

berg und steigen

Menschen · Berge · Unsicherheit

Generation Zukunft

Herbst 22 / #120

alpenverein
österreich

DAV
Deutscher Alpenverein

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Berge erleben
AVS
ALPENVEREIN SÜDTIROL

LOWA

simply more...



PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE.
BIS INS KLEINSTE DETAIL OPTIMIERT.



CADIN II GTX MID | UVP: 280.00 € | MOUNTAINEERING www.lowa.com





Liebe Leserin, lieber Leser!

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ Schlimm, diese Jugend von heute!

Wenn es eine anthropologische Konstante gibt, dann ist es die Kritik an der nächsten Generation. Jugendbashing hat eine lange Tradition. Die erste Quelle, in der die Jugend beschimpft wird, kommt

von den Sumerern und ist 3000 Jahre alt. Das obige Zitat stammt von Sokrates. Auch im modernen Bergsport kennen wir die Jugendschelte. So habe die heutige Plastikklettergeneration völlig den Bezug zur Natur verloren, könne sich die Sportkletterfraktion im „richtigen“ alpinen Gelände nicht mehr fortbewegen, hätten die Jungen mit ihren Bohrhaken keinen Respekt mehr vor den alpinhistorischen Denkmälern mit Schlaghaken. Und überhaupt! Seit „Mädels“ auch bei Bergwacht und Bergrettung Mitglieder werden dürfen und man(n) sie obendrein auch noch zur Bergführerprüfung zulässt, ist es ganz aus. Die Frau ist der Ruin des Alpinismus! O tempora, o mores! Früher war alles besser!

In dieser Ausgabe dreht sich alles um die Generation Z. So bezeichnet man die Menschen, die zwischen 1997 und 2012 zur Welt gekommen sind. Diese Jahrgänge sind auch jene, die an den diversen alpinen Förderungsprogrammen der alpinen Vereine, wie Expedkader (DAV), Junge Alpinisten TEAM (ÖAV), Expeditionsteam (SAC), Alpinist Team (AVS), teilnehmen. Während ich in den letzten zwei Jahren das Junge Alpinisten TEAM des ÖAV als Mentor begleiten durfte, entstand beim gemeinsamen Alpinklettern in den Dolomiten die Idee zu dieser Ausgabe. Zum Abschluss des zweijährigen Programms geht es nicht nur auf Expedition nach Peru (Juli/August 2022), sondern das Junge Alpinisten TEAM darf auch eine Ausgabe von bergundsteigen gestalten: Beiträge selbst schreiben oder Beitragsideen entwerfen und Journalisten für die Umsetzung anheuern. Die Planung des Heftes übernahm vollständig das Redaktionsteam der Jungen Alpinisten. Überzeugen Sie sich selbst beim Schmökern! Hatte Sokrates Recht?

Ich finde das Zitat von Salvador Dalí zutreffender: „Das größte Übel der heutigen Jugend besteht darin, dass man nicht mehr dazugehört.“ Danke an das Junge Alpinisten TEAM und an Joanna Kornacki, die das Projekt leitet, für die viele Arbeit! Danke für die wunderschönen gemeinsamen Tage beim Klettern und – was genauso wichtig ist – beim Après-Klettern! Ich durfte viel von euch lernen!

Gebi Bandler, Chefredakteur bergundsteigen



Besuchen Sie uns auch auf
www.bergundsteigen.com

P.S.: Special thanks to skruf for the support ;-)!!!!



MAMMUT
SWISS 1862



BEST CHOICE
FOR THE
WORST CASE

MAMMUT AVALANCHE SAFETY PRODUCTS.

MAMMUT.COM

MOVEMENT

SESSION 90

natural movement of exploration

MEN

WOMEN



Size: 170 cm | With: 126/90/110 mm | Radius 17,5 m | Weight 1,30 kg



Size: 162 cm | With: 124/90/108 mm | Radius 17,0 m | Weight 1,23 kg

photo: Eric Gachet



www.movementskis.com

Video Tutorials



Bei diesen Video-Tutorials erfahren Sie kurz, knapp und humorvoll die wichtigsten Dinge, die es beim Sportklettern zu beachten gilt.

Booklet



In dieser Lehrschrift erfahren Sie auf 186 Seiten alle sicherheitsrelevanten Aspekte, die für eine risikominimierte Ausübung des Klettersports notwendig sind.

Neben den Kernthemen Ausrüstung, Sicherungsgeräte, Knoten und Sicherungstechnik ist dem Thema Bouldern ein ausführliches Kapitel gewidmet.

Cardfolder



Die 10 Empfehlungen des Alpenvereins und wichtige Tipps zum Sportklettern sind in Form dieses praktischen Cardfolders erhältlich.

SicherAmBerg Sportklettern

Inspirieren. Planen. Erleben.

 alpenvereinaktiv.com



Foto © Wolfgang Wammuth

Finde und plane deine Tour mit dem Tourenportal
und den Tools von alpenverein**aktiv.com**



Junge Alpinisten TEAM

Zehn junge Alpinist*innen sind zwei Jahre gemeinsam unterwegs, haben die Chance, die eigenen Grenzen in allen Disziplinen des Alpinismus zu verschieben und eigenverantwortlich Bergsteigen auf hohem Niveau auszuüben. Leistung steht dabei nicht im Vordergrund. Vielmehr geht es um gemeinsame Abenteuer, prägende Erlebnisse und Lernen auf Augenhöhe.

Die Autor*innen, Mitdenkenden und Mitgestaltenden dieser bergundsteigen Ausgabe stellen sich gegenseitig vor ...

Voilà



Victoria Vojtech

Die Physikstudentin hat schier unendlich viel Power in den Fingern und lässt sich auch von den grausigsten Leisten im steilsten Fels nicht einschüchtern. Ihre Geheimwaffe, um anspruchsvolle Touren zu meistern, ist übrigens Käsebrod. Vickis ruhige und analytische Art hilft ihr, jede Situation zielgerichtet und entspannt zu lösen.



Hanna Löberbauer

Hannas fröhliche und gleichzeitig beruhigende Ausstrahlung wirkt sich auf das ganze Team aus. Als absoluter Teamplayer ist sie immer hilfsbereit, immer motiviert und bei allem dabei. Und so ruhig sie sonst auch sein mag, beim Klettern ist sie ein wahres Kraftpaket und motiviert andere durch ihren Ehrgeiz und ihre energiegeladene Art.



Lisa Pedrolini

Lisa bringt nicht nur großes schifahrerisches Können und Erfahrung im Eis mit, sondern auch kulinarische Expertise und eine humorvolle Art, mit der sie das Team immer wieder zum Lachen bringt. Beim Sportklettern gibt sie nicht so schnell auf, probiert immer und immer wieder. Diese Ausdauer und Beharrlichkeit kann sie auch auf große Wände umlegen.



Simon Gruber

Simon, der jüngere Bruder der „Gruber-Buam“, ist bergsteigertechnisch ein exzellenter Allrounder. Egal ob im Fels, im Eis oder im Schnee, der junge Salzburger fühlt sich überall wie zu Hause. Im Team fällt er durch seine Schlagfertigkeit sowie seine Sprüche auf und hat schon für die eine oder andere lustige Situation gesorgt.



Thomas Fuchs

Tom meistert nicht nur die besonders langen Kletterzüge ganz locker, er begeistert das Team immer wieder mit seiner alpinistischen Erfahrung und bringt mit seiner ruhigen Art ein sehr angenehmes Klima in die Gruppe. Sein Spitzname „Touren-Tom“ kommt auch nicht von irgendwo – mit einer Wahnsinns-Ausdauer stapft er schnell mal im hüfthohen Schnee davon.



Tobias Dichtl

Tobi lebt scheinbar ganz nach dem Motto „steil ist geil“. Schon wenn man ihm von weitem mit seinem Haulbag sieht, kann man erahnen, dass es wohl kaum eine Wand gibt, die er nicht klettern kann und will. Ob am Fels, im Eis oder mit dem Paragleiter durch die Lüfte segelnd, er bleibt immer gelassen und bringt jede Menge Know-how mit.



Felix Webhofer

Mit dem jungen Tiroler wird es nie langweilig, für jeden Blödsinn ist er zu haben und hat stets einen Scherz auf Lager. Wenn es jedoch darauf ankommt und es um eine schwierige Kletterroute geht, ist er mit ganzem Fokus und Ehrgeiz bei der Sache. Diese Kombination aus Humor und Zielstrebigkeit macht den Architekturstudenten zum perfekten Bergfreund.



Peter Lechner

Peter ist einer der Rockmasters im Team. Mit einem guten Schmääh meistert er die schwersten Kletterprobleme und seinen Flugschein hat er mit Auszeichnung bestanden. Er zählt zu der Art von Mensch, die trotz kaputter Finger noch immer für gute Laune in der Seilschaft sorgt. Seine Mokka-Maschine tut es auch und durfte noch bei keinem Update fehlen.



Ludwig Sandhacker

Luggis natürliches Habitat? Ganz klar Fels, Eis und Schnee! Da fühlt er sich wohl, verliert niemals die Fassung und schon gar nicht seinen Humor! Mit seiner Erfahrung im alpinen Gelände und dem Wissen übers Wetter trumpft er auf, seine lockeren Sprüche hingegen bringen die ganze Truppe zum Lachen.



Felix Gruber

Der ältere Bruder der „Gruber-Buam“ macht seinem Namen alle Ehre. Stets gut gelaunt ist ihm keine Wand zu steil und kein Tal zu tief. Ehrgeizig widmet er sich neuen Projekten und ist immer darauf bedacht, seine Fähigkeiten noch weiter zu verbessern. Abends ist Felix der beste Ansprechpartner, um den Tag Revue passieren zu lassen und zu reflektieren.



Klimafreundlich

Rotpunkt-Klettern „by fair means“, also mit öffentlichen Verkehrsmitteln und Rad, wird heutzutage Ecopoint genannt. Für viele aus der Generation Z ist das die Zukunft des Klettersports. Denn nur mit dem Verzicht auf Verbrennungsmotoren könne man die drohende Klimakatastrophe noch abwenden. Hier ein Blick zurück in die 1930er-Jahre: In der als „Bergvagabundenzeit“ verklärten ersten Hochkonjunktur des Klettersports wurden bereits bahnbrechende „Bike and Climb“-Rekorde vollbracht. So radelten die Garmischer Gebrüder Schmid für die Erstbesteigung der Matterhorn-Nordwand 1931 beinahe von München nach Zermatt.

Ganz in Ecopoint-Manier stiegen sie zwar für die Strecke München-Lindau in den Zug. Vom Bodensee nach Zermatt blieben aber immerhin noch 350 bergige Kilometer auf den Stahl-Fahrrädern ohne Gangschaltung. Nach der über 1000 Meter hohen Matterhorn-Nordwand – für die die Gebrüder übrigens den „Prix olympique d'alpinisme“ erhielten – ging es weiter auf Urlaub an die ligurische Küste in Italien. Im Bild der 26-jährige Franz Schmid in Imperia.

Foto: Archiv des DAV, München.





rubriken

alpinhacks

Seilsalat am Standplatz war gestern. Wir zeigen euch eine Methode, die für Ordnung sorgt.

126



unsicherheit

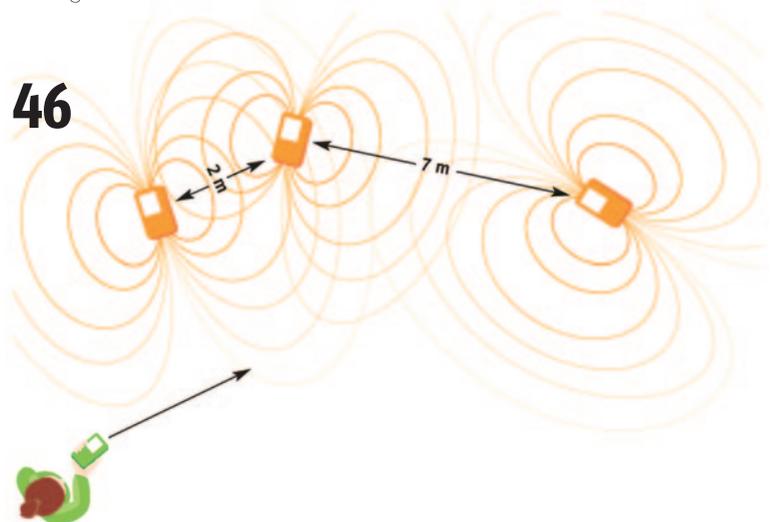
Posttraumatische Belastungsstörung

Bergretter*innen werden mit psychisch belastenden Unfällen konfrontiert. Todesfälle sind keine Seltenheit. Wie kann man damit umgehen?



LVS-Geräte-Test 2022

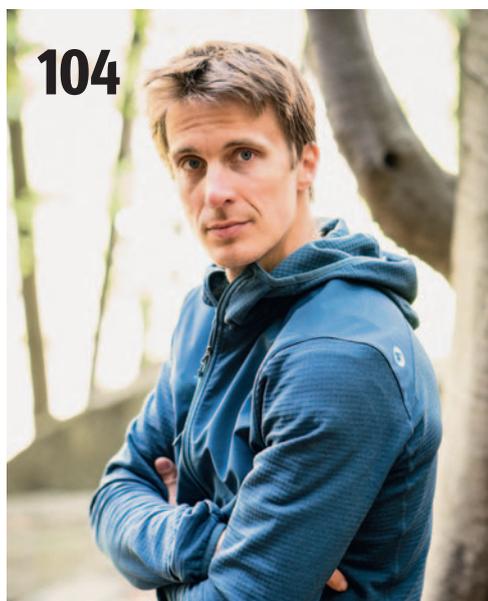
Die Sicherheitsforschung des DAV hat alle am Markt befindlichen Lawinenschüttelensuchgeräte auf Herz und Nieren getestet. Wo liegen die Schwächen?



generation zukunft

„Social Media ist ein Roman“

Im postheroischen Zeitalter scheint das Eingeständnis von Schwäche gesellschaftlich akzeptiert zu sein. Aber gilt das auch für die alpine Szene? Profikletterer Jorg Verhoeven im Interview.



Balanceakt

Wer trägt die Verantwortung, wenn von alpinen Vereinen geförderte Nachwuchsalpinisten beim Ausüben ihrer Leidenschaft sterben?



- 14 kommentar**
- 16 dialog**
- 20 dies & das**
- 24 pro & contra**
Ausbildungsprogramme für Nachwuchsalpinisten
- 26 How to Bigwall**
Thomas Wanner, Ben Lepasant
- 34 Posttraumatische Belastungsstörung im alpinen Rettungsdienst**
Thomas Blum, Christian Mikutta
- 46 LVS-Geräte-Test 2022**
Lukas Fritz, Lorenz Hüper
- 50 Welches Seil wofür?**
Albert Leichtfried
- 62 verhauer**
Längsspaltensturz
- 66 bergsönlichkeit**
Wir waren absolut keine Bergsport-Spezialisten
- 76 Free and High**
Tom Livingstone
- 88 „Es gibt mehr als Plastikklettern“**
Dominik Prantl
- 82 Alpinismus**
Simon Gruber, Ludwig Sandhacker
- 90 Der Weg zum Alpinismus**
Interviews von Thomas Fuchs & Joanna Kornacki
- 98 Der Reiz der Vielfalt**
Protokolle von Hanna Löberbauer
- 104 „Social Media ist ein Roman“**
Interview von Tom Dauer
- 110 Balanceakt**
Franziska Haack
- 118 Abschlussespedition**
Gebi Bandler
- 122 lehrer lämpel**
Seil verkürzen
- 126 alpinhacks**
Seilhalter Selfmade
- 128 medien**
- 130 kolumne**

Auf Augenhöhe

Der dritte Durchgang „Junge Alpinisten TEAM“ (JAP 3.0) geht zu Ende. Vier gemeinsame Wochen in und um Huaraz liegen hinter uns, mit Höhen und Tiefen. Die Tiefen vor allem bedingt durch die Höhe: Akklimatisierungsschwierigkeiten, Magen-Darm-Probleme und andere Krankheiten forderten ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz, euphemistisch beschrieben war's wertvoll und jedenfalls persönlichkeitsbildend... Interessante Erfahrungen und sogar schöne Erstbegehungen stimmten dann aber doch versöhnlich. Gerade haben wir uns in alle Himmelsrichtungen verabschiedet – zwei müssen nachhause fliegen, andere zieht's als Kontrastprogramm zum Surfen an den Strand, einige in den Dschungel, wieder andere in den südlichen Teil der Cordillera, nur einer bleibt noch in Huaraz. Wir warten auf den Nachtbus nach Lima – Zeit, zurückzublicken...

Vor acht Jahren stellte Matthias Pramstaller Hansjörg Auer und mir das neue Nachwuchsförderungsprojekt „JAP“ vor. Irgendwie schaffte er es recht schnell, unsere Bedenken auszuräumen – es sollte kein herkömmliches Bergführen sein, keine verpflichtenden PowerPoint-Präsentationen mit theoretischen Lehrmeinungen. Die notwendigen sicherheitsrelevanten Inhalte würden wir schon praxisnah im Tun vermitteln. Ziel sollte es sein, gemeinsam in den unterschiedlichen Spielarten des Bergsteigens unterwegs zu sein. Als Mentor*innen und auf Augenhöhe. Es sollte kein Leistungskader mit Blick auf Profi-Alpinismus werden. Vielmehr sollte jungen, motivierten Leuten die Möglichkeit gegeben werden, in insgesamt zwei Jahren mit- und voneinander zu lernen. Einfach gemeinsam entscheiden, wo's hingehet. Am Schluss würde eine mehrwöchige Auslandsreise am Programm stehen.

Das uns entgegengebrachte Vertrauen und auch die Freiheit darüber, was wir wie und wo machen würden, war bemerkenswert und verlockend. Es ermöglichte ein hohes Maß an Offenheit, Spontaneität und Flexibilität. Mit jedem Durchgang wurden die Rahmenbedingungen etwas professioneller, weitere Sponsoren kamen dazu, frühere Teilnehmer wurden und werden selbst wieder Mentoren. Auf der Wunschliste der Teilnehmer*innen stünde nur noch eine finanzielle Unterstützung bei Reise- und Übernachtungskosten... Was bleibt, ist Dankbarkeit und die Lust auf mehr gemeinsames Entdecken der Leidenschaft Berg.

