden sind oder Anteile in uns die Führung übernommen haben, die nur „ihres" vertreten, ohne Rücksicht auf Verluste, ohne Respekt vor unserer eigenen Unversehrtheit. Wie kann es zu solchen Momenten kommen? Für diese Frage müssen wir uns bewusst sein, dass der Alpinismus teilweise in einem historischen Kontext der Härte gegen sich selbst steht. Doch unabhängig davon finden wir in der Vielzahl der Motive, die uns im Bergsport antreiben, auch einige, die Gefahren in sich bergen.

Motive zum Bergsport können harmlos, ja wellnesstauglich sein: Genuss, Entspannung, ästhetisches Erlebnis der Bergwelt; Freude an der Gesundheit, an der Bewegung, am Miteinander. Aus diesem Miteinander kann allerdings auch Freude am Wettkampf und an der Anstrengung entspringen, die zum Überschreiten von Grenzen verlocken kann – besonders, wenn das Motiv „Selbstwert" sich daran knüpft oder ein strenges Über-Ich die Peitsche schwingt. Besonders spannend im Blick auf Grenzüberschreitungen sind außerdem Motive, die an der Angst ansetzen: die Angstlust und das kontraphobische Motiv „ein Indianer kennt keine Angst". Wenn wir diese „heiklen" Motive nun genauer durchleuchten, dann weniger unter der Perspektive „gesund/ungesund", sondern mit Fragen wie: Macht es mich glücklich? Wie fühle ich mich dabei? Wie frei kann ich entscheiden?

Und wenn wir uns die Frage stellen, wie wir den Fettnäpfchen entgehen können, hilft oft das Spiel mit dem „Inneren Team": Wir stellen uns die vielerlei „Seelen in unserer Brust", die widersprüchlichen Stimmen im Kopf als Team vor und versuchen wie ein guter Trainer, die Stimmen zu nähren, die uns gut tun, während wir die negativen Emotionen dämpfen, beschwichtigen oder zum Pausieren einladen.

Foto: Andi Dick

Angst: Geil oder eklig?

Die Angstlust entsteht aus einem speziellen Netzwerk unseres Gehirns, dem Furchtsystem. Es funktioniert, wenn wir in Gefahren nicht mit Panik reagieren, sondern hellwach, mit hoch aktivierten Körperfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Stoffwechsel. Falls wir die Situation gut meistern, das Problem befriedigend lösen, steigt der Dopaminspiegel im Belohnungszentrum des Gehirns – ein selbst erzeugter Drogenrausch. Das bestärkt erfolgreiches Verhalten und gute Strategien, kann aber wie jede Droge zur Sucht

führen: Für das gleiche Hochgefühl muss die Dosis gesteigert werden. In einer stabilen Persönlichkeit kann das Meistern solch herausfordernder und angstauslösender Situationen zu intensiven, glückserfüllten Momenten führen. Die „Sucht“ kann mich aber auch am falschen Tag in die falsche Steilrinne treiben, wo der intensivste Rausch und das totale Desaster haarscharf nebeneinander liegen.

Vorsicht, Falle: In der Vorfreude auf Lust wird das bewusste Denken neurobiologisch nach unten reguliert. Wir sollten also üben, auch die leiseren Stimmen in uns zu hören, um so das ganze Innere Team nutzen zu können.

Tief in unserer Psyche versteckt liegt eine andere Strategie zum Umgang mit Angst: die kontraphobische Motivation. Ich suche angstbesetzte Situationen auf und „beweise mir“, dass ich keine Angst habe. „Test-Pieces“ sind die große Attraktion, also besonders berüchtigte Routen, Klettersteige oder Abfahrten. Durch dieses Verhalten kann der Genuss auf der Strecke bleiben, die ständig ge- oder überforderten Partner können abspringen; vor allem aber kann es zu chronischer Überforderung führen.

Kleine Fingerzeige in Richtung kontraphobisch sind zum Beispiel das Gefühl, keine Angst zu kennen (was von Natur aus sehr selten vorkommt); eine Unternehmung unbedingt machen zu wollen oder Ja sagen zu müssen zu einem schneidigen Tourenvorschlag, dabei aber keine Freude aufkommen zu spüren.

Seine Leistungsfähigkeit ausschöpfen, Grenzen erreichen und erweitern – das gehört zu den intensivsten Erfahrungen in den Bergen und kann die Persönlichkeit reifen lassen. Aber die Dosis muss passen – dazu hilft ein gut eingespieltes „Inneres Team“.

Wann bin ich was wert?

Ein geradezu teuflisches Muster ist ein strenges Über-Ich. Als innerer Antreiber vergleicht diese innere Instanz unser ideales Selbstbild mit der „Realität“ – und wenn Erwartung und Selbstwahrnehmung auseinanderklaffen, machen wir uns selbst klein, schlecht oder beschimpfen uns gar noch. Am besten legt man dafür die Latte der Erwartung unerreichbar hoch oder unterwirft sich überzogenen Ansprüchen anderer. Wer kennt es nicht – zumindest aus Erzählungen oder Beobachtungen –, dass man für ein großes Ziel viel zu viel trainiert; immer denkt, zu wenig zu tun; Regenerationszeiten nicht einhält; daraus folgende Verletzungen ignoriert; sich in die Magersucht herunterhungert … oder dann auch beim „Go“ trotz widriger Umstände nicht aufgeben will und sich gnadenlos überfordert.

Will man dieser Falle entgehen, muss man wissen: Es gibt kein objektives Maß; jeder muss für sich selbst entscheiden oder daran arbeiten, welchen Umgang er mit sich pflegen möchte. Dazu hilft es, die Stimmen im Inneren Team zuordnen zu können. Das Über-Ich hat keine Bremse, zur Regulation brauchen wir das „Ich“, das bewusste Entscheiden. Dieses kennt Ausnahmen („heute darf ich umdrehen, es ist ja viel zu heiß“), es kann relativieren („für zweimal in der Woche klettern ist eine 6c ziemlich gut“) und nachschauen, ob mich etwas glücklich macht („das Training ist ja nur noch Druck“).

