

Aufbaukurs Hochtouren

„Vor dem Berg ist jeder nackt“

Den letzten Schliff in Sachen Fels und Eis wollten sie sich holen. Denn Ahnung von den Bergen, die hatten sie doch alle, irgendwie. Schnell war ein Platz im Aufbaukurs Hochtouren bei der Alpenvereinssektion ergattert. Mastwurf legen, Touren planen – ist doch kein Problem. Doch wie so oft im wahren Gebirgsleben: Es kam anders als erwartet.

Von Franziska Horn



Mit euch geh ich nicht auf die Wildspitze. Ich bin ja nicht lebensmüde!“ Kursleiter Michi ist bestürzt. Wieder hat er einen seiner sechs Hochgebirgsaspiranten ungesichert neben den frisch eingedrehten Eisschrauben erwischt. Das ABC des Gletschergehens zu beherrschen, das hatten wir alle geglaubt. Bis zu diesem Moment. „Euch fehlen die Basics und auch das Sicherheitsdenken“, lautet Michis strenge Diagnose. Sein Check enthüllt sekundenschnell: Ein zweiter Kandidat hat sich zwar in den selbst gebauten Stand eingehängt, seinen HMS-Schrauber jedoch nicht zuge dreht. Betretenes Schweigen macht sich unter den sechs Teilnehmern des

Aufbaukurses breit. Am dritten Kurstag und nach stundenlangem Briefing noch ungesichert im Eis herum stehen: Da ist Schluss mit lustig.

„Hochtourengehen ist die Königsdisziplin aller Bergsportarten“, hatte der DAV-Fachübungsleiter Michael Heller am Vorabend in der Hütte gesagt. Hier oben im ewigen Eis, nur fünf Meter von einer 30 Meter tiefen Spalte entfernt, bekommen seine Worte eine andere Dimension. Die Tour zum höchsten Gipfel der Ötztaler Alpen, Highlight des Fünf-Tagekurses auf der Braunschweiger Hütte, ist nun also gestrichen. Keiner murrte. Über eineinhalb Stunden lang hatten wir abends die Tour minutiös geplant, die Karte studiert, Höhenmeter, Weg-

strecken und Zeitreserven berechnet. Auch die äußeren Bedingungen hätten gepasst: Nach einem Schlechtwetter-Einbruch inklusive Schneebizzard stieg das Barometer beständig an. Die heiß ersehnte Wildspitze, nur dreieinhalb Stunden Anstieg weit weg und doch so fern – wenn Eigenverantwortung und Software im Kopf nicht stimmen, heißt es verzichten. Denn nur dem Führer hinterherzutappen ist nicht Sinn unseres Kurses für selbstständiges Bergsteigen.

Der Ausbilder meint's ernst!

Bereits beim ersten Treff am Parkplatz bei Mittelberg war es zu merken: Der Michi meint's ernst! Zwar fallen seine Kommentare zu Ausrüs-

tung und Gehstil noch scherzhaft aus. Doch während des Aufstiegs zur knapp tausend Meter höher liegenden Hütte geraten seine Fach- allmählich zu Fangfragen und bringen den einen oder anderen sichtlich in Verlegenheit: Welches Gehtempo ist das richtige? Woran erkenne ich, ob eine Drahtseilsicherung hält? Wie vermittele ich Rettern via Handy meine genaue Position? Was tun, wenn Hilfe aus der Luft eintrifft? Wenn akut ein Gewitter aufzieht? Wie sich vor in der Nähe einschlagenden Blitzen schützen? Keine der Fragen scheint überflüssig, obwohl der Kurs als Auffrischung, nicht als Basislektion gedacht ist. Mit Geduld sortiert Michi den Strauß bunter Antworten. Wir kapiern schnell, wie sehr es lohnt, allzeit den exakten Aufenthaltsort zu kennen, permanent Gelände und Himmel zu studieren. So gerät bereits der zweistündige Anstieg zur ersten Lektion.

aus dem letzten Weltkrieg?“ Na gut, er muss es wissen. Seine Schulung ist gründlich, sie umfasst die gesamte „Liste Nummer neun“, die die Sektion für ihre Kurse und Touren herausgibt. Und mehr: Wir erfahren, worin sich ein B-(Basic-) von einem T-(Technical-) Pickel unterscheidet und ein G10- von einem G12-Steigeisen, worin die Vorteile von Antistollplatten und von Eis-schrauben diverser Längen liegen, und wie man den Rucksackinhalt mit Packbeuteln vor Nässe schützt. Dann geht's ans Handwerk: Knotenkunde. Achter gesteckt und gelegt, Mastwurf und Halbmastwurf, Anker- und Sackstich müssen sitzen, tags, nachts, auf Zuruf und im Schlaf. Und – der Clou: Natürlich kommt es darauf an, welchen Knoten man wie und wo in welcher Situation macht und warum. Und wie cleveres Seilmanagement überhaupt auszusehen hat. Gleich morgen werden wir das in natura testen.