Michael „Much“ Mayr
Mentor Junge Alpinisten TEAM, Bergführer, Psychologe



Expedkader, mein Sprungbrett in Richtung Profi

Meine Zeit im DAV-Expedkader war sehr prägend und ein Schlüssel dazu, das Bergsteigen zum Beruf zu machen. Angefangen hat alles während meiner Abiturszeit, als ich mich für den damals noch gemischten Kader des DAV beworben habe. Zwei Wochen Sichtung in Chamonix haben mir die Augen zu neuen Möglichkeiten geöffnet. Zuvor war ich noch nie in diesem Mekka des Alpinismus gewesen. Auch wenn es damals für keine von uns drei Frauen mit der Aufnahme in den Kader geklappt hat, haben mich diese zwei Wochen enorm weitergebracht: Einerseits habe ich sowohl von den Trainern als auch von den anderen Teilnehmern extrem viel gelernt und andererseits habe ich Partner für anspruchsvolle Touren kennengelernt. Ein Jahr später lud uns der DAV dann zur Sichtung des ersten Frauenkaders ein. Eine unglaubliche Chance, mit anderen motivierten und starken Frauen zusammen Bergsteigen zu gehen. Damals vor zehn Jahren waren wir acht Frauen, die sich für sechs Plätze beworben haben. Bei der letzten Damenkadersichtung 2020, bei der ich als Bergführerin zur Auswahl der Teilnehmerinnen eingeladen war, waren es bereits doppelt so viele und das Niveau hoch. Alleine das zeigt schon, wie erfolgreich dieses Förderprogramm ist. Viele der Bewerberinnen beschrieben das Problem, Bergpartnerinnen für anspruchsvolle Touren zu finden, was sich durch die Sichtung änderte. Während meiner Kaderzeit habe ich technisch viel dazugelernt, mich in den Spielarten verbessert, die ich noch nicht so gut beherrschte, und vor allem die Möglichkeit bekommen, viele Destinationen der Alpen kennenzulernen. Mein Budget damals war als Studentin limitiert und es war eine einmalige Chance, in vielen verschiedenen Orten klettern und Bergsteigen zu dürfen. Zudem war es für mich der erste Kontakt mit Sponsoren, was mir die Finanzierung meiner anschließenden Expeditionen ermöglichte. Mit dem Kader konnte ich meine erste Himalaya-Expedition durchführen und so erlernen, wie man diese organisiert. Dies war der Start zu weiteren eigenen Expeditionen und Erstbegehungen im Himalaya. In vielen Hinsichten war der Expedkader für mich Sprungbrett in Richtung Profi-Alpinismus als Athletin und Bergführerin. Dabei ist für mich wichtig klarzustellen, dass es sich um ein Förderprogramm handelt, bei dem es darum geht, sicher in anspruchsvollen Touren unterwegs zu sein. Es geht nicht darum, das eigene Können beweisen zu müssen bzw. hohes Risiko in anspruchsvollen Touren einzugehen. Deswegen stellt sich mir die Frage, ob Kader überhaupt das richtige Wort ist? Würde das Wort Expeditionsteam nicht besser passen? Denn damit solch ein Programm funktioniert, muss die Gruppe als Team funktionieren. Für mich ist das einer der wichtigsten Aspekte für eine erfolgreiche Expedition.



Caro North
Profialpinistin, Bergführerin,
ehemaliges Expedkader-Mitglied

Zwei Schlüssel: Praxis und Gemeinschaft

Bei uns in der Schweiz gibt es ein Damen- und ein Herrenteam. Die beiden Teams sind unabhängig voneinander unterwegs. Nur die Ausscheidung und das erste Big-wall-Camp hatten wir gemeinsam. Einerseits finde ich es schade, dass Frauen und Männer getrennt unterwegs sind, denn für mich ist das Bergsteigen eine Sportart, in der es keine geschlechtergetrennten Kategorien wie zum Beispiel in der Leichtathletik gibt. Andererseits ist es sehr berechtigt, dass es ein Frauenteam gibt. Denn nur so haben wir Frauen trotz des natürlichen Leistungsunterschiedes zwischen Mann und Frau eine echte Chance, auch ins Expeditionsteam zu kommen. Deshalb befürworte ich letztlich die zwei getrennten Teams.

Auf persönlicher Ebene habe ich in den Ausbildungsmodulen sehr viel gelernt. So war mir beispielsweise das Bigwall-Klettern bisher völlig unbekannt. Zwar beherrsche ich das Offwidth-Klettern noch immer nicht wirklich, aber Spaß an den Rissen habe ich trotzdem gefunden! Am allermeisten habe ich allein durch das viele Unterwegssein profitiert. Denn erst im Gelände lernt man, dieses zu lesen, sich seine Route zu suchen und gute Sicherungsmöglichkeiten zu finden. Daher bin ich dankbar, dort von den Erfahrungen unserer Ausbilder*innen profitiert haben zu dürfen! Zudem war für mich das Gemeinschaftserlebnis enorm wichtig. Zwar musste ich erst lernen und mir immer wieder von Neuem sagen, dass eine Gruppe nicht gleich schnell und flexibel unterwegs sein kann wie eine Zweierseilschaft, aber unterm Strich war diese Erfahrung bedeutend. Am Anfang hatte ich große Mühe, das akzeptieren zu können. Vielleicht kam das auch von dem Leistungsdruck, den ich mir selber machte. Als Expeditionsteam-Mitglied wollte ich den Erwartungen wie an eine Profialpinistin entsprechen. Erst mit der Zeit und nach Austausch mit meinen Teamkameradinnen und meinem Bruder konnte ich zur Erkenntnis kommen, dass ich niemandem etwas beweisen muss.

Bei der Organisation unserer Abschluss-Expedition lernte ich in anderer Hinsicht nochmals vieles. Vor allem die Sponsorsuche war für mich völlig neu. In diesem Punkt hätte ich mir vom SAC etwas mehr Unterstützung gewünscht. Schlussendlich haben wir doch einiges an Geld auftreiben können.

Insgesamt darf ich auf eine lehrreiche Ausbildung, tolle Touren und nicht zuletzt auf eine tolle Gemeinschaft mit meinen Teamkameradinnen zurückblicken. Und nun freue ich mich auf die Abschluss-Expedition nach Grönland!

Nadine Grossniklaus
SAC-Expeditionsteam 2020–2022



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



ALPINIST-Team – Die Erweiterung meines alpinistischen Horizontes

Als ich im Februar dieses Jahres auf die Webseite des AVS ging, um mir mögliche alpine Projekte für den Sommer herauszusuchen, zog mich sofort ein neuer Beitrag in den Bann. Darin wurde das ALPINIST-Team-Projekt beschrieben: Eine Gruppe, bestehend aus acht jungen Alpinist*innen, betreut von hochkarätigen Bergführer*innen, die sich gemeinsam als Team zwei Jahre lang allen erdenklichen alpinen Herausforderungen stellt.

Sofort war ich von der Idee überzeugt und schrieb noch am gleichen Tag die Zuständigen an, um mich für diese einzigartige Gelegenheit zu bewerben.

Mittlerweile ist es Juli geworden und ich darf bereits auf vier sehr spannende Aktionen mit dem ALPINIST-Team zurückblicken. Da war anfangs die Ausbildung „Notfall alpin Sommer“, bei der uns grundlegende Konzepte im Bereich der Kameradenrettung und Erste Hilfe beigebracht wurden. Schlag auf Schlag folgten weitere Aktionen: Alpinklettern im Rosengarten und im Gadertal – beides Destinationen, von deren einzigartigen Schätzen ich bis dahin nur allzu wenig wusste.

Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die Hochtourentage in der Schweiz mit der Überschreitung des Piz Morteratsch und der Besteigung des Piz Rosegs. Diese Tage boten mir die ideale Möglichkeit, meine bis dato eher bescheidenen Hochtourenkenntnisse mit Hilfe der Bergführer weiter auszubauen und diese auf ein selbstbewusstes Niveau zu bringen. Da ich eher in den alpinen Dolomiten-Wänden zuhause bin, war das für mich eine willkommene Bereicherung.

Für die zukünftigen Aktionen mit dem ALPINIST-Team erwarte ich mir, meinen alpinistischen Horizont weiter auszubauen und neue Gebiete erkunden zu dürfen. Dies ist auch Dank der affinen Wissensvermittlung unserer Bergführer und Mentoren auf eine ganz besondere Weise durchführbar: Die persönliche Weiterentwicklung, eigenverantwortliches Handeln und das Kennenlernen neuer Berge wird durch ihre Begleitung und unsere selbstständige Planung und Durchführung zu etwas ganz Besonderem. In unserem ALPINIST-Team sind Kompromissbereitschaft und das „Aufeinander-Aufpassen“ fundamentale Bestandteile einer gelungenen Gemeinschaft. Ich bin schon jetzt gespannt, in welche Gebiete es uns bei den nächsten Aktionen verschlagen wird und welche Erfahrungen und Eindrücke wir von dort mitnehmen werden!

Hannes Niederwolfgruber
ALPINIST-Team 2022–2024



d [Die Schattenseiten des Lichts, Frühling 2022, #118, S. 108 ff.] Das Thema UV-Belastung im Bergsport hat mich in den letzten Jahren auch etwas beschäftigt und ich möchte noch auf einen wichtigen Aspekt hinweisen. Im Artikel von Erik Müller wird schon mit dem Satz „Die Intensität der biologisch aktiven Strahlung wird vor allem vom Sonnenstand und damit von Tageszeit, Jahreszeit, geografischer Breite und Höhe bestimmt, modifiziert durch Landschaft (Felsen oder Strand), Bewölkung, Nebel oder Reflexion durch Schnee oder Sand“ auf das komplexe Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren, welche die letztendliche UV-Belastung bestimmen, hingewiesen.

Es gibt da meiner Erfahrung nach für uns Bergsteiger ein ganz bestimmtes „Worst-Case-Szenario“, auf welches ich gerne hinweisen würde: Dieses Szenario besteht aus einer reflektierenden Schneeoberfläche und einer bodennahen, bzw. bodenaufliegenden, recht dünnen Wolkenschicht mit darüberstehender Sonne. Hier können Reflexion und Brechung des UV-Lichts die Belastung weit über das hinaus steigern, was bei klarem Himmel und „unmodifizierter Landschaft“ an UV-Belastung üblicherweise zu erwarten ist bzw. im Wetterbericht vorhergesagt wurde.

Eine typische Tour, wo dieses Szenario auftreten kann, ist eine Frühjahrsskitour mit Aufstieg in einem Tal, in dem sich die Restbewölkung einer abziehenden Front hält, wobei man schon vermutet, jederzeit die Nebelsuppe zu durchstoßen und an die Sonne zu gelangen. Das Trügerische hierbei ist, dass man rein optisch (vom sichtbaren Licht ausgehend) gar nicht an Sonnencreme und Sonnenbrille denkt.



Tückische Strahlung im Aufstieg zum Längentaler Weißer Kogel.

**X-CURSION
COLLECTION
TECHNICAL
ESSENTIAL
SUSTAINABLE**

Hier ist größte Vorsicht bzw. maximaler Sonnenschutz anzuraten! In das besagte Szenario bin ich auf Skitour schon öfters geraten, ohne die Verhältnisse exakt zuordnen zu können. Die „Erleuchtung“ (für meine Haut im negativen Sinne) hatte ich dann auf meiner letzten Skitour der Saison Ende Mai 2021 auf den Längentaler Weißer Kogel in den Stubai Alpen im Sellraintal.

Wir sind morgens im letzten Schneefall der abziehenden Front gestartet und haben in dichter Nebelsuppe das Längental raufgespurt. Sonnenschutz hatten mein Tourenkollege und ich leider nicht aufgetragen und auf die Sonnenbrille aufgrund der schlechten Sicht im Nebel auch verzichtet. In der letzten Stunde des Aufstiegs zum Gipfel kamen wir aus dem Nebel heraus und setzten die Sonnenbrillen auf. Sonnencreme kam leider erst am Gipfel auf die Haut.

Die Folgen kündigten sich schon auf der Heimfahrt bei uns beiden mit einem feuerroten Gesicht an. Bei mir kam dann nachts noch eine leichte Schneeblindheit hinzu, welche mit einer starken Augenreizung daherkam. Am Laptop konnte ich gerade noch so den Tipp googeln, die Fläche über den Augen zu kühlen. Das linderte die Schmerzen und ich konnte schlafen. Am nächsten Tag war dann am Abend zum Glück mit den Augen wieder alles okay. Der Sonnenbrand im Gesicht beschäftigte mich dann aber leider noch ein paar Tage.

Dieser krasse Vorfall hat mich dann doch nachdenklich gemacht und ich habe angefangen, mich etwas einzulesen und habe dann einige Artikel zu diesem Thema und den Phänomenen gefunden. Ich denke, der hier fasst das alles ganz gut zusammen:

<https://www.americanscientist.org/article/sunshine-on-a-cloudy-day>

Ich denke, dass bei uns Bergsteigern dann noch die engen Täler mit einer gewissen optischen Sammelwirkung, ähnlich einer Parabolschüssel, besonders negativ hinzukommen können.

Mich hat das Thema danach immer noch nicht losgelassen und ich wollte die Situation auch irgendwie messtechnisch erfassen. Daraufhin habe ich mir einen genauen UVI-Sensor gekauft (https://sglux.de/produkt/uv-cosine_uv-index/), um damit einen portablen UVI-Datenlogger aufzubauen. Dieser soll dann auf den verschiedensten Bergtouren mit an meinen Rucksack. Neben UVI sollen auch Standort und Uhrzeit vom GPS sowie Luftfeuchte und Temperatur geloggt werden.

Das Projekt lag dann aus Zeitmangel etwas brach und nun hat mich leider ein Gleitschirmunfall ereilt und ich bin noch zwei Wochen daheim. Glück für das Projekt, denn ich konnte nun große Fortschritte in Soft- und Hardware machen und ich bin zuversichtlich, dass ich nächste Woche alles in ein Gehäuse bekomme. Der UVI-Logger wäre damit einsatzbereit und soll dann zukünftig mit zum Wandern, auf Hochtouren, Skitouren und mit zum Gleitschirmfliegen. Beim Gleitschirmfliegen wird ja oft nahe an oder unter Wolken geflogen, das könnte spannende Werte liefern. Bei Interesse halte ich euch auf dem Laufenden über meine Datensammelaktion.

Martin Haun



Photo by C. Ziegler

CBF [www.gbr.it]

LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (IT)

FOR YOUR MOUNTAIN



LA SPORTIVA®
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

a**[Antwort auf Leserbrief „Bergführer 2.0 in Krisenzeiten 2 hoch 10“, dialog, Sommer 22, #119, S. 16]**

Puh, das ist manchmal ganz schön anstrengend, was man da so lesen muss: Tobi Bach und Philipp Schmidt behaupten, sie hätten „beklagt und belegt“, dass die Ausbildung der sozialen Kompetenz alpenweit in der Bergführerausbildung kaum stattfindet. Die Bergführerverbände würden nicht verstehen, wie wichtig es sei, die soziale Kompetenz zu stärken. Zudem würden die Bergführerverbände die bach- und schmidtsche Kritik aussitzen. Folgende Aspekte erscheinen mir in diesem Zusammenhang bemerkenswert:

Der Psychologe Bach hat noch nie mit den Verantwortlichen in der deutschen Bergführerausbildung über seine angeblichen Verbesserungsvorschläge geredet. Dass er selbst die Theorieausbildung in genau diesem Bereich in der deutschen Bergführerausbildung bis vor Kurzem unterrichtet hat, verschweigt er in seinen reißerischen Statements genauso wie den Umstand, dass die „angewandte Führungspsychologie“ im deutschen Theorielehrgang der Stoff ist, der die meisten Unterrichtseinheiten umfasst (7). Mehr als z. B. Sicherungstheorie, Wetterkunde und Trainingslehre. Aber wenn man das halt wahrheitsgemäß so wiedergibt, dann passt das eben nicht ins eigene Bild und da bedient man sich dem beliebten Stilmittel der Fake News: Man lässt so was einfach weg.

Geradezu fassungslos muss ich zur Kenntnis nehmen, wie einem in den offenen Mund gelangt und das Wort im Hals umgedreht wird. Ich hatte in meinem Leserbrief wortwörtlich geschrieben, dass der psychologisch wichtige Aspekt des transparenten Führungsstils seit 20 Jahren Bestandteil der deutschen Bergführerausbildung ist. Zu lesen bekomme ich jetzt, dass ich nur die Hard Skills bewahren möchte und einfach nicht verstehe, dass die Soft Skills doch wichtig wären. Das macht einen gewissermaßen sprachlos.

Beklagt haben sich Bach/Schmidt tatsächlich, behauptet haben sie viel, belegt haben sie hingegen gar nichts. Bach und Schmidt versuchen doch tatsächlich den Eindruck zu erwecken, dass sie etwas verändern wollen. Dass sie dabei den Weg über die Presse gehen, ohne jemals mit den Verantwortlichen in der Bergführerausbildung darüber gesprochen zu haben, sich nicht die Zwangspunkte angehört und eine interessengerechte Abwägung des gesamten Themenkomplexes „Ausbildung“ vorgenommen haben, spricht für sich. Es ist nämlich ganz einfach, ohne Verantwortung einen Tunnelblick einzunehmen und Dinge zu fordern! Mir fallen in diesem Zusammenhang die beiden Begriffe Selbstdarstellung und Selbstüberschätzung ein. In bester Social-Media-Manier wird hier über Menschen und Verantwortliche geschrieben, anstatt mit diesen zu reden. Dass das einem ausgebildeten Psychologen passiert, ist ein Beleg dafür, dass Ausbildung allein kein Garant für Qualität ist. Man muss sowohl als Bergführer als auch als Psychologe über die Ausbildung hinaus die Inhalte wirklich verstanden haben. Dass dies bei den Autoren in Bezug auf die Bergführerausbildung als auch auf das Thema „Wie stoße ich einen Veränderungsprozess an?“ nicht wirklich der Fall ist, haben mir mehrere Leute, die ohne „Psycho-Tunnelblick“ auf die Bergführerausbildung schauen, bestätigt.

In einem Punkt geben wir den beiden aber recht: So ein Vorgehen sitzen die Bergführerverbände tatsächlich aus bzw. wir haben nicht die Zeit, auf diesem Niveau zu kommunizieren. Derweil sitzen wir lie-

ber in der Ausbildungskommission und machen uns Gedanken darüber, wo wir nachschärfen müssen, was wir in der eh schon zu umfangreichen Ausbildung weglassen können und wo wir uns verbessern müssen. Dass man damit nie alle zufrieden stellen kann, ist das harte Los derer, die ehrenamtlich Verantwortung übernehmen, sich engagieren und sich dafür öffentlich diffamieren lassen müssen.

Über die Ausbildungskommission hat übrigens seinerzeit die Führungspsychologie Eingang in die deutsche Bergführerausbildung gefunden. Aber das wäre ja schon wieder die Wahrheit, mit der man heute niemanden mehr hinterm Ofen hervorholt.

Michael Lentrodt, Gelting, Präsident Verband Deutscher Berg- und Skiführer e.V.

p**[pro & contra, Winter 21/22, #117]**

Mit großem Interesse habe ich in der Ausgabe #117 das pro & contra „Der Kletterführerschein“ von Jonas Loss und Nick Mammel gelesen. Dialektisch betrachtet bildet Nicks Contra-Standpunkt die Antithese zu Jonas' These, der Pro-Argumentation für den „Kletterführerschein“. Was fehlt, bzw. nur fragmentiert angedeutet ist, ist die Synthese, welche die Argumente der beiden Gegenpole zu etwas Neuem zusammenführt. Ich möchte mich daher, wenn auch lediglich rudimentär und nur mit anekdotischer Evidenz unterfüttert, an einer solchen Synthese versuchen.