Ein weiteres Motiv zum Bergsport ist im Grunde positiv: Erfolge und Erlebnisse können das Selbstwert-Gefühl fördern. Die Schattenseite ist, wenn die Bestätigung von außen kommen muss, wenn das Erreichte nichts wert ist, außer andere liken es. Oder wenn diese extrinsische Bewertung internalisiert und zum besagten „strengen Über-Ich“ wird. Wenn hier im Inneren Team die Stimmen zu schwach sind, die Können und Wollen in die Balance bringen, kann man sich selbst in Touren treiben, die weit über dem eigentlichen Können liegen.

Selbst- und Fremdkontrolle

Psyche und Motivation sind vielschichtig. Schon sich selbst zu verstehen, ist keine leichte Aufgabe – geschweige denn das Innere Team in eine gesunde Richtung zu coachen. Noch komplexer ist der Umgang mit Gruppen, besonders mit jugendlichen und/oder hochmotivierten Menschen. Mit Konzepten wie „risflecting“ (ÖAV) oder „check your risk“ (DAV) arbeiten die Alpenvereine daran. Auf dass Sport und Bewegung nicht angstvoll oder als Muss empfunden werden, sondern Freude bringen.

Der Beitrag ist die Kurzfassung eines längeren Artikels im **Alpenvereins-Jahrbuch Berg 2019** (s. S. 112), erhältlich ab Oktober bei Ihrer Sektion und im DAV-Shop: **dav-shop.de**

Alexis Konstantin Zajetz, MMag., Psychologe, Sportwissenschaftler und Psychotherapeut, ist Leiter des Institutes für Therapeutisches Klettern, Mitglied im Bundeslehrteam Sportklettern des ÖAV und externer Lektor an der Uni Salzburg.

#CLIMB TO TOKYO

Deutsche Meisterschaft Olympic Combined

Gelungene Premiere

Zum ersten Mal wurde im Juli im neu eröffneten Landesleistungszentrum Augsburg eine Deutsche Meisterschaft im Format „Olympic Combined“ ausgetragen. Der Dreikampf aus Speed, Bouldern und Lead wird in Tokyo 2020 erstmals olympisch sein. Da auch die Qualifikationen im Wesentlichen über dieses Format erfolgen dürften, ist es für die Athleten wichtig, Erfahrungen mit Belastung und Taktik zu sammeln. Bei der perfekt organisierten und gelungenen Premiere schafften das Jan Hojer und Frederike Fell am besten und sicherten sich die Kombi-Meistertitel.

„Es hat viel Spaß gemacht“, sagten Hojer und Fell nach dem Wettkampf. Auch wenn die rauen Griffe viel Haut kosteten und kaum ein Starter ohne angeschlagene Knöchel oder Schürfwunden durch den Wettkampf kam, waren die Routen und Boulder anspruchsvoll und kreativ – vor allem die extralange Leadroute zum Schluss des Finales. Davor aber lagen zwei harte Tage mit zweimal dem vollen Programm. In der Qualifikation am Freitag mussten alle 35 Männer und 23 Frauen in Speed, Boulder und Lead antreten. Die Platzierungen der Einzelwettkämpfe wurden multipliziert, die sechs Kletterer mit den niedrigsten Zahlen kamen ins Finale – Jan Hojer zum Beispiel mit 1 x 5 x 1 = 5 Punkten; er hatte in Speed und Lead gewonnen, im Bouldern den fünften Platz gemacht.

Foto: DAV/Marco Kost

Im Finale zeigte sich dann vor allem bei den Damen, was der DAV-Sportdirektor Martin Veith so ausdrückte: „Nach jedem Wettkampf kann sich alles ändern.“ Das Ranking nach dem Speed wurde in der Boulder-Runde ordentlich durcheinandergewürfelt. Und da jede Teildisziplin eine eindeutige Platzierung braucht, kam beim Lead wieder die Zeit ins Spiel: Bei den Frauen fielen alle am gleichen Griff ab, so dass die Plätze über die Kletterzeit bestimmt wurden, und auch bei den Männern kam Jan Hojer gleich weit wie Yannick Flohé, war aber ein bisschen schneller und gewann deshalb die Disziplin und den Gesamtwettbewerb. Roxana Wienand und David Firnenburg rutschten jeweils durch eine starke Vorstiegsleistung noch auf Platz drei.

red

DAV

ALLES GEBEN IST UNSER STIL

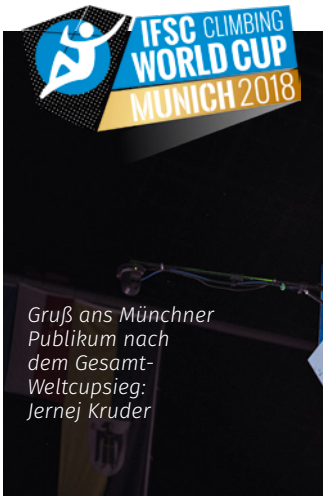
Klettern wird in Tokyo 2020 erstmals olympisch sein.
Das ist eine einmalige Chance. Wir werden sie nutzen.

alpenverein.de/climbtotokyo

Boulderweltcup-Finale in München

Die Monster-Show

Die Schwerkraft ist für alle gleich – manchmal könnte man daran zweifeln. Für Janja Garnbret (SLO), Miho Nonaka und Akiyo Noguchi (JPN) scheint sie Ausnahmen zu machen. Sie toppten beim Finale des Weltcups jeden Boulder, Garnbret sogar im Flash, während die anderen drei Finalistinnen insgesamt gerade zwei Tops erreichten. Eine harte Aufgabe für die Routenbauer; bei den Männern hatten sie’s besser erwischt: Jeder Boulder wurde geklettert, aber teils nur von einem Athleten, und jeder hatte mindestens ein Top. Überraschungssieger wurde Gregor Vezonik (SLO) vor seinem Landsmann Jernej