ANZEIGE

Strandkraxeln.



Inselwanderungen. Jetzt buchen.

dige Planung einer Tour; plötzlich scheint sie einfacher. „Merkt euch das Gelände – erst beim Kartenlesen und später beim Gehen. Eine Wetteränderung verlangt oft Entscheidungen. Und die trifft man besser, wenn man weiß, wo man gerade ist.“

Am nächsten Morgen um sieben Uhr blicken wir in dichtes White-



Vor das Gipfelerlebnis hat der Ausbilder einen Sack voller Inhalte gesetzt: Standplatzbau an der Hüttenwand; Trockenübungen zur Selbstrettung aus der Gletscherspalte; Seilaufteilung für Gletscherbegehung; Routenplanung mit der Karte. Erst wer's kann, darf los.

Kurz nach unserer Ankunft schlägt ein Unwetter los, es beginnt zu stürmen und zu schneien. Das passt dem Kursleiter ins Konzept – Materialkunde ist angesagt. Mehr oder weniger stolz legen wir High- und Low-Tech-Geräte auf den Tisch, packen Steigeisen, Pickel, Klemmkeile und Karabiner aus, auch vor Trinkflaschen, Stirnlampen, Hard- und Softshells macht Michi verblüffendes Marken-Know-how nicht halt. „Den Klemmkeil kannst gleich wieder wegpacken, der taugt vielleicht als Schlüsselanhänger!“, empfiehlt der Guide mit Blick auf mein filigranes Spezialwerkzeug. „Und die Eisschraube stammt wohl

Die Regie wird den Gegebenheiten des Wetters angepasst – auch das lehrt der Berg.

Doch erst mal holt unser Ausbilder die Kartoffel raus. Und das Taschenmesser. Schnitzt Kerben und Nasen in die Knolle, um sie dann horizontal in Scheiben zu zerlegen. Als er die Querschnitte neben eine aufgeschlagene Alpenvereinskarte legt, wird klar, worauf er hinauswill. Die Parallelen zwischen den Kurvenlinien von Knolle und Karte ist auffällig – das Modell zeigt plastisch, wie die Höhenlinien um einen Gipfel in Schluchten und Rippen zu übersetzen sind. Es geht darum, Karten dreidimensional lesen zu lernen und sich den Berg, den Wegverlauf von Beginn an einzuprägen. Unverzichtbar für die eigenstän-

Out. Zehn Zentimeter Neuschnee hat die Nacht gebracht, nicht ungewöhnlich im Hochgebirge, auch jetzt Mitte August. Michi passt seine Regie den Gegebenheiten an, auch das lehrt der Berg. In der Außenmauer der Hütte stecken Haken, die wir nun zweckentfremden. Doch erst mal präsentieren wir uns komplett in Marschmontur, inklusive Überhose, Hüftgurt und Hartware. „Partnercheck!“ lautet die Parole. Wir prüfen gegenseitig den Sitz von Gurten, Helmen und Gamaschen, die Zahl und Anordnung von Karabinern, Schrauben, Band- und Prusikschlingen. Bei jedem gibt es etwas zu verbessern – wie im wahren Leben. Dann nehmen wir die Hauswand in Angriff. Bauen Standplätze

und legen Fixpunkte, üben Abseilen, Reihenschaltung und Ausgleichsverankerung, drei-, vier-, fünfmal hintereinander. Wir retten uns per Prusik oder Gardaknoten aus der imaginären Spalte, sichern per Tube. Viele Fragen werden beantwortet, andere stellen sich völlig neu: Klappt das alles auch in einer Notsituation? Auf sich gestellt, bei Sturm, Kälte, Nässe, Nacht oder in Gefahr?

Mit dem Nebel hebt sich auch die innere Weitsicht. „Jede Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“, geht mir durch den Kopf, während ich den Kollegen und mir selbst beim Knoten zuschauen. Ob das dem Gros der Hochtourengeher klar ist? Ein Grund mehr, genau hinzuhören. Wir sitzen inzwischen auf der Terrasse in der Sonne und arbeiten mit Kompass und Karte. Für einige ist es das erste Mal. Vorwärts und rückwärts einschneiden, Peiltechniken zur Bestimmung des Ziels oder Standorts bei guter Sicht. Nicht jeder peilt's sofort – aber dazu sind Kurse ja da.