Das Klettern ist als Kultur des Anti-Establishments (egal ob Yosemite-Valley, Elbsandstein oder Frankenjura) entstanden, das grundsätzlich keine oder nur wenige Kosten mit sich brachte. Die künstlichen Kletteranlagen und Kletterzentren sind eine logische Folge des immer populärer werdenden Sports. Doch scheint ein Peak der Entwicklung erreicht oder gar schon überschritten zu sein. Die anhaltenden Corona-Pandemie mit den dazugehörigen Maßnahmen hat den Kletterhallen, wie anderen Sportanlagen (z. B. Fitnessstudios) zusätzlich zugesetzt. Darüber hinaus läuft das Boulder dem Seilklettern seit einigen Jahren gehörig den Rang ab. Boulderhallen sind leichter und kostengünstiger zu betreiben und Boulder kann von Anfängern niedrigschwellig, unkompliziert und ebenfalls kostengünstig ausprobiert und etabliert werden. Daher würde ich ein deutliches Fragezeichen hinter Jonas' Argument der Gamification der Sicherheitsausbildung machen und hier betriebswirtschaftliches Interesse verkauft durch die Hintertür mit dem Argument der Sicherheit vermuten. Betriebswirtschaftliches Interesse ist per se nichts Schlechtes, es steht nur im krassen Gegensatz zur Geschichte und Kultur des Kletterns.

Jonas spricht zu Recht von einer „Chance der Alpenvereine“, da eine sinnvolle Umsetzung nur durch eine Top-down-Strategie aller Kletterhallenbetreiber und Alpinverbände in der D-A-CH-Region möglich wäre. Das würde einen einheitlichen und gegenseitig akzeptierten Kletterschein erfordern, der den Kletternden in allen Kletterhallen die gleichen Leistungen in der Prüfung und z. B. Pflichtfortbildungen abverlangt. Im Sinne einer Übergangsfrist spricht Nick davon, dass man die Einführung mit einer kostenfreien Prüfung im Übergang versehen müsste. Ein sicherlich sinnvoller Ansatz, jedoch eine Mammutaufgabe, wenn man mal eine Übungsleiterstunde pro Seilschaft als Kenngröße ansetzt. Hier müssten die Kletterhallen ein enormes Investitionsvolumen in die Hand nehmen, ohne zu wissen,



**DIALED IN.
PRECISION FIT.**

ob sich der Profit später auch einstellt. Der von Jonas angeführte Vergleich mit dem Tauchen und der Qualifikation „Open Water Diver“ macht deutlich, in welche Richtung sich die Preisspirale dann entwickeln würde. Der erste OWD-Kurs kostet etwa 400 € (z. B. bei Dive in Essen), hingegen kostet der Kletterkurs (z. B. in der Kletterhalle Bremen) 85 €. Der Tauchgang selbst, nach bestandener Prüfung, kostet 30–50 € und ist damit auch wieder erheblich teurer als der Halleneintritt in einer Kletterhalle mit 10–15 €.

Der Umgang mit altgedienten Kletter*innen dieser Welt (Nick nennt Thomas und Alexander Huber als Beispiel) müsste entsprechend konsequent gehandhabt werden. Wobei man argumentieren kann, dass die Gebrüder Huber als staatlich geprüfte Berg- und Skiführer ein schlecht gewähltes Beispiel sind (vgl. Berchtesgadener Bergführer). Auch Kletterlegenden, wie z. B. der bereits verstorbene Kurt Albert, lassen sich hier wenig sinnvoll in der Debatte platzieren. Wer Tom Dauers Albert-Biographie gelesen hat, kennt die Anekdote von Albert aus dem Magnesia in Forchheim, in welcher er den Hinweis auf schlechtes Sicherheitsverhalten mit einem T-Shirt mit der Aufschrift „Ich bin kein Vorbild“ quittierte (vgl. Dauer 2020). Sehr gute und verdiente Kletter*innen sind nicht automatisch auch sehr gute Sicherheitsvorbilder und müssten sich daher dem Prozedere, wie alle anderen auch, unterwerfen, oder sie sind über ihre Kletterleistung hinaus sehr wohl ausgebildet und als Trainer*innen oder Bergführer*innen dem Kletterschein um Meilen entlaufen.

Was wäre aus meiner Sicht notwendig, um einen Kletterschein mit „Fortbildungspflicht“ als Eintrittsbedingung in jeder Kletterhalle zu etablieren. Es müssten sich alle Betreiber*innen von Kletterhallen in der D-A-CH-Region einig sein und sprichwörtlich an einem Strang ziehen. Der Kletterschein müsste vom „Kletterführerschein“ sprachlich entkoppelt werden, da der Führerschein das Paradebeispiel für eine Dauerkarte ohne Fortbildungspflicht schlechthin ist. Dann müsste zunächst eine Entzerrung des Sicherheitsaspekts von betriebswirtschaftlichen Interessen erfolgen, die sogenannte Übergangsphase. Um anschließend, in einem weiteren Schritt (sozusagen in der langfristigen Perspektive) nur noch auf den betriebswirtschaftlichen Anreiz des Vermarktens der Qualifikation „Kletterschein“ zu setzen. Des Weiteren müsste man konsequenterweise die Kletterscheinpflicht auf den Outdoor-Bereich übertragen, da ein maximal reguliertes System (Kletterhalle) gegenüber einem weitestgehend unregulierten System (Fels) den Adressaten nur sehr schwer zu vermitteln ist. Vor allem dann, wenn sie sich nicht intrinsisch motiviert mit der Entstehung, der Kultur und der Geschichte des Kletterns beschäftigen. Das alles wäre möglich, ich bin mir aber nicht sicher, ob das dem Klettersport zuträglich wäre.

Philip Krüger, Trainer-B Sportklettern, DAV Paderborn

Berchtesgadener Bergführer: <https://www.berchtesgadener-bergfuehrer.de/bergfuehrer.html>

Dauer, Tom (2020): Kurt Albert, frei denken – frei klettern – frei sein; Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien

Dive in Essen: <https://www.dive-in-essen.de/onlineshop/lernen>

Kletterhalle Bremen: Preise - UNTERWEGS - DAV Kletterzentrum Bremen (kletterzentrum-bremen.com)



PERFORMANCE POWERED BY THE
BOA® FIT SYSTEM

PERFEKT EINGESTELLT

Fein anpassbar für eine präzise Passform.

FEST UMSCHLOSSEN

Eine eng anliegende, sichere Passform verbessert die Lauffeffizienz und reduziert die Stoßbelastung.

ZUVERLÄSSIG

Entwickelt, um unter den härtesten Bedingungen zu bestehen.

LA SPORTIVA
CYKLON CROSS GTX®



Erfahre auf **BOAfit.com** wie das BOA® Fit System Passform neu definiert.

**THE BOA®
LIFETIME
GUARANTEE**

BOA® Drehverschlüsse und Seile verfügen über eine Garantie für die Lebensdauer des Produkts, auf dem sie integriert sind.



Vertical Pro in Friedrichshafen Datum: 25./26. November 2022

Bei der zweiten Auflage der Vertical Pro in Friedrichshafen treffen wieder alle Disziplinen aufeinander, die etwas in der Höhe zu arbeiten haben. Routenschrauber*innen, Berggretter*innen, Baumpfleger*innen und Seilzugangstechniker*innen aus allen Bereichen. Ausgestellt werden Produkte aus der Arbeitssicherheit, Kletterhallenbau, Rettung und natürlich auch Klettersportartikel. Equipment ausprobieren kann man in einer Demo- und Test-Area, es gibt zusätzlich auch Vorführungen und Fachvorträge. Partner der Vertical Pro sind unter anderem die International Adventure Park Association (IAPA) sowie der Fach- und Interessenverband für seilunterstützte Arbeitstechniken e. V. (FISAT) sowie der DAV, der mit der „Halls&Walls“ sein Kletterhallentreffen in die Messe integriert.

Mehr Infos unter www.verticalpro.com

Nachwuchspreis des Alpenvereins Südtirol (AVS) für Andrea Wisthaler



Verleihung Alpiner Förderpreis an Andrea Wisthaler.

Der Alpine Förderpreis, der seit 1999 vergeben wird, geht in diesem Jahr an Andrea Wisthaler aus St. Lorenzen. Sie ist Jugendführerin und Tourenleiterin in der AVS-Sektion Bruneck und Mitglied der Hochtourengruppe (HG) Pustertal. Der Preis wird auf Vorschlag des Referates Bergsport & HG vergeben, als Anerkennung und zur Unterstützung junger, talentierter Alpinist*innen. Der Preis ist mit € 1500 dotiert. Der Preis für Andrea kann als überraschender Bruch mit alten Traditionen gesehen werden, da es bei alpinen Preisen meist um Höchstleistungen geht. In diesem Fall jedoch wird eine Alpinistin geehrt, die sich im Laufe ihrer Bergkarriere immer breiter aufgestellt hat, weiterbildete und ihr Wissen gerne an andere weitergibt. Im kombinierten Gelände fühlt sich Andrea genauso wohl wie bei anspruchsvollen Skitouren oder Mehrseillängenklettereien in den Dolomiten. Eine Erstbegehung zusammen mit Markus Lercher namens „Hoassteifl“ auf den Gumpalspitz geht ebenfalls auf ihr Konto. Das Bett tauscht Andrea gerne gegen ein Biwak unter den Sternen. Außer in der Nacht, als sie ungeplant mit fünf weiteren Bergsteigern am Eiger Mittellegigrat einen Wettersturz durchzittern musste. Diese Nacht hat sie als „längste Nacht meines Lebens“ in einem Buch beschrieben.





Neues LVS-Trainingstool für Theorieeinheiten

Das LVS-Trainingstool von Tyromont besteht aus einem großen, bedruckten Fahnenstoff und einem Sendergerät. Die Plane selbst ist zweimal einen Meter groß und passt gut auf Tische in Vereinsräumen und Berghütten. Ziel ist es, den theoretischen Umgang und das Verständnis des Arbeitens und Wirkens eines LVS-Gerätes zu verstehen und zu üben. Die Feldlinien sind auf dem Stoff aufgezeichnet. Das Sendergerät kann in drei möglichen Koppellagen auf der Fahne aufgestellt werden und simuliert die Entfernung des Empfängers im Verhältnis 10:1. Anhand der dargestellten Feldlinien und der drei möglichen Koppellagen auf dem Fahnenstoff kann die Handhabung eines LVS-Gerätes in den unterschiedlichen Fällen verständlich gezeigt werden. Das LVS-Trainingstool kann also gut zur Vorbereitung benutzt werden, ein Praxistraining im Gelände ist dennoch unerlässlich. Das Gehäuse des Senders ist nicht wasserdicht und deswegen wird die Verwendung im Gebäudeinneren empfohlen. Achtung: Die Ferrit-Antenne und die Abstrahlung werden durch metallische Gegenstände beeinträchtigt. Es ist darauf zu achten, dass sich in der Umgebung des Senders keine metallischen Gegenstände befinden. Dasselbe gilt für Handys und andere abstrahlende Geräte. Andererseits kann der ungünstige Einfluss von Handys in der Nähe der LVS-Geräte gut demonstriert werden.

Im Lieferumfang befinden sich Sender und Plane. Erhältlich ist das LVS-Trainingstool ab September 2022 und kostet etwa 360 Euro.

Mehr Infos unter www.tyromont.com



LVS-Trainingstool von Tyromont
in der Theorieschulung.



Ocun Captur Klettersteigset

Rückruf Via Ferrata Set Ocun Captur (Mai 2022)

Problem: Die Karabiner des Klettersteigsets weisen eine Fehlfunktion auf: In seltenen Fällen bleibt der Schnapper des Karabiners geöffnet und schließt nicht mehr automatisch, er kann jedoch von Hand geschlossen werden. Unfälle aufgrund der Fehlfunktion sind dem Unternehmen nicht bekannt. Seriennummern: Betroffen sind Produkte, die im Zeitraum 01.04.2020–31.12.2021 hergestellt und geliefert wurden, und deren Seriennummer wie folgt beginnt: 2001418xx, 2005624xx, 2101892xx, 2101893xx, 2002681xx, 2002918xx, 2002919xx, 2006842xx, 2006843xx, 2101894xx. Alle Produkte, die mit einem „Cg“ markiert sind, müssen nicht zurückgeschickt werden, da sie bereits überprüft wurden, auch wenn sie den genannten Seriennummern entsprechen. Betroffene Produkte: Via Ferrata Captur 04395, Via Ferrata Bodyguard Pail Set 02736, Via Ferrata Webee Set 02992, Via Ferrata Webee Pail Set 03232, Via Ferrata Twist Set 04343, Via Ferrata Twist Pail Set 04344, Via Ferrata Webee + Chest Set 04602, Via Ferrata Webee + Chest Pail Set 04603

Formular für die Rücksendung: www.ocun.com/service/security
Fragen an: recall@ocun.com

Ocun Captur Klettersteigset



Pieps/Black Diamond ruft zur Überprüfung der LVS-Geräte auf (April 2022)

Problem: Es wurde eine kleine Anzahl von Geräten beobachtet, bei denen die Elektronik nicht richtig funktioniert. In diesem Fall schaltet das Gerät möglicherweise nicht vom Sendemodus in den Suchmodus. Alle Kunden, die im Besitz der unten genannten Geräte sind, werden daher gebeten, diese zu überprüfen oder unseren Kundendienst zu kontaktieren. Betroffene Produkte: PIEPS Micro BT Button, PIEPS Micro BT Race, PIEPS Micro BT Sensor, PIEPS POWDER BT, PIEPS PRO BT, PIEPS DSP PRO/SPORT, BLACK DIAMOND RECON, BLACK DIAMOND GUIDE Überprüfungsanweisung: Zu jedem Gerät gibt es eine separate Anweisung, wie dieses zu prüfen ist. Geht dazu bitte auf folgende Homepage:

www.pieps.com/safety-check-mode-failure/#instructions

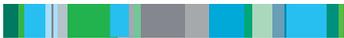
Formular, falls das Umschalten zwischen den Modi nicht möglich ist:

www.pieps.com/safety-check-mode-failure/#instructions

Fragen an: support@pieps.com

Betroffene LVS-Geräte von Pieps/Black Diamond





alpinmesse

FORUM

12.–13. NOV. '22

MESSE INNSBRUCK

- Sicherheit im alpinen Raum
- Nachhaltigkeit im Bergsport
- Mode & Ausrüstung
- Ausrüstungspflege
- Spezialreisen

in Kooperation mit



Österreichisches
Kuratorium
für Alpine Sicherheit



SALEWA

alpinmesse.info



pro Von 2017 bis 2019 hatte ich die Möglichkeit, Teil des Teams „Junge Alpinisten“ zu sein, ein Projekt zur Jugendförderung des Österreichischen Alpenvereins. Diese zwei Jahre sind mir sehr intensiv und positiv im Gedächtnis geblieben. Besonders hervorzuheben ist die Art, wie wir lernen durften; eine Art, wie sie mir in der Schule oder auf der Universität nur selten begegnet ist. Wir hatten die Möglichkeit, sehr selbstständig zu agieren, Entscheidungen zu treffen und im kleinen Rahmen Fehler zu machen. Kombiniert mit dem Modelllernen, also dem Abschauen von Tipps und Tricks von den Mentoren und dem Dialog auf Augenhöhe, ist es mit Sicherheit eine der nachhaltigsten Arten, Kompetenzen zu entwickeln.

Allerdings passierten in der jüngeren Vergangenheit auch einige tödliche Unfälle von Mitgliedern solcher Projekte, die zum Nachdenken anregen. Nun muss man sich eingestehen, dass dies die traurige Kehrseite unserer Leidenschaft ist. Dass oft nur ein kleiner Moment der Unachtsamkeit zwischen Spaß und Erfolg und Tod entscheidet.



Magda Hofinger studiert Medizin und macht gerade die Ausbildung zur Bergführerin. Sie zählt zu den stärksten Bergsteigerinnen Österreichs.

Zu diskutieren bleibt, ob Projekte wie „Junge Alpinisten“ eher dazu beitragen, diese Unfälle durch Kompetenzentwicklung auf ein Minimum zu reduzieren oder ob durch Gruppendynamische Prozesse das Risiko für Mitglieder sogar steigen könnte. Trifft eine Gruppe junger hochmotivierter und ambitionierter Alpinisten aufeinander, so sind vorrangig zwei risikofördernde Entwicklungen denkbar: Zum einen könnte ein intrinsischer Leistungsdruck entstehen; das Gefühl, mit den anderen mithalten zu müssen oder sie sogar übertreffen zu wollen – damit einhergehend eine höhere Toleranz für Risiko. Zum anderen kann wahrscheinlich jeder von uns das Hochgefühl nachvollziehen, das durch kollektives Lernen in einer Freundesgruppe entsteht: Es vermittelt Sicherheit, fast schon Überlegenheit oder Unverletzlichkeit. Und schafft eventuell eine Diskrepanz zwischen gefühltem Können und tatsächlicher Erfahrung.

Dieser kurze Gedankeneinblick gibt keine Antwort auf die in den Raum geworfene Frage. Ich persönlich bin unendlich dankbar für die Erfahrungen, die ich in diesen zwei Jahren sammeln durfte, für die Eindrücke und Erlebnisse, die sich in mein Gedächtnis gebrannt haben. Ich bin auch nicht der Meinung, dass die oben angestellten Überlegungen die Einschränkung solcher Projekte rechtfertigen würden oder Formate gefördert werden sollten, die Sicherheit vor Selbsteinschätzung stellen. Im Gegenteil sehe ich, wie bereits erwähnt, die angewandten Lernmodelle als einen der größten Vorteile. Für eine kritische Auseinandersetzung mit Handlung und deren Konsequenz sollte jedoch immer eine Minute Zeit sein, stellt sie doch vielleicht sogar einen Anstoß dar, auch innerhalb der Gruppe offen über diese Thematik zu diskutieren. ■

Ausbildungsprogramme für Nachwuchsalpinisten

contra Durch diese vorgefertigten Programme unter der Anleitung von Trainer*innen wird den Jungen der Erfahrungsraum genommen. Damit wird ihnen letztlich auch die Möglichkeit genommen, echte Abenteuer zu erleben. Denn ein echtes Abenteuer ist nur dann gegeben, wenn der Ausgang ungewiss ist. Echte Abenteuer erfordern Eigeninitiative. All dies wird den Jungen jedoch durch diese Ausbildungs- und Förderprogramme genommen.

Allein durch die Anwesenheit von Trainern beziehungsweise Mentoren wird ein strukturierter Rahmen vorgegeben, der keine echte Eigeninitiative zulässt und den ungewissen Ausgang untergräbt – schließlich wollen die Trainer bewusst oder unbewusst, dass die von ihnen angeleiteten oder zumindest beaufsichtigten Abenteuer gut ausgehen. Kein Trainer, kein Bergführer will, dass bei diesen Pseudoabenteuern der Ausgang komplett unvorhergesehen ist und im schlimmsten Fall auch noch etwas passiert. Durch diesen möglichen korrigierenden Eingriff der Trainer wird jedoch der ursprüngliche Abenteuercharakter des Alpinismus komplett genommen.