Gruß ans Münchner Publikum nach dem Gesamt-Weltcupsieg: Jernej Kruder

Erster Leadweltcup-Sieg für Alex Megos

BACK IN BLACK-RED-GOLD

Der beste deutsche Felskletterer – er hat als dritter Mensch eine 9b+ (XII-) geklettert – hat sich nun auch im Wettkampfbetrieb zurücketabliert. Beim Lead-Weltcup in Briançon marschierte Alex Megos souverän durch Quali und Halbfinale; das Finale an kleinen Leisten traf seine Stärken perfekt, so dass er erst am vorletzten Griff stürzte und sich seinen ersten Leadweltcup-Sieg sicherte – vor den letztjährigen Gesamtgewinnern Romain Desgranges (FRA) und Domen Skofic (SLO). Damit ist Alex, der sich durch schnelle Begehungen härtester Felsrouten einen internationalen Namen gemacht hat, voll zurück im Plastikgeschäft. Vor seiner Felsphase war er in der Jugendklasse zweimal Europameister und einmal Vizeweltmeister geworden, 2017 Vizeeuropameister Bouldern bei den Senioren. Zu Redaktionsschluss lag er auf Platz drei der Leadweltcup-Gesamtwertung. Damit zählt er zu den ganz heißen Eisen des DAV für Tokyo 2020. *red*

Foto: Eddie Fowke – IFSC

Foto: DAV/Marco Kost

Kruder, der die Gesamtwertung gewann, und Jakob Schubert (AUT). Die Weltcup-Gesamtwertung der Frauen ging an Miho Nonaka. Vier Deutsche erreichten das Halbfinale: Alma Bestvater, Alexander Averdunk, Jan Hojer und Yannick Flohé – eine starke Teamleistung. Perfekte Organisation und Inszenierung und die legendäre Stimmung bei 4000 Zuschauern unter dem Zeltdach des Münchner Olympiastadions ließen das Weltcup-Finale wieder einmal zu einem Saisonhöhepunkt werden. *red*

Partner des Münchner IFSC Boulder World Cup:

Landeshauptstadt München · Edelweiß STROM · DB Regio Bayern

+ ticker +

Skibergsteigen-Nachwuchscamp Zum zwölften Mal organisiert der DAV ein Nachwuchscamp für Skibergsteiger von 12-19 Jahren. Vom 13.-16. Dezember treffen sich wettkampfbegeisterte Mädels und Jungs auf der Dortmunder Hütte im Kühtai. **alpenverein.de/wettkampf/skitouren**

Sichern auf Hochtouren Hochtouren, die Königsdisziplin des Alpinismus, werden immer komplexer. Gletscher apern aus, brüchiger Fels entsteht. Die Freiburger Bergschule Picos hat zeitgemäße Sicherungstechniken, die kompetente Hochtouristen dem Gelände anpassen können, als Foto-Tutorial aufbereitet – kostenlos als pdf unter: **picos-guides.com/alpintutorial**

termine

Deutsche Meisterschaft Lead (DML)
10.11. Darmstadt, DAV-Kletterzentrum

Deutscher Jugendcup (DJC)
insg. 6 Termine mit Gesamtwertung, aus der die Deutschen Jugendmeister Klettern hervorgehen
29.9. Frankenthal (Lead)

Klettern international
29.9. Weltcup Lead, Kranj (SLO)
6.-18.10. Youth Olympic Games, Buenos Aires (ARG)
20.10. Weltcup Lead & Speed, Wujiang (CHI)
27.10. Weltcup Lead & Speed, Xiamen (CHI)

ergebnisse

Boulder-Weltcup Gesamtwertung
Frauen: 1. Miho Nonaka (JPN), 2. Akiyo Noguchi (JPN), 3. Fanny Gibert (FRA), 10. Alma Bestvater (Weimar)
Männer: 1. Jernej Kruder (SLO), 2. Tomoa Narasaki (JPN), 3. Rei Sugimoto (JPN), 13. Jan Hojer (Frankfurt/M.)

Deutsche Meisterschaft Olympic Combined
Frauen: 1. Frederike Fell (Freising), 2. Johanna Holfeld (SBB), 3. Roxana Wienand (Aschaffenburg)

Männer: 1. Jan Hojer (Frankfurt/M.), 2. Yannick Flohé (Aachen), 3. David Firnenburg (Rheinland-Köln)

Deutsche Meisterschaft Speed
Frauen: 1. Frederike Fell (Freising), 2. Jiline Grote (Wuppertal), 3. Leonie Lochner (München-Oberland)

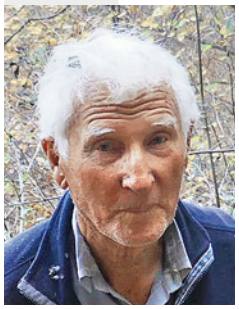
Männer: 1. Yannick Flohé (Aachen), 2. Jan Hojer (Frankfurt/M.), 3. Alexander Averdunk (München-Oberland)

menschen

Fotos: privat (3), Irmgard Braun, Marko Prezelj, Klaus dell'Orto

Sein Vater hat das Kernmantelseil erfunden. Er selbst erfand die Expressschlinge und das Multisturzseil. Im August feierte **Claus Benk**, 25 Jahre lang treibende Kraft bei Edelrid, seinen 80. Geburtstag mit seiner Frau, den vier Töchtern und sieben Enkeln. Der begeisterte Kletterer und studierte Textilingenieur ließ sich weder vom großen Brand von 1973 stoppen, der die Produktion komplett zerstörte, noch von einem Reitunfall, der ihn mit 54 Jahren zum Rückzug aus der Firma zwang; 2013 eröffnete er mit drei Spitzenkletterern die Climbmax Kletterwelt in Stuttgart-Zuffenhausen.

Seine Erstbegehungen füllen einige Führer – im Wortsinn, denn **Michel Piola** hat nicht nur über 1500 Routen vom Montblanc-Massiv bis zu den Bergen der Welt erstbegangen, er hat auch etliche perfekt gemachte Topoführer verfasst. Sein Name steht für Qualität und faire Absicherung. Es sind Genussklassiker darunter, aber auch Extremrouten wie die „Bardill" am Frêneypfeiler oder die „Ghilini/Piola" am Eiger. 1993 bekam er den Piolet d'Or für „Dans l'œil du cyclone" (VII, A4) im patagonischen Paine-Massiv. Auch nach seinem 60. Geburtstag im September wird er noch viel felsiges Neuland angrätschen – wir wünschen alles Gute dafür!