Am dritten Tag werden wir in die Wildnis entlassen. Und fangen mit einer kleinen Dosis an. Unten am Rand des Karlesferners finden sich Gesteinsbrocken diverser Größen – Michi's Aufgabe: ringsum im Kreis von Stein zu Stein springen, ohne den Boden dazwischen zu berühren. Und vor allem: ohne Stöcke! Auf Kommando stoppen wir unmittelbar in der Bewegung. Was wie ein Kinderspiel anmutet, offenbart sehr rasch, wer trittsicher Körper und Gleichgewicht beherrscht. Rudernd und strauchelnd eiern wir herum, suchen nach Halt. Dass so wenig genügt, um das Simpelste an Hochgebirgstauglichkeit infrage zu stellen, beunruhigt. „Dir seh ich an, dass du seit mindestens zwei Jahren mit Stöcken am Berg unterwegs bist!“, ruft er mir zu. Er hat recht. Das Laufen mit Stützen ist angenehm, aber man verlernt balanciertes Gehen.

Dann wird es richtig spannend. Spaltenbergung steht auf dem Programm. Auch das ist für manchen eine Premiere. Doch das stört den Ausbilder wenig. Ob er lieber bei null beginnt, als

gefährliches Halbwissen zu sortieren? Schnell sind zwei Dreierteams gebildet, die Jobs für „ersten Mann“, „zweiten Mann“ und „Spaltenopfer“ verteilt. Während das Opfer den einfachen Part übernimmt, sich sandsackschwer den Hang hinunterfallen zu lassen, haben die Kompagnons zu tun: das Gegengewicht stemmen, Stand per T-Anker oder Rohreisschraube bauen und den „Verunglückten“ schließlich mit Loser Rolle aus dem Off liften. Es vergehen Stunden, bis jeder jede Position mehrmals durchgespielt hat und das Hantieren mit den Prusikschlingen langsam in Fleisch und Blut übergeht. Wie viel schwerer wäre dieses Manöver in steilen Gletscherflanken, auf Blankeis oder bei Unwetter? Man will's gar nicht wissen. Bereits hier an den sandstrandflachen Ausläufern des Karlesferner haben wir alle Hände voll zu tun.

Um selbstständig in den höchsten Gebirgsregionen sicher unterwegs sein zu können, muss alles wie aus dem Effeff passen: Spaltenbergung, die richtigen Knoten, Aufstieg und Sichern in Firnflanken. Denn der Berg ist ein gerechtes, aber unbarmherziges Gegenüber.



Doch das ist Teil der Übung: zu lernen, einen Spaltensturz vor allem zu vermeiden. Das Ziel: die Situation im Ernstfall zu beherrschen, mit souveräner Sicherheit, in einem funktionierenden Team, mit und ohne Steigeisen. Wie viel Zuverlässigkeit, Erfahrung, Besonnenheit und Selbsteinschätzung zu einem wirklich verantwortungsvollen Tourenpartner gehören, wird uns immer mehr bewusst. Doch genau da will er mit uns hin, der Michi: uns zeigen, worum es wirklich geht. Dazu steigen wir gleich geordnet am gespannten Seil in die Brüche des Hängenden Ferners auf. Was „heiliges Eis“ ist, wissen wir inzwischen; auch, wie man eine Abalakow-Eissanduhr bohrt und eine Schraube im richtigen Winkel setzt.

„Eisklettern in 90 Grad“, heißt die nächste Übung. Die Gletscherspalte, die unser Coach dafür ausgespäht hat, ist anständig: mehrstöckig, mit Brücken auf diversen Etagen. Auf einer der oberen Brücken richtet der Trainer sich gut gesichert einen Schiedsrichterplatz ein, während wir einzeln zu ihm abseilen, um dann die gläserne Wand wieder hinaufzupickeln. „Fersen nach unten!“, „Mit langem Arm ins Eis schlagen!“, „Gewicht auf die Frontalzacken!“, kommen seine Kommentare. Zum Abschluss üben wir Reihenschaltungen auf dem

Gletscher, fachmännisch bewertet von den nun versierten Kurskollegen. Bis abrupt die Order kommt, uns linienförmig vor dem Teacher aufzubauen und – ohne Spicken – zu melden, was sich an der Wetterfront tut. Kalt erwischt! Hinter uns

Das Hauptproblem liegt meist am Ende des Seils: Der Faktor Mensch entscheidet.

hat sich in Windeseile eine dunkelgraue Front aufgebaut, die ersten Schwaden stehen bereits über der benachbarten Gipfelkette. „Ihr wisst, was bei Gewitter zu tun ist – alles kontrolliert abbauen und dann weg hier!“