Abgesehen vom Verlust des Abenteuers gibt es noch weitere negative Seiten dieser Programme. So hat der vielgepriesene Teamgeist auch eine Kehrseite. Denn wenn junge Menschen in ihrer Sturm-und-Drang-Phase gemeinsame Projekte in der Gruppe realisieren, dann entsteht im besten Fall Motivation. Diese Motivation kann leicht überschäumen und zu Übermotivation und Übermut führen. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich Menschen in einer Gruppe vergleichen und messen und diese Gruppendynamik zu „Peer Pressure“

wird. Sprich: Es wird durch den – manchmal auch gut versteckten – Gruppendruck gefährlicher. Früher, als es beim Bergsteigen noch weniger solcher großen Teams und Kader gab, inspirierten sich in der Regel nur zwei Leute gegenseitig beim Bergsteigen. Das bedeutete, dass man einerseits weniger voneinander lernen konnte, andererseits bedeutete es, dass man sich zu zweit viel weniger anstachelte als in der Gruppe und nie eine solche gefährliche Dynamik und Konkurrenz entstehen konnte.

Robert Renzler, Bergführer und ehemaliger Generalsekretär des Österreichischen Alpenvereins, meint: „Ich finde, dass eine Kaderbildung mit Coaching letztlich eine Angleichung an den Wettkampfsport und eine Abkehr vom bisherigen Ideal der Philosophie des Bergsteigens als eine primär von der Auseinandersetzung mit dem Selbst (zusammen mit dem Partner) und den sich selbst gesetzten Zielen, die in der Geworfenheit in eine außergewöhnliche Natur verstärkt durch eine Selbstbeschränkung (by fair means) gekennzeichnet ist. Natürlich spielten im High-End-Bereich immer auch Momente von Konkurrenz und Rivalität mit, die aber nicht ursächlich zugrunde liegen.“

Das Problem war, dass die Alpenvereine in dem Genre des traditionellen Alpinismus schlicht und einfach nicht mehr präsent waren und deshalb Aktionen wie Expedkader oder Junge Alpinisten ein Aufzeigen und eine Willensbekundung bedeuteten und letztlich auch ein Bekenntnis zum Abenteuer alpinismus, das aber eben durch das Setting schon wieder sich selbst ein wenig konterkariert. Die Breitenwirkung in die Szene selbst (will man diese überhaupt?) ist eher fraglich. Nach außen hin ist sie gegeben. ■

Iris Schneider klettert leidenschaftlich und schreibt gerne. Sie hat Philosophie und Pädagogik studiert.



Teil 2. Bigwall

How to move the Pig

Während wir uns im ersten Teil mit den romantischen Vorzügen des Bigwallkletterns befasst haben, wenden wir uns nun einer Tätigkeit zu, die selbst unter allerbesten Voraussetzungen nur selten als wohltuend empfunden wird. Wer vorhat, zu zweit fünf Tage in der Wand zu verbringen, und pro Tag vier Liter Wasser pro Person einplant, kommt leicht auf 60 oder 70 Kilogramm, die anfangs die Wand emporgehievt werden wollen. Vor allem in Dreierseilschaften sieht man sich schnell mit Lasten von 100 Kilogramm und mehr konfrontiert. Bevor wir uns im Detail mit den gängigen Haulsystemen beschäftigen, werfen wir einen kurzen Blick auf das verwendete Material.

Von Thomas Wanner und Ben Lepesant

Wer schon mal in den Alpen einen Rucksack die Wand entlanggeschleift hat, weiß, wie lang es dauert, bis vom Rucksack nicht mehr viel übrig ist. Beim Bigwallklettern gehören spezielle Haulbags (to haul = raufziehen, bag = Sack) deshalb zur Standardausrüstung. Haulbags sind große, zylinderförmige Säcke aus abriebfestem Material (Polyurethan-Harz- oder, weniger gut, Vinyl-beschichtetes Nylon). In Sachen Qualität gibt es große Unterschiede. Ohne auf einzelne Marken näher einzugehen, raten wir hier von den günstigeren Haulbag-Varianten ab. Abriebfestigkeit und gute Verschleißbarkeit (wasserdicht) sind die beiden Hauptkriterien, auf die es ankommt.

Tipp! Ein namhafter amerikanischer Hersteller bietet eine spezielle Haulbag-Abdeckung in Form einer spitz zulaufenden Haube an, die mittels Velcro verschließbar ist. Wichtige Materialgegenstände sind sehr leicht zugänglich, der Haulbag ist zu 100 % dicht gegen Sturzfluten von oben und tendiert viel weniger zum Hängenbleiben.

Bevor es losgeht, muss das Material erst einmal zur Wand befördert werden. Alles in einem Rutsch zu befördern, ist selten machbar – allein das Klettermaterial und die Seile füllen einen Rucksack, vom Proviant und dem Wasser noch gar nicht zu sprechen. Dazu kommen noch Portaledge, Schlafsack und Bekleidung.

Egal wie man die Logistik zum Wandfuß angeht, es ist wichtig zu beachten, dass Essen am Wandfuß schon mal gefunden und



Bigwalleklettern im Zion Nationalpark in Utah, USA.

Foto: Andy Earl

The Pig

gegessen wird, während man nicht da ist. Im Yosemite weiß man, dass eine Gallone Gatorade einen Bären nur ein paar wenige Sekunden lang beschäftigt. Es kann deshalb Sinn machen, alles Essen und die zuckrigen oder alkoholischen Getränke in sicherer Höhe aufzuhängen oder erst ganz am Ende hochzutragen. Man sollte auch bedenken, dass man alles, was man auch im Basislager oder am Campingplatz braucht, ganz am Ende zur Wand mitnimmt und diese Dinge oft recht voluminös sind (Schlafsack, Matte, Daunenjacke etc.).

Ist man schließlich mit Sack und Pack am Einstieg angekommen, packt man meistens nochmals um. Wenn die Route nicht schnurstracks gerade hochgeht und überhängt, können Kollisionen zwischen Haulbag und Fels zu allerlei Kollateralschäden führen. Am ärgerlichsten sind kaputte Bierdosen (und Wasserflaschen). Wenn's aus'm Haulbag raustropft und die Tropfen schmecken nach Bier, kann schon mal Panik ausbrechen. Man finde mal eine geplatze Bierdose in einem 100-Liter-Haulbag, bevor sie leer ist!

Um den Inhalt des Haulbags zu schützen, sollte man den Sack innen polstern. Wer eh eine Isomatte mitnimmt, um am Gipfel oder beim Abstieg zu schlafen, kann diese dafür verwenden. Eine gute Alternative ist Karton, solange er nicht feucht wird. Mit Inhalt und Packstrategie haben wir uns schon im ersten Teil befasst. Ganz unten kommt alles rein, was man im Normalfall nicht braucht (Bolt-Kit, Tragegurte etc.), darüber das Wasser, dann das, was man täglich braucht (Schlafsäcke, Jacke, Essen) und ganz oben der Tagesproviant, Kamera usw. Das Portaledge und die Poop-Tube kommen unten an den Haulbag, wo sich die Hängegurte kreuzen.

Tipp! Material, das man regelmäßig braucht, packt man am besten in einen eigenen Sack, um es am Stand leicht rausnehmen und beiseitenehmen zu können.

Haulbags mit dem Seil verbinden

Der Verbindungsknoten zum Haulbag hat in der Regel immer wieder Felskontakt. Um das Seil zu schützen, kann eine in der Hälfte durchgeschnittene, mehr oder weniger kegel- oder glockenförmige Plastikflasche verwendet werden. Dazu führt man das Seil von oben durch den Flaschenhals und knüpft darunter den Verbindungsknoten. Als Knoten empfiehlt sich eine Achterschlinge mit zwei Schlaufen. Die doppelte Achterschlinge lässt sich verhältnismäßig leicht wieder lösen und der Sack hängt nicht nur an einer Schlaufe. Die Knotenwindungen werden von der Flasche, deren Hals nicht über den Knoten rutschen kann, geschützt. In die doppelte Achterschlinge wird ein Verschlusskarabiner und anschließend ein Swivel geklippt. Der Swivel sorgt dafür, dass sich die Haulbags um die eigene Achse drehen können, ohne dass das Seil mitdreht. Manche Swivel verfügen bereits über einen Karabiner mit Verschlussicherung. Die Verbindung zwischen Swivel und Haulbag wird wieder mittels Verschlusskarabiners (große Ausführung!) oder mittels eines kurzen Seilstücks mit mehreren Schlaufen hergestellt. In diesem hängen dann die Haulbags.

Die allermeisten Haulbags verfügen über zwei Schlaufen, die dann in den Swivel eingehängt werden. Wichtig ist, dass man den Haulbag unterwegs aufmachen kann, ohne ihn aufzuheben. Dafür hat sich die Verwendung von zwei Karabinern bewährt. Eine Schlaufe wird direkt in den Swivel eingehängt, die zweite Schlaufe wird in den ersten Karabiner geklippt. Dadurch hängt der Haulbag leicht schräg, lässt sich aber unter Last öffnen.

An Stelle eines großen Haulbags ist es angenehmer, mehrere mittelgroße oder kleine Haulbags zu verwenden. Für die Anordnung bieten sich zwei Möglichkeiten, diese zu organisieren: Alle nebeneinander und Portaledge und Poop-Tube drunter oder eine Reihenschaltung, wo alle untereinander hängen. Erstere ist am Stand viel praktischer und vor allem in steilen Wänden zu empfehlen, Letztere macht nur Sinn, wenn das Gelände sehr plattig und/oder brüchig ist.

Haulbags am Stand fixieren

Das Wichtigste zuerst: Man sollte den Haulbag am Stand immer redundant festmachen, auch wenn er nicht runterfallen kann. Wenn er's doch tut, ist die Klettertour im besten Fall vorbei, im schlimmsten Fall ist der Vorsteiger tot (siehe Hinweis dazu in Teil 1). Als primäre Befestigung für die PIG (ugs. Haulbag) verwendet man am besten 2 bis 3 Meter Halbseil. Das eine Ende befestigt man am Hauptkarabiner des Haulbags und fixiert den Haulbag dann mit einem abgebundenen und hintersicherten Halbmastwurf am Stand. So kann man den Haulbag lösen, ohne ihn aufheben zu müssen. Ist das Halbseil lang genug, kann man beim Sichern auf den Haulbags stehen, indem man sie nicht zu weit raufzieht, bevor man sie festmacht oder auch wieder etwas absenkt.

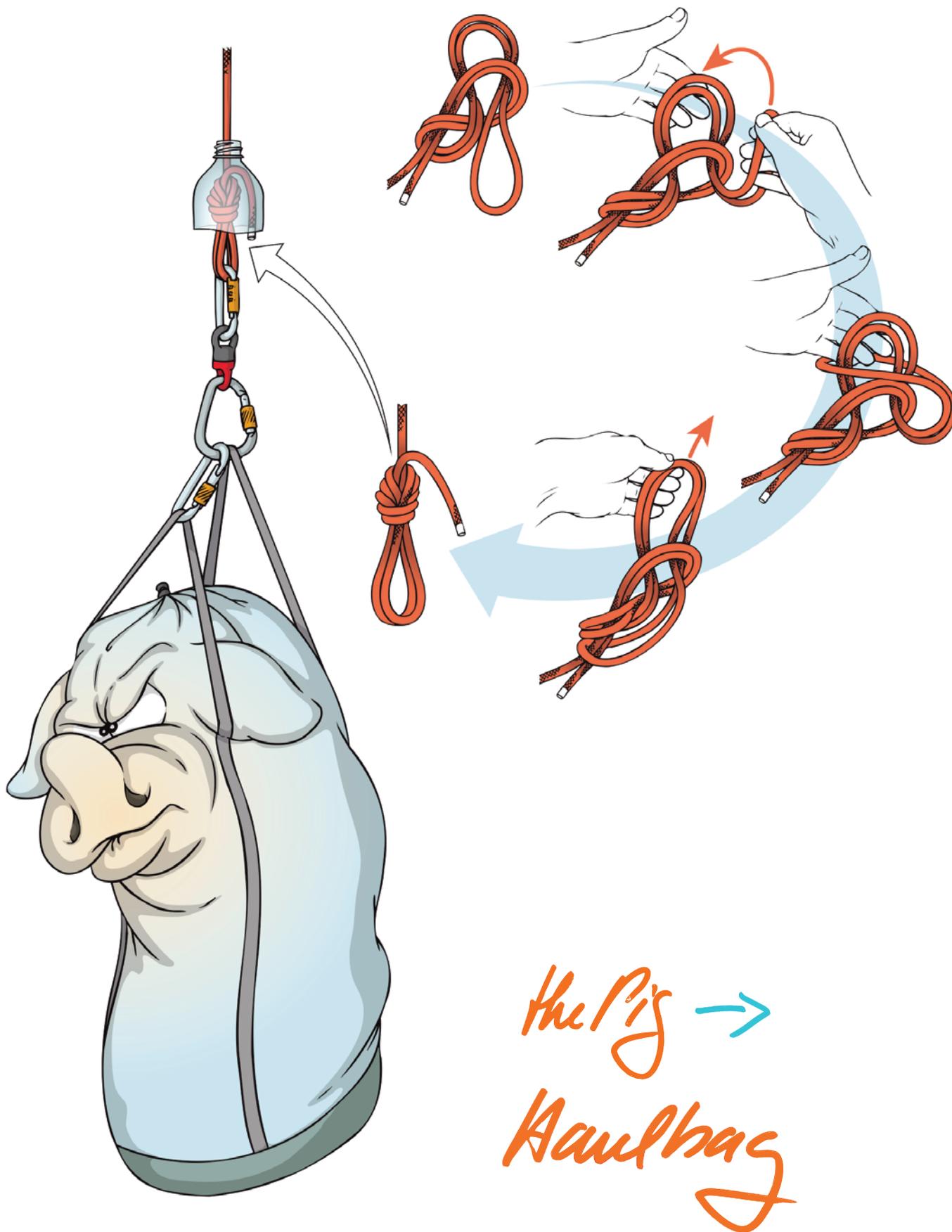
Tipp! Wenn sich der nächste Standplatz links oberhalb befindet, ist es schlau, die Haulbags auf der linken Seite des Standplatzes zu positionieren, und umgekehrt. Beim Lösen hat die PIG dann freie Fahrt und muss nicht erst mühsam über den Standplatz und Sichernden befördert werden!

Die Haulbags sollten so hoch hängen, dass man ihren Inhalt gut erreicht. Wenn man im Portaledge übernachtet, können die Haulbags links und rechts für zusätzliche Stabilität sorgen. Platziert man eine Ecke des Portaledge auf einem der Haulbags, so gibt das zusätzliche Stabilität. Auch gilt es zu beachten, dass man alles, was man zum Schlafen nicht braucht, wieder im Sack verstaut und diesen deshalb leicht erreichen sollte. Idealerweise positioniert man die Haulbag-Öffnung ca. 50 cm über dem Portaledge, um bequemen Zugriff zu haben. Wird ein Zelt (so genanntes „Fly“) verwendet, so sollte man die Säcke unbedingt auf der Seite positionieren, wo sich auch die Tür des Fly befindet (das kann man sich normalerweise nicht aussuchen). Hängen die PIGS auf der falschen Seite oder zu tief, wird der Zugriff zu den Säcken ziemlich aufwendig. Die Säcke dürfen aber auch nicht zu hoch hängen, da sich das Portaledge samt Fly unter die Säcke schieben und beschädigt werden kann (siehe Abb. 2).



Haulbag mit dem Seil verbinden

Abb. 1



Thomas Wanner arbeitet beim ÖAV in der Abteilung Bergsport. In mehreren Yosemite-Reisen lernte er das Tal sowie das Bigwallen lieben.

Die Haulbags vom Stand lösen

Wie bereits im ersten Teil erwähnt ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Haulbags immer erst dann vom Stand gelöst werden, wenn sie ein paar Zentimeter aufgezogen wurden. Ist dies nicht der Fall und die Haulline noch nicht in der blockierten Traxion eingehängt, besteht die Gefahr des Absturzes der PIG! Liegt der nächste Standplatz nicht direkt über dem vorherigen, so sollte man dem Haulbag einen Pendelsturz ersparen, indem man ihn vom Stand mittels Reepschnur und HMS langsam in Falllinie ablässt. In manchen Routen, z.B. Iron Hawk (A4) am El Capitan, braucht man dafür fast 60 Meter. Würde man den Haulbag einfach fallen lassen, kann der Schaden am Inhalt (Bier!) groß sein.

Haulsysteme

Und nun zum Hauptteil dieses Artikels. Man kann beim Bigwallklettern eigentlich alles so lösen, dass es leicht geht. Außer haulen. Vor allem für die Leichtgewichte unter uns ist das, egal wie man es anstellt, eine mühevollere Angelegenheit. Nicht umsonst ist „the bags were too heavy“ der häufigste Grund für einen Rückzug am El Cap. Wie groß die Mühe tatsächlich ist, hängt von der eigenen Einstellung, dem Gelände und der Vorgehensweise ab.

Um zumindest Letztere zu optimieren, sollte man über drei Dinge nachdenken. Erstens über den Einfluss des Seilverlaufs auf die benötigte Kraft, die aufgewendet werden muss, um den Haulbag nach oben zu bewegen. Zweitens die Wahl des geeigneten Flaschenzugsystems und drittens, wie man sich beim Haulen selber bewegen will bzw. bewegen kann und was der Partner tut.

Zuerst der Seilverlauf: Jede Kante, über die das Seil auf dem Weg in die Umlenkrolle läuft, erhöht den Kraftaufwand enorm. Bei schweren Lasten lohnt es sich allemal, hier zu optimieren, bevor man darüber nachdenkt, welchen Flaschenzug man anwendet. Befindet sich der Stand auf einem großen Band, so kann man unter dem Band haulen, um dann mit einem „Mini-Haul“ die Säcke aufs Band zu befördern.

Bei der Wahl des geeigneten Haulsystems müssen folgende Faktoren berücksichtigt werden: Das Gewicht der Haulbags, das eigene Körpergewicht, die Anzahl der Arbeiter und die Position des Standplatzes.

■ **Beim 1:1-System** (Abb. 2) wird das Zugseil lediglich umgelenkt. Die Kraft, die man aufwenden muss, um einen 100 kg schweren, frei hängenden Haulbag zu bewegen, ist also etwas mehr als 100 kg (genau: 105 kg bei der Pro Traxion, 110 kg bei der Micro Traxion). In der Praxis spielen Seilverlauf und die dadurch entstehende Reibung sowie Seiltyp und Durchmesser eine entscheidende Rolle. Das 1:1-System (Körperflaschenzug) wird immer dann verwendet, wenn wir es mit eher leichten Haulbags zu tun haben oder wenn der Seilpartner ebenfalls als Gegengewicht zur Verfügung steht. Eine weitere Voraussetzung ist, dass man genügend Platz hat, um seinen eigenen Körper effektiv als Gegengewicht einzusetzen, also eine mehrere Meter hohe senkrechte Wandpartie unterhalb des Stand-

platzes. Standplätze auf konvexen Absätzen, Felsstufen oder flach zulaufende Platten eignen sich nicht für 1:1-Systeme.