Noch mit über 80 Jahren hatte **Arthur Oswald** – oft ganz alleine – Routen saniert und Wege gebaut. Wenn er in der Kletterhalle einen Sechser nicht gleich hinaufkam, übte er ihn ein und kletterte ihn noch mal. Als der Kampf gegen den Krebs verloren war, verabschiedete er sich von seinen Freunden und starb am 14. April mit 83 Jahren. So ging eine Donautal-Legende von uns; er hatte Hunderte von Bühlerhaken von Hand gesetzt und im „Däle" wie auch in den Alpen viele großartige Touren erstbegangen. Als liebenswerter und bescheidener Mensch bleibt er über seine diversen Wege hinaus in Erinnerung. *red*

50 Jahre Frauenklettertreffen RHM

Frauen steigen auf

„Rendez-vous Hautes Montagnes", ein Treffen in den Bergen – unter diesem Titel brachte Felicitas von Reznicek 1968 eine Elite von Berg-Frauen auf dem Gipfel des Titlis zusammen. Damals alles andere als selbstverständlich, und die meisten hatten ihre Männer dabei. Seither treffen sich jedes Jahr aktive Frauen beim RHM – heute ohne Männer, aber auch ohne Elite-Anspruch. Jede Frau, die den fünften Grad vorsteigt und ihre Touren selbstständig durchführt, ist willkommen, denn es geht darum, gemeinsam beim Bergsport Spaß zu haben. So waren zum Jubiläumstreffen im August rund 60 Frauen aus neun Nationen nach Innertkirchen angereist, unweit vom Titlis, und vergnügten sich bei bestem Sommerwetter an den Felsen und Bergen des Berner Oberlands. Zur öffentlichen Jubiläumsfeier kamen Mitglieder der ersten Stunde; aber auch vier junge Frauen, die begeistert erklärten „RHM will not die!". Das Treffen wird nicht sterben – auch ohne Verein, Statuten und Regeln wurde seit 1968 jedes Jahr eine Sommerwoche in Europa organisiert, dazu Treffen zum Eisklettern und für Skitouren. Nächstes Jahr soll's in den Peak District gehen. *ib/red*

Zur Jubiläumsfeier gab's Musik.

rhm-climbing.net

Andrej Stremfelj, eine Ikone des slowenischen Alpinismus.

Piolet d'Or

Akzeptanz von Einsamkeit

Diese Tugend erfordert der Alpinstil in großer Höhe, so die Jury des „Alpinismus-Oscars" Piolet d'Or (Goldener Eispickel). In diesem Jahr zeichnete sie drei Teams aus: Zdeněk Hák und Marek Holeček (CZE) für „Satisfaction" (2600 m, ED+, WI 5+, M7) in der Westwand des Gasherbrum I (8068 m); Kazuya Hiraide und Kenro Nakajima (JPN) für „Shukriya Road" (2700 m, WI5, M6) in der Nordostwand des Shispare (7611 m); und Benjamin Guiguonnet, Hélias Millerioux und Frédéric Degoulet (FRA) für ihre Südwand-Route (2200 m, WI 6, M5+) am Nuptse Nordwest. Spezielle Erwähnungen gingen an das Frauenteam Anne Gilbert Chase und Chantal Astorga (USA), die zusammen mit Jason Thompson in der Südwestwand des Nilkanth (6596 m) die Route „Obscured Perception" (1400 m, WI 5, M6, A0, 70°) eröffnet hatten, und an Alex Honnold für sein Free Solo im „Free Rider" (900 m, IX+) und die „Honnold Foundation". Für sein Lebenswerk ausgezeichnet wurde der Slowene Andrej Stremfelj (61). *red*

Arco Rock Legends

Wettbewerb der Bescheidenheit

„Eigentlich habe ich den Preis nicht verdient“, sagte Adam Ondra (CZE), als er zum fünften Mal den „Wild Country Rock Award“ bei den „Arco Rock Legends“ gewann, sozusagen den Oscars des Kletterns. Denn Angy Eiter (AUT) hätte Vergleichbares geleistet wie einst Lynn Hill mit der ersten freien Begehung der „Nose“. Sie steigerte die Höchstleistung im Frauenklettern auf den Grad 9b (XI+/XII-) – freilich auf Empfehlung Adams, wie sie selbst anmerkte. Ondra seinerseits verschob die Latte für die Männer auf 9c, also glatt XII – und kletterte zudem den Grad 9a+ (XI+) im Flash, eine unvorstellbare Imaginations-Leistung. Den „La Sportiva Competition Award“ gewann der Franzose Romain Desgranges, der mit 35 Jahren erst richtig aufdrehte und im Lead den Weltcup und die EM gewann – und auf der Bühne anmerkte: „Ich bin doch nur ein Kletterer, weiter nichts.“ Dass schweres Klettern die Grundlage auch für extremen Alpinismus ist, betonte Reinhold Messner, der für seine Lebensleistung mit dem „Climbing Ambassador by Dryarn“ ausgezeichnet wurde. Vor genau 50 Jahren hatte er am Mittelpfeiler des Heiligkreuzkofel den achten Grad touchiert, danach hob er das Expeditionsbergsteigen auf ein neues Niveau. „Was die jungen Leute heute machen, war damals unvorstellbar“, sagte er – was auch auf die anderen Nominierten zutrifft: Alex Megos, der als dritter Mensch 9b+ (XII-) klettern konnte; Janja Garnbret (SLO), die 2017 den Leadweltcup gewann und im Bouldern Zweite wurde, und den iranischen Speedkletterer und Weltrekordhalter Reza Alipour Shenazandifar.

red

Reza, Janja, Romain, Adam, Angy und Alex – geballte Kletterkunst

alpenverein.de/buecherberg -> Auslese

Für Entdecker

Portugal bietet zwischen Atlantik und spanischem Inland lohnende Boulder- und Kletterziele, trad- oder bohrhakengesichert, in Kalk und Granit, Basalt und Quarzit. Vielfältig sind auch die Kalkwände der Marken, im Nordosten Italiens. Hundert bis fünfhundert Meter hohe Kalkwände, oft mit Meerblick, teils hoch im Apennin, oft bestens gebohrt, mal eher klassisch. Abenteuer für Neugierige.

Brutti, Mazzolini: **Marche Multipitch,** Versante Sud, 2017, 336 S., Euro 32,-

Carlos Simes: **Portugal,** Versante Sud, 2017, 448 S., € 34,-

Unterm Halbmond

Auch für Kletterer hat das islamische Märchenland Persien einiges zu bieten, ob Tradklettern, Bohrhakenmoven oder Bouldern – und in den Städten tobt sich die junge Generation in Kletterhallen aus. Das Team von Geoquest hat zusammen mit Einheimischen etliche Gebiete erkundet und präsentiert sie in gewohnt klarer, übersichtlicher Form; mit Fotos, Karten und nützlichen Tipps zu Anfahrt, Verhalten und Kulturzielen – bis hin zur Besteigung des Damavand.