Am vorletzten Tag gibt's endlich etwas Auslauf, geordnet steigen wir zum Linken Fernerkogel auf. Heute muss unsere Steigeisen- und Pickeltechnik den kritischen Augen des Berg-Profis standhalten. Wir legen die Route bewusst über Steilstellen und üben von Kehre zu Kehre, das Gelände zu beurteilen. „Einen Gletscher muss man lesen können“, hat Michi-the-Coach uns eingeprägt. Unterwegs erfahren wir, wie der be-

rühmte „flow“ sich durch gleichmäßiges, zügiges Gehen einstellt. Dass man stündlich etwas trinkt, um Dehydrierung und Höhenkrankheit zu vermeiden – und dass man aufgrund möglicher Bakterien besser keinen Schnee im Tee schmilzt. Aus dem Mund eines Mannes, der 300 Tage pro Jahr in Höhen um 2500 Meter lebt und arbeitet, glaubt man das gern. Und der sich nicht nur im Eis bestens auskennt: Am Nachmittag testen wir im hüttennahen Klettergarten den Einsatz von Klemmkeil und Co.

Überraschung im Steilhang

Der letzte Morgen. Wir haben das Gefühl, seit Wochen am Berg zu sein – so intensiv ist die Zeit. Ein paar Highlights hat sich Michi jedoch noch aufgespart. Unten auf dem Karlesferner studieren wir Gletschertische, deren Neigung verrät, wo Norden und Süden liegen. Und während wir noch

einmal im mäßig steilen Hang das Gehen in Seilschaft üben, schmeißt sich unser Guide, heute Letzter im Seil, mit voller Wucht heimtückisch bergabwärts. Die Überraschung gelingt: Sein simulierter Sturz reißt die Hinteren zu Boden, die vorderen Seilgefährten schaffen es schließlich, den Rutsch zu stoppen. Chapeau! Die Botschaft ist klar: Bleib wachsam. Fühl dich niemals sicher – genug! Und da auch richtiges Fallen gelernt sein will, trainieren wir das gleich. Oder besser: den Rutsch per Liegestütz-Haltung zu stoppen.

Letzter Abend. Zum Abschluss philosophiert Michi nicht über Seilprobleme, sondern über das Hauptproblem, das zumeist am Ende des Seils liegt: den Faktor Mensch. „Vor dem Berg sind alle nackt! Es ist egal, wer du bist und was du im Tal machst. Der Berg holt alles raus und der Charakter zeigt sich sofort!“ Neben zahl-

reichen Tipps zum Gehen mit 13-Kilo-Rucksäcken oder zur richtigen Anti-Blasen-Tape-Technik vermittelt er Beobachtungen in Gruppendynamik: „Es gibt drei Grundtypen am Berg: den Draufgänger, den Neutralen und den Schisser.“

Wir überlassen es der Selbsterkenntnis, zu beurteilen, wer von uns Schisser, Neutraler oder Draufgänger sein möge. Und wie es um die eigene Sachkenntnis steht. Wer sich jedoch vor dieser Rechenschaft drückt, hat ein extrem starkes Gegenüber: Oft zeigt einem der Berg, was man kann oder nicht kann. Er zieht Grenzen – gerne dann, wenn man nicht damit rechnet. Umso besser, an einen Bergführer oder Ausbilder zu geraten, der einem die eigenen Defizite aufzeigt, bevor es der Berg tut. □

Franziska Horn lebt als freie Journalistin in München und geht seit diesem Kurs-Erlebnis mit sehr viel mehr Respekt in die Berge.



Fotos: Franziska Horn (3), Michael Heller



Alpine Ausbildung

Hochtourengehen ist eine der komplexesten Bergsport-Disziplinen. Eine umfassende Ausbildung ist dafür nötig. Dazu bieten die Sektionen des Deutschen Alpenvereins, seine Bergschule DAV Summit Club (www.dav-summit-club.de) und andere Bergschulen vielfältige Kursprogramme. Einsteiger sollten sich zunächst in einem „Grundkurs Bergsteigen“ oder „Basiskurs Alpin“ allgemeine Grundlagen aneignen, bevor sie sich mit einem Grundkurs Gletscher/Eis ins Hochtouren Gelände wagen. Aufbau- und Fortgeschrittenkurse richten sich an erfahrene Bergsteiger, die für ihr selbstständiges Bergsteigen mehr Kompetenz erwerben wollen. Auch zu speziellen Themen wie Spaltenbergung oder Alpine Erste Hilfe findet man Kursangebote.