Ein wesentlicher Vorteil des 1:1-Systems ist der leichte Umbau auf ein 3:1-System. Im Alpenraum kennen wir das 3:1-System auch als Expressflaschenzug. Beim 3:1-System dauert es dreimal so lang, um den Haulbag nach oben zu befördern. Dafür braucht man aber auch jedes Mal nur ein Drittel der Kraft – soweit die Theorie. Die tatsächlich benötigte Kraft hängt wiederum stark vom Seilverlauf und den verwendeten Seilen und Rollen ab. Um ein 1:1-System auf 3:1 umzubauen, benötigt man lediglich eine Steigklemme oder einen T-Bloc mit montierter Seilrolle und eine weitere Seilrolle, um das nach oben laufende Seil nach unten umzulenken. Das Ziehen des Zugseils nach oben, wie wir es vom Expressflaschenzug beim Alpinklettern kennen, ist beim Bigwallen keine Option. Dafür sind die Distanzen und das Gewicht einfach zu groß. Jede Umlenkung reduziert den Wirkungsgrad um 5 bis 10 % (je nach Seilrollendurchmesser). Umlenkungen am Karabinerschenkel sind keine Option aufgrund der großen Reibungsverluste. Ein häufig unterschätzter Punkt sind Effizienzverluste, die auf die schlechte Positionierung der Umlenkrollen zurückzuführen sind.

Tipp! Wird die Petzl Pro Traxion verwendet, so ermöglicht die zusätzliche Öse einen nahezu parallelen Seilverlauf zwischen Lastseil und Zugseil. Das System kann dadurch sehr effizient aufgebaut werden.

■ **Viele erfahrene Bigwaller und Solokletterer schwören auf das 2:1-System** (Abb. 3). Das Verhältnis von Kraftaufwand zu Weg scheint hier der entscheidende Vorteil zu sein. Dem Euro-Alpinisten fällt sofort die Ähnlichkeit zur Losen Rolle bei der Gletscherspaltenbergung auf. Zentrales Element des 2:1-Systems ist wieder die Pro Traxion. Auch hier ermöglicht uns die zusätzliche Öse das schnelle Anbringen des bereits vorbereiteten Setups und das Arbeiten unter sehr günstigen Einlaufwinkeln. Das 2:1-Setup besteht aus zwei Umlenkrollen und einer 5-m-Reepschnur. Die erste Rolle wird mittels Jümar wieder direkt an das Lastseil geklippt, die zweite dient als Umlenkung und wird mittels kurz geknüpfter Reepschnur direkt unter die Pro Traxion positioniert. Je kürzer der Abstand zwischen Pro Traxion und oberer Umlenkrolle, desto mehr Strecke lässt sich pro Hub erreichen. Die kurz geknüpfte Reepschnur (oder kleiner Swivel mit Karabiner) erlaubt einen variablen Einlaufwinkel der Reepschnur ins System. Die Befestigung der Reepschnur am Gurt erfolgt mittels Mastwurf oder, noch eleganter, mittels Gardaknoten. Das ermöglicht eine sehr schnelle zuverlässige Längenanpassung. In der Praxis erfordert das 2:1-System sehr viel Routine und Erfahrung. Das System macht nur dann Sinn, wenn es wirklich sauber aufgebaut und bedient wird.

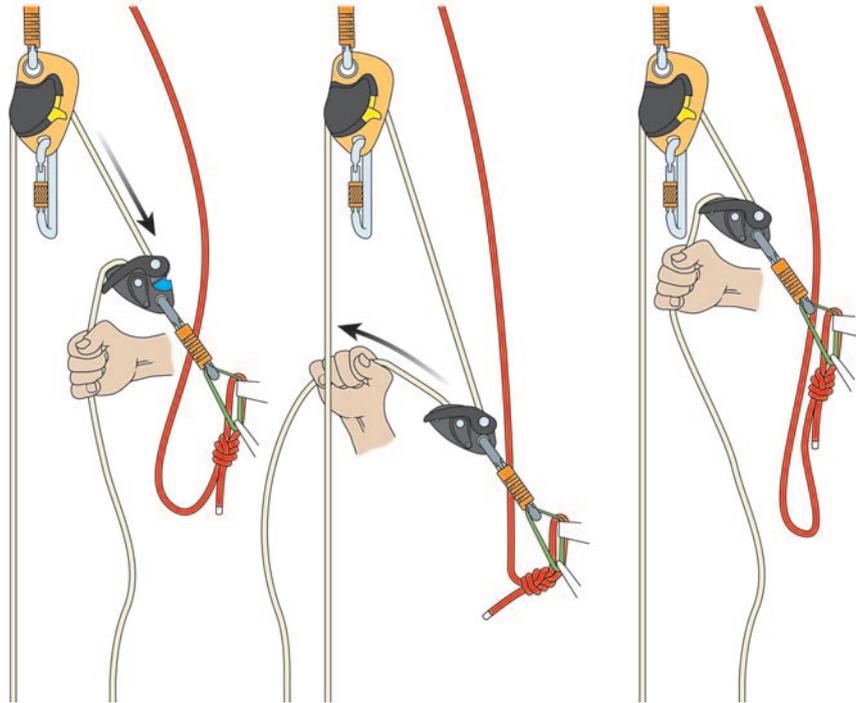
■ **Ein 3:1-System** (Abb. 4) verzeiht viel mehr Fehler und ist vor allem für Anfänger oder in Ausnahmesituationen, wo es mehr oder weniger spontan zum Einsatz kommt, deutlich besser geeignet. Trotzdem sollte man sich beim Aufbau Zeit nehmen, um sich selbst und die Pulleys so zu positionieren, dass man gut vorankommt.



Der Luxemburger Ben Lepsant studierte einst in Innsbruck Physik und war in der Szene als Bigwaller der ersten Stunde bekannt. Er verbrachte jeden Urlaub in großen Wänden, unter anderem auch mit dem viel zu früh verstorbenen Hansjörg Auer.

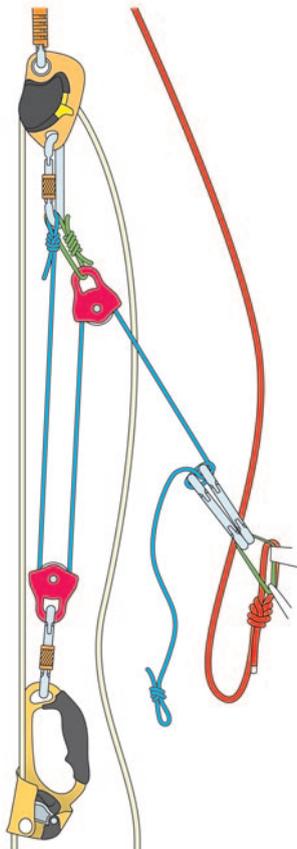
Das 1:1-System

Abb. 2



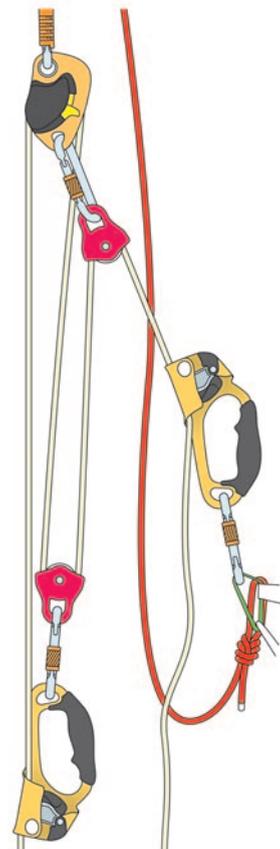
Das 2:1-System

Abb. 3



Das 3:1-System

Abb. 4



Illustrationen: Georg Sojer

Bewegungsmöglichkeiten

Zu guter Letzt schauen wir uns noch an, welche Bewegungsmöglichkeiten sich beim Haulen anbieten. Wir unterscheiden drei Hauptvarianten, die sich darin unterscheiden, wie viel Hilfe man sich bei der Schwerkraft holt.

▮ Variante 1. Man bewegt seinen Schwerpunkt nicht und macht alles mit den Armen (direkt am Jümar), mit dem Bein (über eine Trittschlinge mit dem Jümar verbunden) oder einer Kombination aus beiden, während man mit einem Bein steht. Das ist schnell und sehr effizient. Mit einem 3:1-Setup ist diese Variante fast immer möglich, mit 1:1 so gut wie nie. Bei dieser Variante macht man sich mit dem Kletterseil relativ eng am Stand fest und ist mit dem Haulseil nicht direkt verbunden. Man hält nur das Jümar.

▮ Variante 2. Man tritt mit beiden Füßen (und Händen) gegen die Wand, und drückt den Schwerpunkt nach unten. Dazu ist man mit einem Grigri oder einer Micro Traxion mit dem Haulseil verbunden. Darüber benutzt man ein Jümar, um sich wieder hochzuziehen, und wiederholt das Ganze. Man macht dann so lange diese vertikalen „Kniebeugen“, bis der Sack oben ist. Diese Variante ist relativ anstrengend.

▮ Variante 3. Man nutzt sein eigenes Gewicht als Gegengewicht, befestigt sich selber am Zugseil mittels Grigri und Jümar (oder 2x Jümar) und kämpft sich dann am Fels entlang runter. Je nach Gelände geht das mehr oder weniger gut. Wenn es zu steil und der Sack zu schwer ist, ist es unmöglich, da man keinen Druck auf die Felsstrukturen ausüben kann. Ansonsten ist diese Variante dann sinnvoll, wenn mit Variante 2 nichts geht ... meistens ist der Übergang dahin fließend und erzwungen. Hier lernt man dann die Auswirkungen von Reibungsverlusten noch besser kennen, weil man feststellt, dass das eigene Gewicht (z. B. 70 kg) eigentlich nie ausreicht, um einen auch nur 50 kg schweren Sack ohne weiteres Drücken, Ziehen und Fluchen nach oben zu bewegen. Es ist wichtig, während der Operation über das Kletterseil mit dem Standplatz verbunden zu sein! Die Selbstsicherung muss für diese Variante ausreichend lang sein. 5 bis 10 m sind für diese Variante jedenfalls sinnvoll!

Ist der Seilpartner zur Stelle, so kann dieser auch noch ans Haulseil gehängt werden (sog. Space Hauling), um als Gegengewicht zu dienen. Was extrem viel hilft, ist, wenn der Partner (oder man selber) am Lastseil, an dem der Haulbag hängt, nach oben zieht. Wieder ist es wichtig, dass auch der Partner über das Kletterseil mit dem Stand verbunden ist. Auch wenn die Bruchlast von kleinen Seilklemmen (Micro Traxion 15 kN) theoretisch leicht ausreichend ist, würden wir für dieses Manöver die Sicherheitsreserven, die robustere Bauweise und den besseren Wirkungsgrad der Pro Traxion klar bevorzugen. Egal für welche Variante man sich entscheidet, am Ende bleibt der Sack immer irgendwo stecken. Sei es in einem Kamin (schlimm), unter einem Dach (auch schlimm) oder unter einer losen Schuppe (unter Umständen extrem schlimm). Das Wichtigste dabei ist gar nicht, zu wissen, wie man das Problem lösen kann, sondern dass man es früh genug erkennt! Man braucht ein Gespür dafür. Wenn sich die aufzubringende Kraft etwas erhöht, weil der Haulbag auf Widerstand gestoßen ist, dann sollte man nicht mehr mit Gewalt weiterziehen!

Wenn das der Fall ist, hilft es ganz oft, den Sack wieder etwas abzulassen, indem man die Traxion kurz aufmacht und sich 20 cm kontrolliert nach oben bewegt, um es dann noch einmal zu probieren und den Sack dabei in eine etwas andere Richtung zieht, indem man die Haulline zur Seite oder nach außen zieht. Je nachdem wie weit unten der Sack hängt, kann es notwendig sein, dass man sich dafür etwas abseilen muss. Was man auf keinen Fall tun sollte, ist, mit Gewalt den Sack über oder durch das Hindernis zu ziehen. Erstens erhöht das die Kräfte, die auf den Sack, das Seil, die Traxion und einen selbst wirken, und zweitens kann sich der Sack dabei so verklemmen, dass man ihn gar nicht mehr rausbekommt. Außerdem führt diese Vorgehensweise eigentlich nie zum Erfolg. Wenn es nicht gelingt, den Sack am Hindernis vorbeizubewegen, muss man abseilen und den Sack „drumherumbabysitten“. Das bedeutet, dass einer direkt beim Haulbag bleibt und der zweite das Haulen übernimmt. Mit einem dynamisch(er)en Seil kann man den Sack mit etwas Gefühl für den Schwung an so manchem Hindernis „vorbeibouncen“ lassen. Das bedingt allerdings, dass wir es mit einer eher leichtgewichtigen PIG zu tun haben. Einen ausgewachsenen Haulbag mit 100 kg lässt auch der stärkste Kletterer nicht mehr bouncen.

Mit dem Haulbag abseilen

Bei einem kompletten Rückzug oder kurzen Abseilstellen in der Tour ist es notwendig, den Haulbag abzulassen oder mitsamt der Ladung selbst abzuseilen. Bei schweren Haulbags wird das schnell zur logistischen Herausforderung. Grundsätzlich ist ein Ablassen leichter zu organisieren und mittels langer Reepschnur auch sehr gut vom unteren Standplatz aus steuerbar. Die Verwendung des Tubers und umgelenkten Sicherungsseils erlaubt ein gutes Handling, Krangelbildung ist ausgeschlossen und die Bremswirkung ist auch ausreichend. Aufgrund des erhöhten Zeitbedarfs wird man sich beim Rückzug über mehrere Seillängen aber klar für das Abseilen entscheiden. Das absolute No-Go gleich vorweg: Ein direktes Einhängen des Haulbags in den Sicherungsring wäre die denkbar schlechteste Variante, da man sich dadurch selbst direkt in die Sicherungskette einbaut und man im Falle von Komplikationen handlungsunfähig ist. Die deutlich bessere Variante ist also, den Haulbag direkt hinter das Abseilgerät zu klippen. Durch die beiden Befestigungsschlaufen liegt der Haulbag automatisch etwas tiefer. Selbst klippt man sich mittels Daisychain ebenfalls in das Abseilgerät, so dass man auf dem Haulbag sitzend abseilen kann. Beim nächsten Standplatz angekommen, fixiert man den Haulbag wieder etwas tiefer mittels abgebundenem HMS und kann diesen dann beim weiteren Abseilen wieder ohne Probleme lösen. Beim Abseilen mittels Tuber empfehlen wir die Verwendung eines zweiten Karabiners, um die Bremswirkung etwas zu erhöhen. In der Regel ist die Bremswirkung beim Verwenden von Statikseilen aber ohnehin sehr hoch. Eine Alternative ist die Verwendung des GriGris. Das fein dosierte Abfahren ist aber oft nur schwer möglich weshalb der Tuber eher zu bevorzugen ist. Wird das GriGri verwendet, dann kann man die Bremswirkung durch Verwendung des Freino-Karabiners noch erhöhen. Das GriGri lässt sich so auch feiner dosieren und steuern! ■

Mit Sack und Pack in der Leaning Wall im Zion Nationalpark, Utah, USA. Die Route Spaceshot (5.13a) gehört zu den schwierigsten dort. Foto: Andy Earl



A person is shown in profile, leaning forward with their head down, in a dark room. A warm, yellowish light from a lamp in the background illuminates the scene, creating a somber and reflective atmosphere. The person's face is partially visible in shadow, and their hands are resting on their knees. The overall mood is one of quiet contemplation or distress.

Posttraumatische Belastungsstörung im alpinen Rettungsdienst



Nach dem Medizinstudium in Freiburg im Breisgau wechselte Thomas Blum an die psychiatrische Uniklinik Bern (UPD). Dort ist er oberärztlich im Ambulatorium und der Tagesklinik tätig mit geplantem Facharztabschluss im Oktober 2022.

Für die bessere Veranschaulichung des fachspezifischen Teils zur posttraumatischen Belastungsstörung im alpinen Rettungswesen orientiert sich der Artikel an der folgenden fiktiven Fallgeschichte. Symptome und inneres Erleben der betroffenen Person wie auch behandlungsspezifische Elemente sollen damit gemeinsam zum wissenschaftlichen Hintergrundwissen besser verständlich und greifbarer werden.

Von Thomas Blum und Christian Mikutta

Seit gut zwei Wochen nun passiert es Bruno immer häufiger, dass er abends ins Grübeln verfällt und kaum zu Schlaf findet. Die Nächte sind unruhig, häufig erwacht er, bis er endlich frühmorgens, seinen Kaffee schlürfend, apathisch mit leeren Gedanken wieder am Frühstückstisch sitzt. Bruno ist als Pistenpatrouilleur und gleichzeitiger Rettungssanitäter in einem der großen Skigebiete des Berner Oberlandes tätig, mit Leidenschaft und viel Einsatzbereitschaft. Die gelegentlichen Flüchtigkeitsfehler, die vielleicht nur ihm selbst in den letzten Wochen aufgefallen sind, schiebt er auf den Schlafmangel, sicher eine kurz anhaltende Problematik. Dass er keine Lust mehr hat, seinem Hobby, dem Curling, nachzugehen, und Teamkollegen ihn bereits darauf angesprochen haben, verärgert ihn, aber das kann doch mal vorkommen. Wenn da nicht die ständigen Erinnerungen an diesen Unfall wären: Der Moment als Rettungshelfer, als der Patient erstmalig nicht mehr auf seine Ansprachen reagierte. Der Geruch des Blutes, welches aus der Platzwunde am Kopf rann. Das Bewusstwerden, dass der Patient versterben würde mit den starren, reaktionslosen Pupillen.

Vor fünf Wochen dieser Freeride-Unfall. Er war auf Skiern nach Alarmierung durch andere Pistenfahrer als einer der Ersten am Einsatzort nicht weit abseits der Piste. Der Verunglückte, nur wenig älter als er selbst. Als er eintraf, wirkte dieser verwirrt, aber bei vollem Bewusstsein, eine Blutung am Hinterkopf erkennbar. Offensichtlich war er im Gelände beim Versuch, einen Sprung zu nehmen, gestürzt. Alles sah nach einem routinemäßigen Einsatz aus, er machte unmit-

telbar entsprechende Alarmierungen an die Zentrale. Die Koordination der Sicherheitsabspernung durch andere Skifahrer konnte er organisieren, er selbst blieb als Ersthelfer beim Patienten, alles Routine. Das Warten auf weitere Rettungskräfte für den Abtransport sollte beginnen. Was nun genau das Problematische an diesem Tag war? Er weiß es nicht und das zermartert ihm den Kopf: Der Patient wurde instabil und nach beginnender Schnappatmung und dann endgültigem Atemaussetzen begann er die Reanimationsmaßnahmen. Routinemäßig, wie er es in zahlreichen Reanimationsübungen und auch schon im Ernstfall mehrfach getan hatte. Dabei der Funkspruch: „Helikopter kann nicht fliegen ... noch ca. 10 Minuten bis zum Eintreffen weiterer Einsatzkräfte ... Verzögerung auf Grund eines anderen Unfalls.“ Auch das nicht unüblich. Unfälle passieren nicht selten genau bei dem Sauwetter, bei welchem eben nicht geflogen werden kann. Die Minuten unter Reanimation erscheinen ihm endlos und es sind genau die Bilder, die ihm heute immer wieder in den Kopf schießen, sei es tagsüber oder in den langen Stunden, in denen er wach im Bett verweilt. Während des Reanimierens der Geruch und Anblick des Blutes im frischen Schnee. Er hat sich immer wieder gefragt, warum ihn genau dieser Einsatz so überwältigt hat. War es die Unvorhersehbarkeit der Situation? Tagesform? Die Hilflosigkeit, die er während der endlosen Wartezeit verspürt hat und die ihn zur immer kräftigeren Herzdruckmassage animierte? Das Alleinsein dort draußen im Gelände mit dem sichtlich sterbenden Patienten? Der Gedankentunnel, in dem er sich befand, ist auch heute noch genauso präsent wie damals.