Hupe, Krug, Friederichs, Nikbakhsh: **Face of Iran**, GeoQuest, 2017, 210 S., € 29,90

Welterbe

Die Dolomiten sind ein großartiges Kletterrevier – von Bohrhakengenuss bis Rostgurkenklassiker. Ivo Rabanser hat große Classics, vergessene Schmankerl und neue Entdeckungen zu einem Komplettmenü zusammengestellt – eine repräsentative Auswahl für Freunde der Grade III bis VII. Schade, dass eine E-Bewertung fehlt, die Beschreibungen lassen aber ahnen, was gespielt wird, Topos und Bewertungen zeugen von profunder Kennerschaft.

red

Ivo Rabanser: **Dolomiten,** Panico, 2018, 504 S., € 39,80

Neuauflagen

Franken Süd: Jetzt noch dicker – und mit App
Steinhoff, Wundlechner, Zieglmeier: **Südlicher Frankenjura**, Panico, 2017, 584 S., € 44,80

Kochel: Endlich wieder verfügbar und upgedatet – für Kenner und Fans ...
Toni Lamprecht: **Kochel,** Panico, 2017, 384 S., € 34,80

Rhein-Main-Gebiet: Wie der Autor schreibt: „fast alles neu“ im Westen
Christoph Deinet: **Rhein-Main-Gebiet**, Panico, 2017, 422 S., € 39,80

Marmolada: Die Wand der Wände, so komplett wie nie, mit vielen Geschichten
Maurizio Giordani: **Marmolada Südwand,** Versante Sud, 2017, 320 S., € 32,-

Arco: Und schon wieder werden neue Gebiete verraten
Manica, Antonella Cicogna, Negretti: **Klettern in Arco,** Versante Sud, 2018, 704 S., € 33,-

Finale: Jede Menge neue Felsen, realistisch bewertet
Marco Tomassini: **Finale,** Versante Sud, 2017, 808 S., € 36,-

Biologische Vielfalt – Almwiesen

Nicht nur für Kühe gut

Almwiesen sind keine Naturlandschaft: Sie entstanden durch Rodung und menschliche Bewirtschaftung. Dennoch sind die idyllischen Blumenparadiese wertvolle Standorte für vielerlei, auch seltene Arten.

Almwiesen sind Sehnsuchtsorte. Im Geist entsteht bei diesem Stichwort eine Idylle aus bunten Blumenhängen, prächtigen Alpenrosen, dem Glockenläuten friedlich grasender Kühe, urigen Almwirtschaften und dem kräftigen Geschmack der regionalen Küche. Natur und Kultur gehen hier Hand in Hand.
Die Almflächen, wie wir sie kennen, haben sich über Jahrhunderte durch mühsame Arbeit der Bergbauern entwickelt. Jahr für Jahr trieben sie zwischen Mai und Juni ihr Vieh in die Berge, wo es über das Sommerhalbjahr auf den Almen blieb. Almen liegen häufig auf Höhen, in denen von Natur aus Wald vorherrscht; die Flächen rundum wurden durch die Bewirtschaftung offen gehalten. Ohne Maschinen war nur eine extensive, naturschonende Nutzung möglich, und so hat die Almwirtschaft eine ganz besondere Artenvielfalt hervorgebracht: Auf den waldfreien Wiesen konnten sich Arten ansiedeln, die sonst in diesen Höhen nur auf Sonderstandorten – etwa baumlosen Felsköpfen – vorkommen. Neben dem vielbesungenen Enzian kann man hier mit etwas Glück Seltenheiten wie die Echte Arnika oder verschiedene prächtige Orchideen entdecken. Aber nicht nur die Blumenvielfalt fasziniert: Auf den Almen tummeln sich auch seltene Tagfalter und Heuschrecken, und an feucht-kalten Tagen huscht vielleicht ein tiefschwarzer Alpensalamander über den Weg. Das Mosaik aus Wald, krumm gewachsenen Latschenkiefern, niedrigen Zwergsträuchern und Almwiesen bietet ideale Lebensbedingungen für das vom Aussterben bedrohte Birkhuhn.

„Natur“ erhalten oder zerstören?
Am Beispiel der Almwiesen zeigt sich, wie schmal der Grat ist zwischen naturschonender und naturzerstörender Landwirtschaft. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich ein tiefgreifender Strukturwandel vollzogen: Auf produktiven Standorten wird die Bewirtschaftung immer weiter intensiviert – mit all den negativen Begleiterscheinungen für die Natur, die in Zeiten von Monokulturen, Nitratbelastung und Insektensterben auch öffentlich diskutiert werden. Unproduktive und

Die Blumenpracht auf der Alm ist keine Selbstverständlichkeit.

Foto: Andi Dick

Almwiesen: Projekte erhalten die Tradition

„Buckelwiesen bei Mittenwald“

Im Niederwerdenfelser Land befinden sich die alpenweit größten Restbestände von Buckelwiesen. Diese sind am Ende der letzten Eiszeit entstanden und machen ihrem Namen alle Ehre. Schonend bewirtschaftet, bieten sie Lebensraum für viele verschiedene Arten, weshalb brach gefallene Buckelwiesen bei Mittenwald in einem BayernNetzNatur-Projekt wiederhergestellt und gepflegt werden.
faltblatt.bayernnetznatur.de/BuckelwiesenNeu.pdf

„Almen aktivieren. Neue Wege für die Vielfalt“

In der Grenzregion zwischen Salzburg und Bayern werden Methoden zur Erhaltung und nachhaltigen Bewirtschaftung aufgelassener Almflächen durch Beweidung entwickelt. Dabei kommen insbesondere seltene, an den Standort angepasste Nutztierrassen wie alpine Steinschafe oder Pinzgauer Rinder zum Einsatz. **almenvielfalt.com**

schlecht erreichbare Standorte werden hingegen häufig aufgegeben. Dies ist auch das Schicksal vieler Almflächen, deren mühsame Bewirtschaftung für die Bergbauern häufig nicht mehr rentabel ist. Ein jahrhundertealtes Kulturgut verschwindet und mit ihm die spezielle Artenvielfalt der offenen Wiesen und Weiden. Ein Dilemma, denn auch bei einer Nutzungsintensivierung durch das Ausbringen von Gülle oder mineralischen Düngern wird die empfindliche Artengemeinschaft zerstört, die so charakteristisch das Landschaftsbild des Alpenraums prägt.