Christian Mikutta hat in Wien Medizin studiert. Die Facharztausbildung zum Psychiater hat er bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD) absolviert. Seit 2018 arbeitet er als Oberarzt an der Privatklinik Meiringen.

1

Das Trauma

In der fachpsychiatrischen Einteilung wird nach einem erlebten Trauma in Reaktionen unterschieden, welche von einer gesunden Normalreaktion bis hin zur Krankheit reichen⁽¹⁾. Ein Trauma wird definiert als ein belastendes Ereignis, eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Dieses Ereignis erzeugt eine so starke Einwirkung auf die Psyche, dass es normale Verarbeitungsfähigkeiten eines Einzelnen oder einer Gruppe überwindet⁽²⁾. Diese belastenden Ereignisse werden bestimmt durch:

- ihr plötzliches und unvermitteltes Eintreten
- das Erleben von Hilflosigkeit
- den Grad der Betroffenheit/Intensität
- den Grad der Identifikation

Berufsgruppen mit einer Häufung potentiell lebensbedrohlicher Situationen für sie selbst oder auch in Rettungsszenarien (z. B. Polizei, Feuerwehr, Rettungssanitäter) haben ein deutlich erhöhtes Risiko für das Auftreten psychisch belastender Folgeerscheinungen. Studien zeigten, dass Momentaufnahme-Untersuchungen von aktiv tätigen Feuerwehrmännern und -frauen, eine Prävalenz von bis zu 18 % derer aufwiesen, welche Krankheitssymptome einer posttraumatischen Belastungsstörung zeigten. Eine weitere Studie konnte ebenfalls eine deutlich erhöhte Anzahl erlebter Traumata mit entsprechenden psychischen Belastungen bei

Bergführern nachweisen^(3,4). Wichtigste bergspezifische Trauma-Szenarien sind dabei:

- Lawinenunfälle
- Fels-/Lawinstürze
- Fels-/Eisschlag
- Gewitter mit Blitzschlagunfällen
- weniger häufig: Höhenödeme, Hypothermien, Helikopterunfälle, Ertrinken

Ob eine betroffene Person tatsächlich eine psychische Symptomatik nach einem Trauma entwickelt und ob diese einen Krankheitswert hat, wird durch mehrere Faktoren, welche schon vor dem Trauma bestehen oder im Rahmen der Traumatisierung entstehen, beeinflusst⁽⁵⁾. Es existiert eine Vielzahl begünstigender Faktoren ausgehend vom individuellen Traumaereignis, die das Auftreten einer später krankhaften Reaktion mitbestimmen:

- soziale Integration
- psychiatrische Vorerkrankungen
- frühkindliche Missbrauchserfahrungen
- neurobiologisch: Glucocorticoid-Rezeptor Hypersensitivität
- chronisch erhöhte Stressbelastung

Auch zum Zeitpunkt des Traumas können bestimmte Risikofaktoren beschrieben werden:

- plötzlich-unerwartetes Traumaauftreten
- Gefühl des Autonomieverlusts während des Traumas
- starke emotionale Reaktionen
- katastrophisierende Bewertung und Gefühl unzureichender Bewältigungsmöglichkeiten
- langfristig erhöhter Konsum von Drogen (Alkohol etc.)

Rettungseinsätze im alpinen Gelände sind oft psychisch belastend. Eine Posttraumatische Belastungsstörung kann bei Rettungskräften auftreten.

Foto: Bergrettung Tirol



2

Symptome

Wesentlich für die psychischen Folgereaktionen sind zeitliche und inhaltliche Merkmale der auftretenden belastenden Symptome. In dem etablierten Diagnose-Klassifikations-System ICD-10 ist die Symptomatik der akuten Belastungsreaktion (ABR) weitgehend auf drei Tage begrenzt⁽⁶⁾. Die ABR wird nicht als psychiatrisches Krankheitsbild beschrieben, sondern bildet vielmehr einen extremen neurovegetativen Alarmzustand auf ein außergewöhnliches Ereignis ab, welches ohne weitere Krankheitsentwicklung innert Tagen bis Wochen abklingt. Daher ist die ABR eine normale Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis. Die auftretenden Symptome werden bestimmt durch das Erleben von Lebensbedrohung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Kontrollverlust oder körperlicher Verletzung während des Traumas mit unterschiedlicher Charakterisierung:

- sich aufdrängende, belastende Gedanken und Erinnerungen an das Geschehen (Intrusionen in Form von bildhaften Erinnerungen oder anderen sensorischen Fragmenten)
- Alpträume (mit Themen, die für das Trauma typisch oder mit diesem verknüpft sind).
- Flashbacks in Form von Reaktionen, bei denen die Person fühlt oder handelt, als ob das oder die Ereignisse sich gerade wieder ereignen)
- Erinnerungslücken (partielle Amnesien)
- intensive und anhaltende psychische Belastung bei Konfrontation mit inneren oder äußeren Hinweisreizen/Triggern, die

das traumatische Ereignis symbolisieren oder an es erinnern

- Übererregungssymptome (Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, vermehrte Reizbarkeit, Wutausbrüche, gesteigerte Aggressivität, Konzentrationsstörungen, erhöhte Herzfrequenz in Ruhe, Leistungsabfall)
- somatoforme Symptome unspezifischer Art (Erschöpfung, Schmerzen unterschiedlicher Lokalisation und Intensität, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Schwerfälligkeit, Brennen im Kopf)
- anhaltende Unfähigkeit, positive Gefühle (z. B. Glück, Zufriedenheit, Zuneigung) zu empfinden
- depressive Reaktionen, Probleme im Sozialkontakt, moralische Verletzung (moral injury), Schamerleben, Schulterleben, insbesondere auch Überlebensschuld
- Substanzmissbrauch (z. B. Alkohol und Schlafmedikamente)
- Rückzugs- und Vermeidungsverhalten (Vermeidung traumaassoziierter Stimuli) und veränderte affektive Reaktionen (inadäquates Lachen/Weinen, nicht kontrollierbare Angstzustände, intensive Stimmungsschwankungen, aggressives Verhalten) und/oder emotionale Taubheit (Gefühlsabflachung, Teilnahmslosigkeit, „auffällige Unauffälligkeit“)
- psychotisches Erleben
- psychosoziale Funktionseinschränkungen
- verändertes Erleben der Selbst-, Realitäts- und Zeitwahrnehmung (Derealisation, Depersonalisation und weitere dissoziative Symptome)
- Einengung der psychomotorischen Reaktionsfähigkeit bis zum dissoziativen Stupor



Davon abgegrenzt wird die Diagnose der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Bedingung für die Diagnosestellung nach ICD-10-Kriterien ist ebenfalls ein mit den Symptomen in Verbindung stehendes traumatisches Erlebnis (s. oben)⁽⁶⁾. Die Symptome müssen bis spätestens sechs Monate posttraumatisch erstmalig auftreten und persistierten länger als bei der ABR, wobei hier keine zeitlich scharfe Abgrenzung besteht. Im Gegensatz zur ABR handelt es sich hierbei um ein Krankheitsbild mit anhaltendem Leidensdruck und Beeinträchtigung der Lebensqualität über einen längeren Zeitraum. Zur Diagnosestellung müssen aus folgenden drei Kategorien Beeinträchtigungen beim Patienten nachweisbar sein.

■ Intrusionen. Der Patient erlebt die traumatischen Erlebnisse unwillkürlich in Gedanken und mit wesentlicher emotionaler Beteiligung wieder. Die sogenannten Flashbacks können ohne Auslöser hervorgerufen werden. Nicht selten können Patienten jedoch auch spezifische sensorische Wahrnehmungen benennen, welche die Erinnerungen triggern. In unserem Fallbeispiel könnte bspw. die rote Färbung frischen Blutes als ein solches Triggermoment verstanden werden. Auch das Aufkommen wiederkehrender Erinnerungen in Albträumen fällt in diesen Symptombereich.

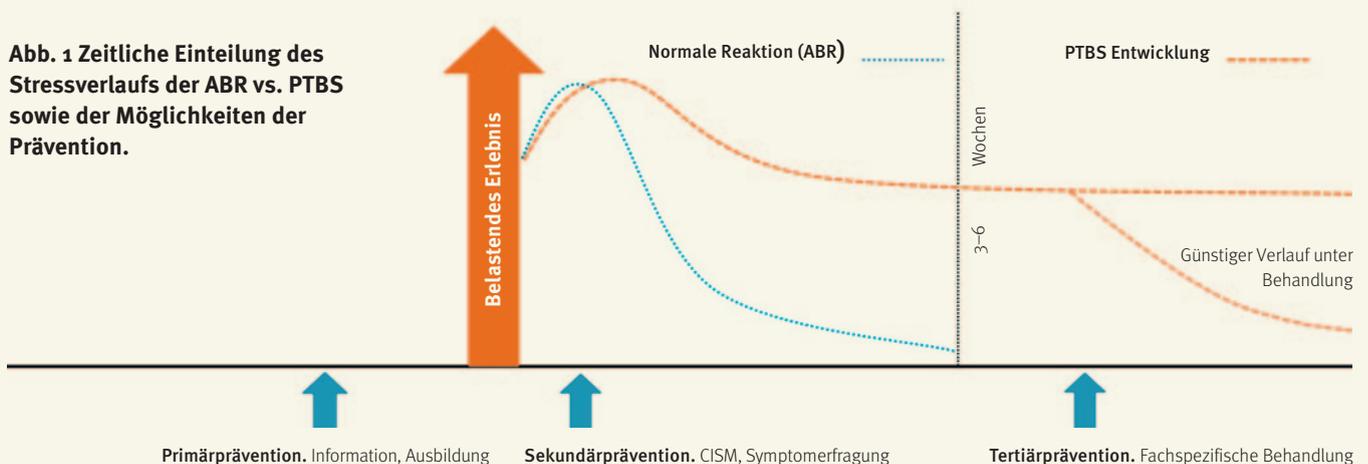
■ Vermeidungsverhalten und „Numbing“ (affektive Verflachung, Apathie bis hin zu dissoziativem Verhalten). Der Patient meidet gezielt Situationen, welche dem erlebten Trauma ähnlich sein könnten. Im Fallbeispiel

versucht Bruno Einsätze mit potenziell lebensbedrohlicher Ankündigung bereits in der Delegation durch die Einsatzzentrale zu umgehen. Im Fall einer pathologischen Verstärkung seiner Beschwerden wäre letztlich seine Berufsausübung gefährdet, falls er in eine selbstverstärkende Vermeidungsspirale geraten sollte. Affektive Verflachung und apathische Verhaltensweisen werden bei Bruno ebenfalls beschrieben. Die Einzelsymptome sind dabei überschneidend zum depressiven Syndrom, weshalb retrospektiv eine gründliche Symptomanamnese essentiell ist. Die Kontextualisierung mit dem erlebten Trauma bietet die entscheidende Differenzierungsgrundlage. Der Bereich der dissoziativen Begleitsymptome ist ein sehr weit gestreuter Komplex, der auch in der Fachliteratur heterogen charakterisiert wird. Übereinstimmend werden dissoziative Symptome beschrieben als solche, welche für den Patienten außerhalb des willkürlich steuerbaren Verhaltens liegen und bis hin zu einer „Ich-fremden“, wesensfernen Realität führen können.

■ Hyperarousal. Hierunter fallen gereizt-aggressive Verhaltensweisen bis hin zu unreflektiert-selbstschädigendem Verhalten (sozial oder körperlich) sowie eine Hypervigilanz mit einer persistierenden Unruhe und einer häufig damit einhergehenden (Ein-)Schlafstörung.

Weitere Beschwerden und Begleitsymptome sind der heterogenen Aufführung der ABR-Symptome ähnlich. Hervorzuheben ist unter den möglichen Begleitsymptomen die Suizidalität (Wunsch, sich selbst zu töten).

Abb. 1 Zeitliche Einteilung des Stressverlaufs der ABR vs. PTBS sowie der Möglichkeiten der Prävention.



Exkurs

Erklärungsmodelle der PTBS

Da die PTBS ein Krankheitsbild mit Beeinträchtigung psychologischer, biologisch-vegetativer und sozialer Funktionen darstellt, ist nicht weiter verwunderlich, dass auch in der Forschung Erklärungsmodelle mit verschiedenen Ansätzen parallel zueinander existieren und in den letzten Jahren eine zunehmende Integrierung und Vernetzung erfahren^(7, 8).

■ Auf neurobiologischer Ebene zeigten sich in den letzten Jahren eine Reihe von interessanten Messungen bei der Bildung des Hirns sowie auf hormoneller und gehirnstruktureller Achse. Grundlegend ist die zunehmende Amygdala-Aktivierbarkeit (Amygdala = Hirnstruktur, welche für Emotionen insbesondere Angst zuständig ist, siehe Abbildung 2), welche im vereinfachten Verständnis als „Angstzentrum“ des Gehirns beschrieben wird.

■ In diesem Hirnareal werden Reize sehr direkt verarbeitet, was zur Folge hat, dass ausgelöst durch bestimmte Sinneswahrnehmungen sehr rasch entsprechende Angst-/Schreckreaktionen ausgelöst werden können. Diese Reaktionen sind damit weitgehend reflektorisch.

■ Hingegen sind frontale (Vorderhirn) und hippocampale Gehirnstrukturen (wesentlich für höhere kognitive Denk- und Gedächtnisfunktionen, siehe Abbildung 2) gehirnstrukturell verkleinert und weniger funktionell aktiv, womit sich das vereinfachte Modell einer „hot amygdala“ und eines „cool hippocampus“ als neurobiologisches Äquivalent der PTBS-Symptomatik ergibt. Abbildung 2 veranschaulicht die „hot“ Amygdala sowie den „cool“ Hippocampus im anatomischen Modell.

■ Des Weiteren besteht auf hormoneller Achse eine Erhöhung der Noradrenalin-ausschüttung (als aktivierendes Hormon)

und eine langfristige Verminderung der Cortisolausschüttung. Die Hormonregulierungen unterliegen einem empfindlichen Steuerungsgleichgewicht und neben den effektiven Hormonkonzentrationen kommt es langfristig auch zu Veränderungen der Rezeptor-Dichte („Wirkort der Hormone“), was gesamtheitlich als Ungleichgewicht der Hirn-Hormone (=Hypophysen-Achse) beschrieben wird.

■ Ein weiterer wichtiger Ansatz ist das Vermeidungsverhalten, welches durch bestimmte Trigger-Reize für Intrusionen /Flashbacks ausgelöst wird. Das Grundprinzip ist dabei die Vermeidung von vorweggenommener, gedanklicher Erwartung einer unangenehmen Situation (wie erneute Rettungseinsätze in diesem Fallbeispiel). Die Meidung der potenziell unangenehmen Situationen mit dem Ausbleiben unangenehmer Reaktionen verstärkt wiederum das fortgesetzte vermeidende Grundverhaltensmuster selbst.

■ Soziale Faktoren bilden ein sehr weitläufiges Umfeld, in welches die individuelle Entstehung der Erkrankung eingebettet ist. Häufig sind diese jedoch nicht unerheblich bei der individuellen, biographischen Aufarbeitung der PTBS. In diesen Bereich fallen auch Rollenverständnisse im Berufs-/Privatumfeld oder allgemeine gesellschaftliche Normen, die den persönlichen Umgang mit der Erkrankung definieren. Entscheidend ist auch die Bereitschaft zur Inanspruchnahme von Hilfe.

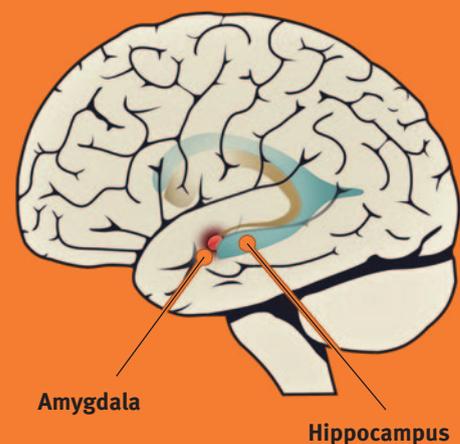


Abb. 2 Neurologische Grundlage der PTBS-Symptomatik. Die Amygdala (rot) ist „hot“ und überaktiviert, was mit einer erhöhten Angstreaktion einhergeht. Der Hippocampus (blau) ist „cold“ was sich in einer veränderten Kognition und emotionalen Bewertung niederschlägt.



3 Ausbildung und Resilienz

Ein wichtiger Faktor ist die Primärprävention vor einem möglichen Trauma im Sinne einer Ausbildung⁹⁾. Neben einer universellen Prävention z. B. durch bevölkerungsbreite Aufklärung mit Anregung zur gesellschaftlichen Diskussion und Akzeptanz der Problematik ist für Hochrisikoberufsgruppen eine selektive Prävention dringend notwendig. In vielen Rettungsbereichen des Alpenraums wird diese vermehrt in die Ausbildung integriert. Hingegen bestehen für Berufsgruppen mit nur sekundärer Involvierung ins Rettungswesen (welche nicht unmittelbar als Rettungskräfte ausgebildet sind), wie bspw. Bergführer, weniger strukturierte Konzepte. Die Prävention sollte folgende Inhalte haben:

- detaillierte Informationsvermittlung über Stressreaktionen und psychische Störungen im Sinne einer Psychoedukation (Wissen über die Erkrankung und Therapie)
- breite Streuung der Kanäle zu Informationsvermittlung und Anlaufstellen: personell, schriftlich, digital
- Konzept der berufsinternen „sozialen Ansprechpartner“ oder Peerkonzepte

„Eine fundierte Ausbildung vor einem Trauma kann das Risiko von psychischen Folgeschäden deutlich reduzieren.“

Nicht immer kann der Hubschrauber wegen der Wetter- oder Lawinensituation wie gewünscht zum Rettungsort kommen.

Foto: Kevin Schmid

4

Sekundärprävention – Versorgung am Unfallort

Und dann das auflösende Szenario: Gleichzeitig treffen Rettungskräfte und nun doch wider Erwarten ein Helikopter ein. Der Notarzt entscheidet nach kurzer Untersuchung, die Reanimation abzubrechen. Noch ein garstiger Kommentar des Piloten, dass der Ort nicht ausreichend lawinensicher sei zum Landen.

Abschließende Schlittenbergung des mittlerweile verstorbenen Skifahrers – Ende des „Films“, welcher sich nun seit Wochen immer wieder in seinem Kopf wiederholt, endlos langsam. So als würde jemand beim Abspielen einer uralten Filmrolle die Mechanik mit Widerständen lähmen. Gesprochen hat er mit seinen Kollegen über den Vorfall, dabei erfolgte eine konstruktive Analyse des Rettungsszenarios. Auch Schulterklopper hat er bekommen, nicht wenige „Alles richtig gemacht“-Zusprüche. Nur um seinen persönliche Erfahrung, darum ging es irgendwie nicht.

Was hätte also besser laufen können in der Aufarbeitung des Unfalls für Bruno. Etabliert ist im professionellen Rettungswesen das sogenannte „Critical incident stress management (CISM)“ bzw. leiten sich viele sekundärpräventive Maßnahmen von den zahlreichen CISM-Protokollen ab. Grundlegende Interventionen sind dabei⁽⁹⁾: Demobilisation, Defusing, Debriefing.