Bergbauern fördern – Natur schützen

Der Fortbestand der Almwirtschaft ist also aus Naturschutzgründen wie auch in kultureller Hinsicht wertvoll. Deshalb wird eine naturschonende Nutzung der Almflächen vielerorts mit öffentlichen Mitteln unterstützt. Ein gelungenes Beispiel ist das „Bergbauernmodell Sachrang“ im Chiemgau: In diesem BayernNetzNatur-Projekt zur Umsetzung der Bayerischen Biodiversitätsstrategie haben sich Bergbauern zusammengeschlossen, um die traditionelle Almbewirtschaftung fortzuführen (sachranger-bergbauern.de; bayernnetznatur.de). Bereits aufgegebene Flächen werden in Handarbeit von Büschen und Adlerfarnen befreit und erneut in Nutzung genommen. Neben naturschutzfachlichen Aspekten soll auch die Bergbauernkultur gestärkt werden, zum Beispiel durch Weitergabe praktischer Erfahrungen und bestehenden Wissens an interessierte Almbewirtschafter. Auch die Vermarktung hier produzierter Lebensmittel soll vorangetrieben werden.

Bei einem Ausflug in die Berge kann jeder selbst dazu beitragen, dass die Idylle der Almwiesen nicht zur Nostalgie wird: Unterstützen Sie die regionale Wirtschaft! Dazu gehört auch der kleine Einzelhandel, der Produkte von Bauernhöfen aus der Region und aus Naturschutzprojekten vertreibt. Durch den Kauf dieser Produkte honorieren Sie den hohen Aufwand, der mit der schonenden Bewirtschaftung der Berge verbunden ist. An eine naturverträgliche Bergsport-Ausübung stellen Almwiesen keine allzu hohen Ansprüche – Sorgfalt und Rücksicht sollten trotzdem selbstverständlich sein.

NaturVielfaltBayern

Die Projektgruppe **NaturVielfaltBayern** unterstützt für das Umweltministerium Akteure wie den DAV bei der Umsetzung der Bayerischen Biodiversitätsstrategie.

Foto: Martin Erd

Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes

*„Seit meinem Unfall weiß ich, dass **Schenke Leben – Spende Blut** keine leere Floskel ist. All die schönen Dinge, die mir heute passieren, darf ich erleben, weil es Menschen gibt, die Blut spenden.“*

GELA ALLMANN
BLUTSPENDE-EMPFÄNGERIN UND OFFIZIELLE BOTSCHAFTERIN DES BLUTSPENDEDIENSTES BRK

Gelas ganze Geschichte unter:
www.blutspendedienst.com/gela

KOMM AUF TOUREN!

alpenvereinaktiv.com

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von einfach bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Zieles. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, dürfen die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen.

TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: **alpenverein.de/bergwandercard.** Sämtliche „Komm auf Touren"-Tipps finden Sie per QR-Code und auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen" – **alpenvereinaktiv.com/listen**

BRENNKOPF (1353 m), Chiemgauer Alpen

Sonnenhänge im Kaiserwinkel

Ausgangspunkt: Walchsee (634 m), Busverbindung Kufstein – Kössen.
Einkehrmöglichkeit: Hitscheralm (1104 m), beim Aufstieg
Gehzeit: 700 Hm, ↗ 2 ½ Std., ↘ 2 Std.
Charakter: Gelegentlich steilere, aber harmlose Wald- und Almwege, am Gipfel kurz weglos im Gras (T2).

Die sonnigen Südhänge über dem Kaiserwinkel bieten ideales Wandergelände mit schönen Blicken auf das Kaisergebirge. Weitere leichte Grasgipfel laden ein, die Wanderung zu verlängern – oder man bewundert die Schwemm, das größte Moor Nordtirols, oder geht auf einen Schwimm in den Walchsee.

Schlendern mit Blick aufs Kaisergebirge

Fotos: Michael Pröttel

KOFEL (1342 m), Ammergauer Alpen

Tiefblick auf den Passionsspielort

Ausgangspunkt: Oberammergau (833 m), Busverbindung vom Bahnhof Oberau.
Einkehrmöglichkeit: Kolbensattelhütte (1276 m), beim Abstieg.
Gehzeiten: Ca. 600 Hm, ↗ 1 ½ 2 Std., ↘ 2 Std.
Charakter: Der Gipfelaufbau ist steil und felsig (Achtung auf Steinschlag!), mit einigen Drahtseilsicherungen (T3, KS A), sonst geht's über Waldwege.

Der steile Zahn mit dem witzigen Namen, Flugzeug-Tiefblick über Oberammergau und geschnitztem Jesus am Gipfelkreuz ist ein Klassiker. An den Gipfelfelsen heißt es allerdings zupacken und konzentrieren – vor allem abwärts. Von der Kolbensattelhütte geht das Abwärts besonders flott: mit dem Alpine Coaster.

Ein steiler Zapfen über Oberammergau

MITTENWALDER HÖHENWEG (2374 m), Karwendel

Gratgang überm Isartal

Ausgangspunkt: Mittenwald (931 m), 10 Minuten zur Seilbahnstation.
Einkehrmöglichkeit: Brunnsteinhütte (1515 m), beim Abstieg.
Gehzeiten: Ca. 8 Std., davon für den Klettersteig 3-4 Std., ↗ ca. 600 Hm, ↘ ca. 1700 Hm.
Charakter: Mittelschwerer Klettersteig (T3-4, KS A-B), anhaltend in ausgesetztem Gelände. Mit Fußaufstieg (+ 4 Std.) ein Konditionstest.

Die Karwendelbahn (Bergstation 2244 m) erleichtert den Zugang zu diesem klassischen und hochalpinen Klettersteig, der wegen der Aussicht hochbeliebt ist. Nach dem latschenheißen Abstieg zur Brunnsteinhütte wartet noch ein gesunder Hatscher zurück nach Mittenwald.