Die Demobilisation beinhaltet ein Sammeln der Rettungskräfte nach einem Einsatz mit Personenregistrierung und kurzer Infor-

mationsvermittlung über die möglichen Frühsymptome einer PTBS und entsprechende Hilfsangebote.

Angeschlossen werden kann ein sogenanntes Defusing, in welchem die Einsatzkräfte selbst zu Wort kommen und schwierige Situationen während des Einsatzes schildern. Auf eine Vertiefung der emotionalen Komponenten wird hierbei nicht fokussiert. Beide Interventionen finden am Tag des Einsatzes statt und übersteigen in der Regel nicht den Zeitraum von 45 Minuten.

Das Debriefing findet in den Folgetagen nach dem Einsatz statt. Die Teilnehmenden werden unter Führung einer psychotherapeutisch ausgebildeten Person angeleitet, zunächst über Schilderung ihrer Kognitionen eine Vertiefung emotionaler Prozesse zu erreichen und diese in der Gruppe zu thematisieren. Die Bandbreite der eingesetzten Protokolle ist dabei sehr variierend. Ebenfalls sorgt die Gruppengröße und -zusammensetzung für eine sehr heterogene Studienlage zur Wirksamkeit der Anwendung als sekundärprophylaktische Maßnahme. In den neuesten Empfehlungsrichtlinien der DeGPT (Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie) wird darum die generelle Anwendung des Gruppen-Debriefings nicht mehr empfohlen.

Vielmehr sollte der Fokus auf der Früherkennung von Einzelpersonen mit hoher Gefährdung für die Entwicklung einer PTBS liegen. Eine einzelpersonenspezifische Vorhersage ist ohne eine personenspezifische Einschätzung nicht möglich, da die Resilienz und die Ressourcen der einzelnen Personen zu unterschiedlich sind.

Unter Berücksichtigung der prädisponierenden Risiken empfehlen Traumaguidelines eine differenzierte und strukturierte Erfragung von Symptomen und Leidensdruck für einen Monat nach dem erlittenen Trauma. Dieses sogenannte „Monitoring“ kann per Telefon oder E-Mail erfolgen, so dass eine frühzeitige Therapieempfehlung – falls indiziert – gegeben wird. Dieser Teil der Traumaprävention geht dabei nahtlos in den der Tertiärprävention über.





5 Tertiärprävention – Behandlung

Nachdem sich Bruno initial nach dem Ereignis allein gelassen gefühlt hatte, erhielt er zwei Wochen nach dem Ereignis eine kurze Mail von dem Leiter seiner Einsatzgruppe. Dieser würde gerne seinen Kontakt einem Arbeitskollegen empfehlen, welcher vor kurzem eine traumaspezifische Weiterbildung wahrgenommen habe. Der Vorgesetzte erhalte von direkten Arbeitskollegen in den letzten Tagen mehrfach die Rückmeldung, dass Bruno seit dem Einsatz seltsam verändert sei.

Bruno ging trotz anfänglicher Skepsis auf das Angebot ein. Daraufhin erhielt er eine Mail eines Arbeitskollegen aus einem anderen benachbarten Skigebiet, welcher ihm Telefonate und auch ein persönliches Treffen anbot. Zudem schickte er umfangreiches Informationsmaterial zu Traumafolgestörungen. Bruno hatte jedoch auf Grund seiner Konzentrationsstörungen große Mühe die Information aufzunehmen. In wöchentlichen Telefonaten erfragte der Kollege PTBS-typische Symptome, welche Bruno leider mehrheitlich mit „Ja“ beantworten musste. Gemeinsam diskutierten sie auch in Ansätzen die Auswirkungen auf Brunos Alltagsleben. Eine Vertiefung des emotionalen Erlebens war in den Gesprächen nicht Thema und wurde von seinem Peer-Kollegen klar abgegrenzt. Er wolle ihm nur richtungsweisend zur Seite stehen mit seinen zusätzlich erworbenen traumaspezifischen Kenntnissen und könne keine Behandlung ersetzen. Die Empfehlung des Kollegen fiel nach einigen Telefonaten und mittlerweile

sechs Wochen nach dem Unfallereignis deutlich befürwortend zur Annahme einer professionellen Unterstützung aus. Nach weiterer Bedenkzeit und Abwägen während einer Woche entschied sich Bruno gut sieben Wochen nach dem Unfallereignis tatsächlich für eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung. Die vielen Vorabinformationen, mögliche Anlaufstellen und der erleichterte Zugangsweg über die Gespräche mit seinem Kollegen empfand er dabei als sehr hilfreich und unterstützend. Er entschied sich für ein ambulantes psychiatrisch-psychotherapeutisches Therapieangebot des berufsbezogenen Unterstützungs-Netzwerks, wo er unmittelbar einen Behandlungsplatz erhielt. In den ersten zwei Sitzungen erfolgen die Diagnoseverifizierung und Schwereeinteilung der posttraumatischen Belastungsstörung mit Hilfe strukturierter Fragebögen. Es werden dabei sowohl Selbsteinschätzungsskalen wie auch Fremdbeurteilungsgespräche (z. B. der IK-PTBS: Interview zur komplexen posttraumatischen Belastungsstörung) angewendet.

Die Behandlungsprognose ist für Bruno grundsätzlich als gut einzustufen: Das auslösende Ereignis entspricht einem akzidentiellen Typ-I Trauma. Das heißt einem einmaligen und nicht durch Personen verursachten Trauma. Zudem sind die frühzeitige Behandlungsvorstellung und das Fehlen anderer psychiatrischer Komorbiditäten als günstige Prognosekriterien zu sehen.

Entsprechend wird ein psychotherapeutischer Behandlungsplan erstellt. Angelehnt ist die Gesprächsführung an die Therapiephasen wie:

- Sicherheit: Stabilisierung und Affektregulation
- Traumaexposition
- Integration und Neuorientierung

Methodisch wird in der ersten Phase vom Behandler auf die personellen Ressourcen von Bruno fokussiert, wobei auch eine kurze Biographieaufstellung unerlässlich ist. Für die eigentliche Traumaexposition (der intensiven gedanklichen oder realen Auseinandersetzung mit dem Trauma) ist eine gründliche psychoedukative Vorbereitung unerlässlich. Das heißt Bruno lernt, sich auf die eigentliche Konfrontation mit seinen Emotionen und vegetativen Reaktionen während der geplanten Traumaexposition vorzubereiten. Konkret geht der Therapeut mit Bruno vorwegnehmend den Ablauf der folgenden Konfrontationen durch, ohne bereits die emotional besetzten Erinnerungen zu aktivieren. Es werden schon im Vorhinein mögliche Vermeidungsstrategien thematisiert, die häufig zunächst als Reaktion auf die ersten Expositionen bei Patienten auftreten und damit den eigentlichen Effekt der Therapieübung vermindern. In diesem Prozess bildet sich eine therapeutische Beziehung, die Bruno die erforderliche Sicherheit für den Umgang mit den emotional fordernden Erlebnissen gibt. Er weiß, dass er mit Vertrauen in folgende Übungen gehen kann und diese jederzeit bei einem Überforderungsgefühl stoppen kann. Komplementär erhält er als „Hausaufgaben“ Übungen zu Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren⁽¹⁰⁾. Die Traumaexposition kann „in vivo“ und „in senso“ erfolgen. Während bei klassischen Ängsten (z. B. Höhenangst oder Platzangst) Expositionen in realen Szenarien also

„in vivo“ erfolgen, erfolgt bei Unfalltraumata eine gedankliche Exposition „in senso“. Bruno wird dazu angehalten, die Trauma-Erinnerungen wiederholt zu berichten. Diese Methode wird den narrativen Therapieformen zugeordnet. Gesprächstechniken des Therapeuten sorgen dafür, dass Bruno in angemessener Weise auf einzelne besonders einschneidende Erinnerungsmomente sowie emotionale Aspekte fokussieren kann. Die aufkommenden Emotionen und vegetativen Reaktionen nimmt der Patient wahr und im Laufe der Sitzungen gelingt es ihm schrittweise besser, sich an diese zu gewöhnen. Das Entscheidende dabei ist, die Intensität der aufkommenden Gefühle gesprächstherapeutisch in dem Rahmen zu steuern, dass der Patient diese mit seinen zur Verfügung stehenden Ressourcen aushalten kann. Ein Balanceakt zwischen Bruno und seinem Therapeuten. Denn hierfür ist eine stabile therapeutische Beziehung nötig. Die oben beschriebene Methode ist Teil der sogenannten „prolonged Exposure-Therapie“ bzw. der kognitiven Verhaltenstherapie für Traumata^(11, 12).

Neben der klassischen Exposure-Therapie entscheidet sich Bruno in Absprache mit seinem Therapeuten zudem für die Traumaspezifische „EMDR-Methode“ (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Dabei werden Trauma-assoziierte Wahrnehmungen, Kognitionen und Gefühle mit gleichzeitig gesetzten sensorischen Stimulationen verknüpft. Etabliert hat sich dabei die Methode nach Shapiro, bei welcher die sensorischen Impulse über gesteuerte Augenbewegungen erzeugt werden. Ganz zu Anfang der Behandlung stellte Bruno zudem

die Frage nach medikamentöser Behandlung der Problematik. Diese stehen jedoch in der grundsätzlichen Trauma-Behandlung nicht im Vordergrund. Symptomatisch können vegetative Begleitsymptome wie bspw. schwere Schlafprobleme, Appetitmangel, vegetative Erregungszustände oder Stimmungsminderungen angegangen werden. Da diese jedoch als Folgereaktion der eigentlichen dem Ereignis assoziierten Erkrankung auftreten, sollten diese unter sorgfältiger Berücksichtigung von Leidensdruck und zeitlichem Verlauf zurückhaltend mit Medikamenten behandelt werden. Für Bruno bedeutete initial die kombinierte Ein- und Durchschlafstörung eine große subjektive Beeinträchtigung der Lebensqualität. Auch die therapeutische Arbeit war durch seine folglich verringerte Aufmerksamkeits- und Konzentrationsspanne erschwert, weshalb Bruno ab der dritten Sitzung eine begleitende schlafanstoßende Medikation täglich zur Nacht einnahm. Die Medikation war jeweils zu Anfang kurz Thema der Therapiesitzungen. Ab der sechsten Sitzung begann Bruno, die Medikation nach wesentlicher Schlafstabilisierung wieder abzusetzen.

Die Behandlungsdauer einer posttraumatischen Belastungsstörung kann individuell extrem variieren. Während die Symptome von Typ-I Traumata (ähnlich unserem Fallbeispiel und damit auch typischerweise im alpinen Bergsport und Rettungswesen anzutreffen) mit recht guter Prognose in zwölf Sitzungen einer traumaspezifischen Behandlung eine deutliche Besserung erfahren, erfordern chronische Traumata (z. B. wiederholter Missbrauch) nicht selten eine jahrelange Behandlung.



Zusammenfassung

Konfrontationen mit Traumata sind im alpinen Rettungswesen sowie im Bergsport allgemein auf Grund der unfallbedingten Risiken im Gelände häufig. Alpine Rettungsaktionen stellen oftmals wetter-/terrainbedingt besondere Anforderungen an die Helfenden. Die möglichen psychischen Folgen für Laien und professionelle Rettungshelfer werden selten ausreichend berücksichtigt. Hervorzuheben ist die Unterscheidung zwischen einer akuten Belastungsreaktion als „normale“ Stressreaktion auf ein akutes Traumaereignis von einer posttraumatischen Belastungsstörung. Letztere wird als psychische Erkrankung klassifiziert und sollte entsprechend behandelt werden. Kernsymptome der PTBS sind Intrusionen, Hyperarousal und Vermeidungsverhalten. Typischerweise halten diese über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen an und erzeugen einen Leidensdruck mit Einschränkung der Lebensqualität der betroffenen Person. Neurobiologisch sind gehirnstrukturelle und -funktionelle Veränderungen der Erkrankung insbesondere in der Amygdala als überaktiviertem Angst-/Schreckzentrum nachweisbar.

Als Interventionen können Maßnahmen vor, unmittelbar nach und Wochen nach dem Traumaerlebnis unterschieden werden. Besonders im primär- und sekundärpräventiven Bereich können standardisierte Angebote im professionellen Rettungswesen der Wahrscheinlichkeit einer PTBS-Entwicklung entgegenwirken und den Zugang zu professionellen psychotherapeutischen Behandlungsangeboten als Tertiärprävention erleichtern. Wichtig ist dabei eine breite Informationszugänglichkeit für potentiell gefährdete Personengruppen und gruppeninterne Ansprechkonzepte („Peer-Konzept“).

Im Falle einer manifesten PTBS liegt der Behandlungsfokus auf der psychotherapeutischen Gesprächstherapie. Medikamentöse Behandlungen sind in der PTBS-Behandlung untergeordnet und werden allenfalls begleitend symptomorientiert (bspw. zur Schlafförderung) eingesetzt. Besonders für die PTBS-spezifische Psychotherapie ist eine gute Prognose des Krankheitsverlaufs wissenschaftlich gut belegt.

Bergsport und Gesundheit, #5

Diese Serie organisieren und betreuen Dr. Nicole Slupetzky (Vizepräsidentin des ÖAV und Präsidentin des Clubs Arc Alpin) und Prof. Dr. Marc Moritz Berger (Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Universitätsklinikum Essen, Deutschland; Präsidiumsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin). Der Experte für Prävention und Therapie der akuten Höhenkrankheiten und für alpine Notfallmedizin ist Mitinitiator des Symposiums für Alpin- und Höhenmedizin Salzburg, das gemeinsam mit dem Österreichischen Alpenverein organisiert wird.



Glossar

Prävalenz. Anzutreffende Häufigkeit von bestimmten Symptomen oder bestimmter Erkrankungen in einer Bevölkerungsgruppe.

Glucocorticoid-Rezeptor Hypersensitivität. Neigung bestimmter Personen, auf Steroide (Hormon) besonders sensibel zu reagieren. Dies kann biochemisch auf Hormon-Rezeptor-Ebene nachgewiesen werden.

Diagnose-Klassifikations-System ICD-10. In der Medizin international anerkannte Einordnung aller beschriebenen Erkrankungen.

Neurovegetativer Alarmzustand. Reaktion mit körperlichen Symptomen wie Schwitzen, rasche Atmung, Überempfindlichkeit auf psychischen Stress. Vegetativ bezeichnet dabei die nervliche Weiterleitung zu den körperlichen Reaktionen.

Intrusionen. Wiederkehrende bildhafte Erlebnisse assoziiert mit einem Traumaerlebnis.

Triggern. Typische auslösende Situationen oder Reize für eine psychische Reaktion.

Somatoforme Symptome. Psychische Konflikte und Probleme, die sich in körperlichen Beschwerden oder Missempfinden niederschlagen.

Psychotisches Erleben. Wahrnehmungen und Gedanken ohne ausreichenden Realitätsbezug. Bei der betroffenen Person besteht eine reale Überzeugung.

Derealisation. Verfremdete Wahrnehmung der Umwelt.

Depersonalisation (dissoziative Symptome). Teilweise oder vollständige Abspaltung des eigenen Erlebens von realen äußeren Einflüssen.

Dissoziativen Stupor. Extremform der Dissoziation, bei welcher Betroffene in weitgehende Reaktionsstarre verfallen.

Affektive Verflachung/Apathie. Weitreichendes Unvermögen zum Ausdruck und Erleben von Gefühlen und Emotionen.

Hypervigilanz. Abnorm erhöhtes Niveau der Aufmerksamkeit und Reaktivität als Folge einer psychischen Belastung.

Peerkonzepte. Erkennbare Ansprechpersonen in einem Berufsumfeld, welche durch zusätzliche Weiterbildungen die Fähigkeit haben, zu weiterführenden fachlichen Angeboten zu vermitteln z. B. in Bezug auf psychische Belastungen und Erkrankungen.

Literatur

(1) Hamblen JL, Norman SB, Sonis JH, Phelps AJ, Bisson JI, Nunes VD, et al. **A guide to guidelines for the treatment of posttraumatic stress disorder in adults: An update.** *Psychotherapy (Chic)*. 2019;56(3):359-73.

(2) Ingo Schäfer UG, Arne Hofmann, Christine Knaevelsrud, Astrid Lampe, Peter Liebermann, Annett Lotzin, Andreas Maercker, Rita Rosner, Wolfgang Wöller. **S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung.** Berlin Heidelberg: Springer; 2019.

(3) Sommer I, Ehlert U. **Adjustment to trauma exposure: prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder symptoms in mountain guides.** *J Psychosom Res*. 2004; 57(4):329-35.

(4) Harkensee C, Hillebrandt D. **An Occupational Health Survey of British Mountain Guides Operating Internationally.** *Wilderness Environ Med*. 2019.

(5) Maercker A, Beauducel A, Schutzwohl M. **Trauma severity and initial reactions as precipitating factors for posttraumatic stress symptoms and chronic dissociation in former political prisoners.** *J Trauma Stress*. 2000;13(4):651-60.

(6) **The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines.** Geneva: World Health Organization; 1992.

(7) Rauch SL, Shin LM, Phelps EA. **Neurocircuitry models of posttraumatic stress disorder and extinction: human neuroimaging research--past, present, and future.** *Biol Psychiatry*. 2006; 60(4):376-82.

(8) Patel R, Spreng RN, Shin LM, Girard TA. **Neurocircuitry models of posttraumatic stress disorder and beyond: a meta-analysis of functional neuroimaging studies.** *Neurosci Biobehav Rev*. 2012; 36(9):2130-42.

(9) Bengel J. **Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst.** Berlin: Springer; 2004.

(10) Bisson JI, Berliner L, Cloitre M, Forbes D, Jensen TK, Lewis C, et al. **The International Society for Traumatic Stress Studies New Guidelines for the Prevention and Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: Methodology and Development Process.** *J Trauma Stress*. 2019;32(4):475-83.

(11) Ehlers A. **Understanding and Treating Unwanted Trauma Memories in Posttraumatic Stress Disorder.** *Z Psychol*. 2010;218(2):141-5.

(12) Foa EB. **Prolonged exposure therapy: past, present, and future.** *Depress Anxiety*. 2011;28(12):1043-7.



LVS-Geräte-Test 2022

Vor mittlerweile zehn Jahren wurde der LVS-Test der DAV-Sicherheitsforschung das letzte Mal vollumfänglich an dieser Stelle abgedruckt. Zeit also, die Neuerungen auf dem Markt und Charakteristika der gängigsten Geräte vorzustellen.

Von Lukas Fritz und Lorenz Hüper





Testalltag am Schachbrett in der Leutasch. Foto: DAV-Sicherheitsforschung



Erfreulicherweise sind keine 1- oder 2-Antennen-Geräte mehr erhältlich, und im Sinne eines neuen Sicherheitsdenkens ist es auch nicht mehr schick, ohne vollständig Lawinen-Notfallausrüstung abseits der gesicherten Pisten unterwegs zu sein. Was hat sich also getan? Ist das eigene LVS-Gerät noch aktuell, welche Ergebnisse erzielt es in den wesentlichen Kategorien? Und lohnt sich evtl. auf die kommende Saison hin eine Neuanschaffung? Nach der Lektüre des Artikels und dem Studium der Übersichtstabelle sollte jede*r Leser*in diese Fragen hoffentlich für sich selbst beantworten können.