Luftig geht's immer am Grat entlang.

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

MIT BAHN UND BUS ZUM BERG
Startseite > Menü Touren > Untermenü Alle Touren. Option „Suche verfeinern" rechts oberhalb der Karte > mit Bahn und Bus erreichbar.

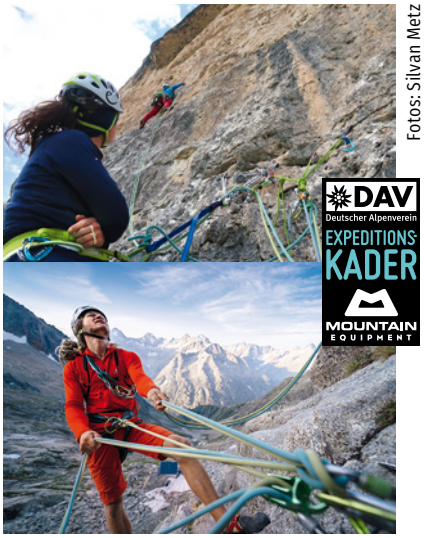
Mit der Bahn DB DAV Deutscher Alpenverein in die Berge

Expedkader-Trainingscamps

Zwischen Dolos und Dauphiné

„Schnelligkeit ist Sicherheit“ – unter diesem Schlagwort standen die Sommer-Trainingscamps der DAV-Expedkader. Im alpinen Gelände gut vorwärtskommen, eigene Sicherungen flott legen und effizientes Seilhandling: Das sind wichtige Zutaten, um knappe Zeitfenster gut zu nutzen oder schlechtem Wetter zu entkommen. Die Jungs durften das in der Dauphiné üben: „Visite Obligatoire“ (VI+) und „Madier“ (VII-) an der Aiguille Dibona berannten sie als Tagestour aus dem Tal und waren rechtzeitig vor dem Nachmittagsgewitter zurück im Café. Nach einem Sportklettertag wegen durchwachsenem Wetter ging es an die Meije – doch in der klassischen Südwandroute „Allain“ und am Normalweg drohte Steinschlag. Also kletterten sie über die vergleichbar schwere „Bastion Central“ mit Dibona-Ausstieg auf den Dritten Zahn und hängten die Überschreitung mit 2400-Höhenmeter-Abstieg nach La Grave an. Anschließend ging’s an Packvorbereitungen für die Abschlussexpedition. Im Gegensatz zu den verletzungsgeschwächten Jungs war das Frauenteam in den Dolomiten endlich mal komplett. Von Fritz Miller gecoacht, gaben auch sie Gas in Klassikern an der Tofana oder am Langkofel; Highlight war das Drei-Zinnen-Enchainement Gelbe Kante – Dibonakante – Demuthkante. Mit der Trainerin Dörte Pietron lag der Schwerpunkt auf der Schwierigkeit, wobei nur in der „Primaballerina“ (VIII+) an der Kleinen Zinne Bohrhaken genutzt wurden. In Extremklassikern wie „Pilastro“ (VII+, Tofana), „Geo“ (VII, Meisules) und „Mayerlverschneidung“ (VII, Heiligkreuzkofel) durften die Kadermädels bejahrte Haken mit mobilen Sicherungsmitteln ergänzen. An einem Ruhetag wurde ein Übungsfels für die aussterbende Kunst des Hakenschlagens genutzt – und gelegentlich gingen die Gedanken schon zur Abschlussexpedition 2020 … *sm/red*

Zeit ist mehr wert als Geld – ob an Zinne oder Meije.



Fotos: Silvan Metz

Fotos: Alan Schwer, Caro North

2013 gehörte **CARO NORTH** zum ersten Frauenteam des DAV-Expedkaders. Heute ist die Bergführeranwärterin rund um die Welt auf Berg- und Neulandsuche. So verlängerte sie im Januar ihren Patagonien-Urlaub um einen Monat, um in „Mini-Alaska", einem praktisch unerschlossenen Tal, mit argentinischen Freunden 55 Kletterrouten bis VIII+/IX- zu erschließen – so weit möglich ohne Bohrhaken. Höhepunkt war eine Vollmondnacht auf der zu diesem Zweck erstbestiegenen Felsnadel „ET" mit Gitarre und Melone.

FRAUEN IM NEULAND

Im Mai flog Caro mit **BRETTE HARRINGTON** (USA) aufs Juneau-Eisfeld, nahe den Mendenhall Towers, wo Brettes Freund Marc-André Leclerc und sein Partner im März gestorben waren. Ihnen widmeten sie ihre Erstbegehung der Nordostwand des Duke South (500 m, VII, M5+, 85°). Eine 40-Meilen-Skiwanderung führte sie zum Devils Paw, dessen SO-Couloir (1000 m, 45-50°) sie mit Ski befuhren. Nach drei Tagen Schneesturm gab es zum Abschied noch eine Erstbegehung in der Westwand (5 SL, VII+) des Taku Tower.

Felsen – klein oder groß Chaehyeon Seo (KOR, 14) kletterte ihre erste 9a (XI) mit „Bad Girls Club" in Rifle, später noch eine 8c und zwei 8b+. Adam Ondra machte seine 13. Erstbegehung im Grad 9b (XI+/XII-), mit der extremen Plattenroute „Disbelief" in Kanada. /// Die erste Wiederholung von Nico Favresses „Recovery Drink" in Norwegen gelang Daniel Jung – es dürfte mit 8c oder 8c+ (XI-) einer der schwersten Trad-Risse weltweit sein. In Kanada wiederholten Barbara Zangerl und Jacopo Larcher „The Path" (X+, trad) am Lake Louise. Wieder daheim, fuhren sie erstmals zum Eiger, stiegen „Deep Blue Sea" (250 m, IX-) onsight und am Tag drauf „Magic Mushroom" (600 m, IX+) beide rotpunkt. Dann gelang in vier Tagen die erste Wiederholung von „Odyssee" (1400 Hm, X-), der schwersten Eiger-Route, rotpunkt von unten in einem Zug. /// Die dritte Begehung von „El Ojo Critico" (400 m, IX+/X- trad) gelang

/// AUFGESCHNAPPT

„Wenn ich schneller klettere, kann ich mehr klettern“ Josie McKee gesteht eine ihrer Motivationen zum Speedklettern. **„Um das Risiko zu minimieren, sollte man mehr auf Qualität als auf Quantität setzen.“** Hansjörg Auer geht nach seinem 7000er-Solo erst mal wieder mit Partner klettern. **„Wenn alles sofort verfügbar ist, verlieren wir die Fähigkeit uns zu langweilen, uns wirklich Fragen zu stellen (statt sie zu googeln) und uns zu verlieren.“** James Pearson (GBR) über die Reize der Anfahrt per Mountainbike

dem Briten James Pearson onsight. Die Anfahrt durch die Pyrenäen machten er und seine Partnerin Caroline Ciavaldini mit der Bahn und dem Mountainbike: aus Umweltgründen und zur Entschleunigung. /// Iker und Eneko Pou, Manu Ponce und Jordi Canyi (ESP) eröffneten auf der afrikanischen Insel São Tomé und Principe die Route „Leve Leve“ (450 m, X+) am Pico Cão Grande (Großer Hund), einer schlanken Nadel im Regenwald – an einem der zwei einzigen Tage mit passablem Wetter. /// Mit dem „Roc Aventure Program“ fördert der französische Alpenverein FFME junge Kletterer; geleitet von Arnaud Petit und Jonathan Crison, eröffnete ein sechsköpfiges Team die Route „Soavadia“ („Gute Reise“, 600 m, IX+) am Tsaranoro-Massiv in Madagaskar. /// Denis Urubko (UKR) und Maria „Pipi“ Cardell (ESP) fanden in vier Tagen „Matsoni“ (1600 m, VII, ED, WI3) in der Nordostwand des Uschba (4710 m).

Berge – wild oder hoch

Es ist vollbracht: Aleš Česen, Luka Stražar (SLO) und Tom Livingstone (GBR) schafften in sieben Tagen die erste Begehung des Nordgrats (2500 m) am Latok I (7145 m); am „Walkerpfeiler des Karakorum“ hatten Jim Donini, Michael Kennedy, Jeff und George Lowe 1978 nur 150 Meter unter dem Gipfel umkehren müssen – seither waren die Versuche der weltbesten Bergsteiger weit unterhalb gescheitert. Kurz vor dem Erfolg hatten die Russen Sergey Glazunov und Alexander Gukov diesen Highpoint übertroffen, doch Glazunov war beim wetterbedingten Rückzug abgestürzt. /// Die erste komplette Skiabfahrt vom K2 (8611 m) gelang dem Polen Andrzej Bargiel. Über 60 Bergsteiger (darunter sechs Frauen) standen in diesem Sommer auf dem zweithöchsten Berg. /// Der Gasherbrum I (8080 m) war der achte Achttausender für Luis Stitzinger. /// Eine besondere Leistung brachte wieder einmal Hansjörg Auer: Allein stieg er durch die unbegangene Westwand (1000 m) des Lupghar Sar West (7157 m) im Karakorum. /// „Light Traveller“ (2550 m, VI, M7, WI 6) in der Südwestwand ist eine der schwersten Routen am Denali (6190 m). Für die erste Wiederholung starteten Michael Gardner und Sam Hennessy (USA) im „Ski Hill“ Camp (3340 m) und waren nach 36 Stunden am Gipfel.

Storys – schnell und speziell

2:04 Stunden brauchte der Schweizer Dani Arnold für den legendären Walkerpfeiler (1200 m, ED-, VII-) in der Nordwand der Grandes Jorasses (4208 m). /// Mit 6:10 Std. vom Val Veny (1490 m) zum Montblanc (4810 m) waren Denis Trento und Robert Antonioli (ITA) nicht das schnellste Team aller Zeiten am Innominatagrat (1000 m, D+, V+, 60°). Aber weil sie teilweise sicherten, erreichten die Familienväter eine „erhöhte Sicherheitsmarge“. /// Ein paar neue Speedrekorde vom El Capitan: David Allfrey brauchte 10:52:50 Std. für Zodiac (15 SL, VI-, A2); Alexa Flower, Jane Jackson und Gena Wood machten die schnellste Frauenbegehung in 16:20 Std. Und Josie McKee und Diana Wendt setzten den Frauen-Speedrekord für die Salathe (35 SL, VI+, C2) auf 16:24 Std. /// Drohnen können nicht nur nerven: Als Rick Allen (GBR, 64) am Broad Peak nicht ins Lager 3 zurückkam, ließen Freunde eine Drohne steigen, die ihn für ein Rettungsteam lokalisieren konnte. /// Dass Klettern kein Alter kennt, bewies Rainer Kauschke: Geführt von Christoph Hainz stieg der 80-Jährige in 17 Stunden durch die Sachsen-Superdirettissima (A2, V) in der Nordwand der Großen Zinne. 45 Jahre zuvor, im Januar 1963, hatten er, Peter Siegert und Gert Uhner 17 Tage für die Erstbegehung gebraucht.

Disclaimer: Die Rubrik „spitz & breit“ richtet einen offenen Blick auf alle Zweige und Blüten, Spitzen und Auswüchse, die der Baum des Bergsports weltweit hervorbringt. Sie will dokumentieren, kommentieren und zum Nachdenken anregen – nicht unbedingt zum Nachmachen. Sondern: Denken Sie nach – klären Sie Ihre Risiken – entscheiden Sie selbst, was Sie tun und lassen!

Schweizer Anlage-Gold
Kostbares Edelweiß
Mehrwertsteuerfrei

Goldbarren Schweiz „Edelweiß“ Stempelglanz
1 g .9999 Gold 8,9 x 14,7 mm (zertifiziert in der Blisterkarte)

Mit Ihrem Aktions-Code 18J91-41 für nur € 49,-

Jetzt bestellen:
Telefon: 0800 – 0 388 288
kostenlos auch per Handy / täglich 7 - 21 Uhr
Internet: www.reppa.de/edelweiss
Post: Anzeige ausschneiden & einsenden

Münzenversandhaus Reppa GmbH · Albrechtstr. 5 · 66954 Pirmasens
Versandkosten: nur € 3,95 (Deutschland und Österreich), € 8,95 (EU-Ausland), € 12,95 (Schweiz). Sie haben 30 Tage Rückgaberecht. Angebote freibleibend.