Lawinengröße, Suchstreifenbreite

Typische Lawinengrößen, die Freizeitsportler betreffen, reichen von rund 4000 bis 10.000 m² (Genswein & Eide 2009). Möchte man ein typisches Lawinensuchfeld, also den primären Suchbereich unterhalb des sogenannten Verschwindepunktes daraus ableiten, dann ergibt sich eine Größe von rund 50 x 50 m. Die meisten Hersteller geben für ihre Geräte eine Suchstreifenbreite von 50 m aufwärts an. Was auf dem Papier einfach klingt, entpuppt sich in der Realität schnell als schwieriges Unterfangen: Menschen können waagrechte Distanzen häufig nur leidlich schätzen und verlieren bei zu großen Suchstreifen leicht den Überblick. Die deutschen ausbildenden Alpinsportverbände empfehlen deshalb, die Suchstreifenbreite anhand der örtlichen Gegebenheiten und der zur Verfügung stehenden Ressourcen ((Wo-)Manpower) auszuwählen: Mindestens 20 m und bei wenigen Suchenden oder sehr großem primären Suchbereich kann diese bis maximal zur Herstellerangabe erweitert werden. Kennen Sie auf Anhieb die empfohlene Suchstreifenbreite Ihres Gerätes? Und wissen Sie, was dieser Abstand in der Natur bedeutet?



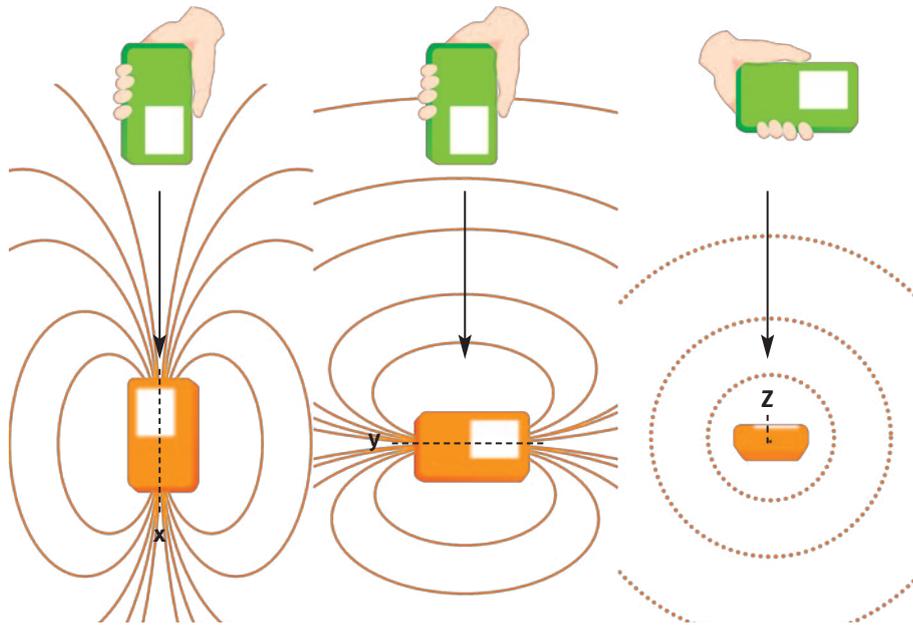
Verschüttungstiefen, -dauer und Mehrpersonen-Verschüttung

Die mediane Verschüttungstiefe beträgt basierend auf Untersuchungen von Fällen aus der Schweiz 80 cm (Haegeli et al. 2011) und besitzt alpenweit Gültigkeit. Dieser Wert ist geringer für die ganzverschütteten Überlebenden (50 cm) und höher für die Verstorbenen (100 cm) (Rauch et al. 2020). Bei Lawinenunfällen kommen somit weniger tiefe und tiefe Verschüttungen gleichermaßen vor. Weil bei tiefen Verschüttungen Schwächen bezüglich der genauen Lage des Senders unterhalb des empfangenen Geräts sowie des Vorhandenseins eines größeren Bereichs des minimalen Anzeigewertes deutlicher zutage treten, haben wir diese in der Feinsuche ebenfalls getestet. Sie stellt jedoch einen Extremfall in einer ohnehin bereits extremen Situation dar. Die Feinsuche mit dem LVS-Gerät ist bei Verschüttungstiefen über 1,5 m noch das geringere Problem! Personen, die innerhalb der ersten 15 Minuten nach Verschüttung ausgegraben wurden, überlebten einen Lawinenabgang mit Ganzverschüttung zu 85 bzw. 90 % (Procter et al. 2016). Aus Feldversuchen von Genswein & Eide 2009 ist erkennbar, dass auf einem durchschnittlichen Suchfeld bereits 4 Minuten vergehen, bis die Suchphasen Signalsuche bis Feinsuche (50 % davon Feinsuche!) beendet sind. Noch einmal 3,5 min kommen durch das Sondieren hinzu. Es bleibt also nicht mehr viel Zeit für das Sammeln und Organisieren sowie das Ausschaufeln und Bergen! Gut, wenn man also mit dem eigenen LVS-Gerät vertraut ist und es in den Suchphasen ohne Macken funktioniert.

Die Mehrpersonen-Verschüttung (MPV) ist nach wie vor ein zentraler Bestandteil des Tests. Schweizer & Techel 2017 nannten bei tödlichen Unfällen in der Schweiz im Zeitraum der vorangegangenen 20 Jahre einen Anteil von 27 % mit mehr als einer ganz verschütte-

Lukas Fritz, Bergführer, Sportkletterlehrer und Geograph, arbeitet seit Mai 2021 in der Sifo des DAV und beschäftigt sich dort hauptsächlich mit den Themen Winter und Hochgebirge.

Abb. 1 Die maximale Reichweite mit stabilem Empfang wurde in den drei Koppellagen gemessen: co-axial, gedreht um 90° und „worst-case“, vertikaler Sender mit gedrehtem Suchgerät (x-, y-, z-Lage).



ten Personen. Das größte Problem auf technischer Seite stellen dabei MPV auf engem Raum dar (Genswein & Harvey 2002). Das hat auch heute noch Gültigkeit. In der Ausbildung sollten ab einer gewissen Könnensstufe (fortgeschrittene Anwender*innen bis Multiplikator*innen) verschiedene Szenarien geübt und beherrscht werden – das Orten und Ausschaukeln (!) von 1 und 2 Sendern innerhalb der Überlebenskurve ist jedoch für die breite Masse am wichtigsten.



So haben wir getestet

Der LVS-Test der DAV-SiFo wurde über die Jahre kontinuierlich angepasst mit Fokus auf Objektivität und Praxistauglichkeit. Unser LVS-Test ersetzt jedoch keinesfalls umfangreiche Untersuchungen der Hersteller wie z. B. die Ermittlung der empfohlenen Suchstreifenbreite nach der IKAR-Empfehlung sowie die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Gerät! Gegenstand der Untersuchung waren Geräteeigenschaften, die überwiegend vom LVS-Gerät und nicht von der suchenden Person abhängen. Das sind die drei Suchphasen Signalsuche, Grobsuche und Feinsuche sowie drei Mehrfachverschüttungs-Szenarien (siehe Übersichtstabelle). Zusätzlich wurde die Gruppencheckfunktion und Benutzer*innen-Freundlichkeit überprüft und verbal bewertet. Die Reichweitentests fanden im Frühwinter 2021/22 bei geschlossener Schneedecke im Ehrwalder Talkessel statt, alle weiteren im Spätwinter in der Leutasch (beides Tirol), ebenfalls bei 40–50 cm Schneeeauflage. Die einzelnen Testanordnungen wurden fernab von externen Störeinflüssen (z. B. Handys, aber auch Stromleitungen oder unterirdischen Kabeln) auf ebenem bzw. nur sanft ansteigendem Gelände (~ 6°) durchgeführt. Es wurde stets ein Geräteparameter nacheinander bei jedem Gerät

getestet, sodass die Auswirkung von äußeren Einflüssen auf das Ergebnis eines bestimmten Kriteriums (z. B. Grobsuche) weitestgehend dieselben blieb.

Signalsuche

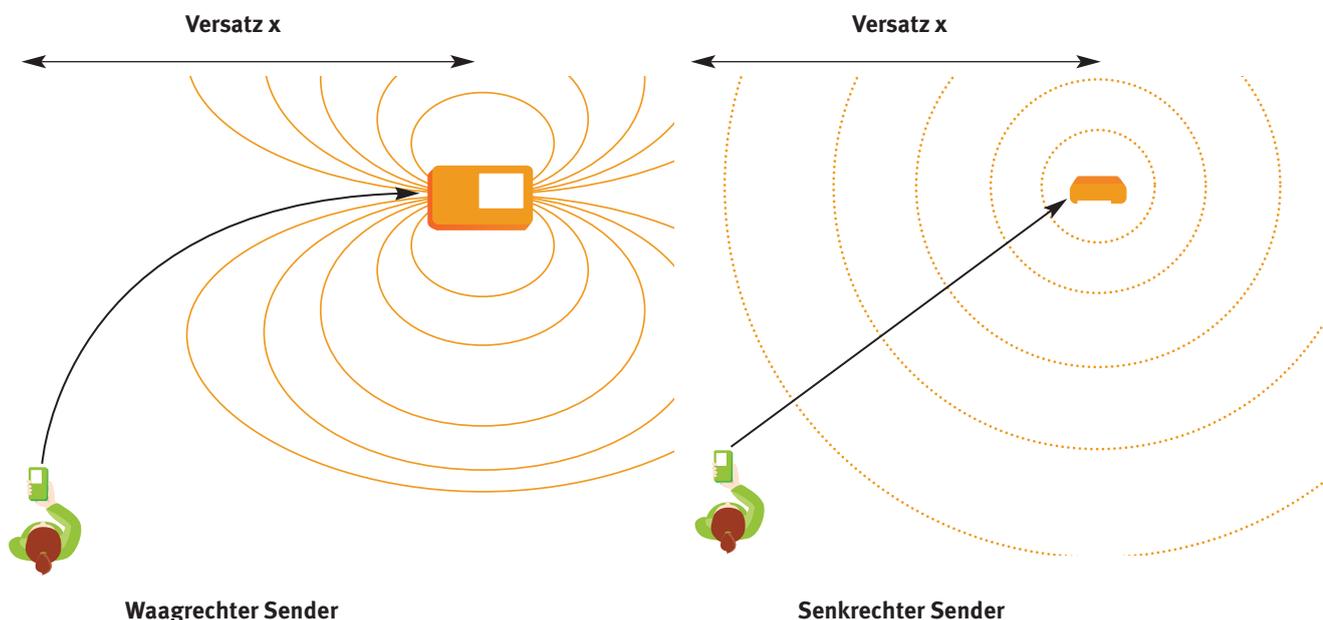
Im Test wurde die Reichweite in allen Koppellagen (x-, y- und z-Lage) gemessen. Die Ausrichtung der Sender wurde entsprechend der zu bestimmenden Reichweite für jede Lage gewechselt. Zudem erfolgte die Annäherung bis zum Erstempfang für die Ermittlung der z-Lage bei um 90° in der Waagrechten gedrehtem Empfangsgerät (siehe Abb. 1). Die Annäherungsgeschwindigkeit an den Sender erfolgte mit $\lt; 1\text{m/s}$. Als stabil wird ein Signal bezeichnet, wenn mindestens 10 Pulse hintereinander empfangen werden konnten. Mindestens drei Messungen wurden gemittelt.

Grobsuche

Hier kam der sog. Schachbretttest in Form eines liegenden „T“ zur Anwendung. Der Sender wurde mit einem seitlichen Versatz von 25 m entlang der Basislinie (waagrechter Ast des T) je zweimal waagrecht und zweimal senkrecht positioniert (Abb. 2 und auch Abb. 5). Die Probanden wussten nicht, ob das Empfangsgerät waagrecht oder senkrecht lag und ob der linke oder rechte Ast aktiv war. Die Annäherung des Empfangsgeräts erfolgte „von unten“ und mit einer Geschwindigkeit von 1,5–2 m/s. Ab einem stabil verfolgbar Signal verließ der Proband die Null-Linie und folgte dem Richtungspfeil des Geräts bis in den Nahbereich (3–5 m). Konnte beim 25-m-Versatz kein verfolgbares Signal empfangen werden, wurde der Versatz schrittweise um 5 m nach innen verkürzt, bis die Kriterien vollständig erfüllt werden konnten (klare und eindeutige Richtungsinfo sowie schnelle und direkte Annäherung möglich). Bei Sprüngen, kurzen Aussetzern, aber dennoch möglicher Annäherung, waren die Kriterien teilweise erfüllt.



Abb. 2 Bei den Tests zur Grobsuche wurde der seitliche Versatz x zum Sender variiert. Qualitativ zu sehen: direkte und gute Annäherung abhängig von den Feldlinien an einen waagrechten und senkrechten Sender.



Zusammengefasst wurde die Bewertung folgendermaßen:

sehr gut	Wenn	bei 25 m Versatz die Qualitätskriterien vollständig erfüllt waren.
gut	Wenn	bei 20 m Versatz die Qualitätskriterien vollständig und bei 25 m Versatz teilweise erfüllt waren.
akzeptabel	Wenn	bei 15 m Versatz die Qualitätskriterien vollständig und bei 20 m Versatz teilweise erfüllt waren.
problematisch	Wenn	bei 15 m Versatz die Qualitätskriterien teilweise erfüllt waren.
mangelhaft	Wenn	bei 10 m Versatz die Qualitätskriterien teilweise erfüllt waren.

Feinsuche

Für die Feinsuche wurden die LVS-Geräte in den Szenarien i) durchschnittliche Verschüttungstiefe von 0,8 m mit waagrechttem Sender und ii) tiefe Verschüttung bei 1,5 m und 2,5 m mit waagrechttem und senkrechtem Sender hinsichtlich der folgenden Kriterien getestet:

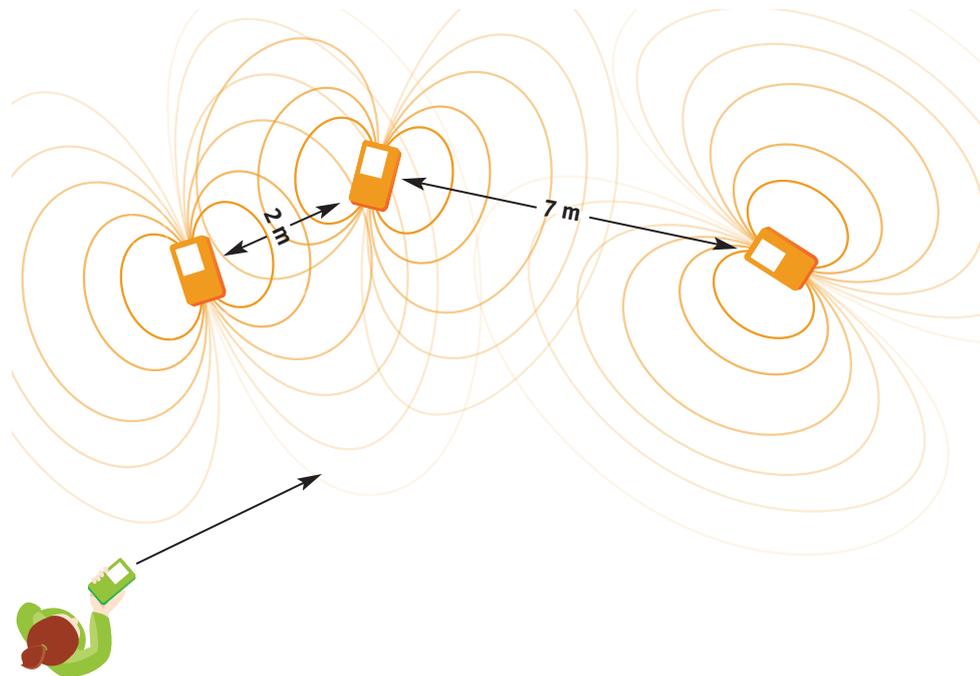
- Lage des minimalen Anzeigewertes unter dem Sender
- Größe des Bereichs, in dem der kleinste Anzeigewert (Distanzminimum) angezeigt wird
- Abweichung der realen Verschüttungstiefe vom Anzeigewert
- Umschalten in den Feinsuchmodus und Ausblenden der Richtungspfeile
- Stabilität der Anzeigewerte beim Drehen des Gerätes

Eine zusätzliche Bewertung hinsichtlich der Unterstützung der Geräte in der Feinsuche wurde anhand der Aspekte Schnelligkeit und Klarheit der Anzeige sowie akustische und optische Hilfen beim Auskreuzen durchgeführt.

Literatur

- Genswein, M. & Eide, R. (2009): Effizienz der Kameradenrettung bei minimalem Training. In: Bergundsteigen 1/09: 40-45.
- Genswein, M. & Harvey, S. (2002): Statistical Analyses on Multiple Burial Situations and Search Strategies for Multiple Burials.
- Haegeli, P., Falk, M., Brugger, H., Etter, H.J., & Boyd, J. (2011): Comparison of avalanche survival patterns in Canada and Switzerland. In: Canadian Medical Association Journal 183(7): 789-795.
- IKAR (2009): Empfehlung REC L 0009 der Kommission für Lawinenrettung vom 24. Sept. 2009 über die Begriffe, welche die Suchphasen in einer Lawinenrettung beschreiben.
- Procter, E., Strapazzon, G., Dal Cappello, T., Zweifel, B., Würtele, A., Renner, A., ... & Brugger, H. (2016). Burial duration, depth and air pocket explain avalanche survival patterns in Austria and Switzerland. Resuscitation, 105, 173-176.
- Rauch, S., Koppenberg, J., Josi, D. et al. (2022): Avalanche survival depends on the time of day of the accident: A retrospective observational study. In: Resuscitation 174: 47-52.
- Schweizer, J. & Techel, F. (2017): Lawinenunfälle Schweizer Alpen. Zahlen & Fakten der letzten 20 Jahre. In: Bergundsteigen (98): 44-48.

Abb. 3 MPV-Szenario: drei nah beieinanderliegende Sender.



■ Mehr-Personen-Verschüttung (MPV)

Im Test ist dieses Suchszenario die komplexeste Bewertungskategorie. Die Geräte wurden deshalb in drei verschiedenen Szenarien und mit mehreren Wiederholungen getestet.

| Im ersten Szenario mussten zwei Sender im Abstand von 90 Metern entlang einer Geraden – die Signale überlagerten sich hierbei also nicht – gesucht werden. Konnte der zweite Sender empfangen werden, nachdem der erste markiert wurde? In vorangegangenen Tests wurden nach dem Markieren bei manchen Geräten auch alle weiteren Sender unterdrückt – heute ist dies bei keinem der getesteten Geräte mehr ein Problem.

| Im zweiten Szenario überlagern sich die Signale von zwei Sendern, die nur 15 m voneinander entfernt sind. Der erste liegt in x-Lage, der zweite um 90° gedreht in y-Lage. Entscheidend war, zu welchem Zeitpunkt der zweite Sender auf dem Display des empfangenden Geräts erschien und wie die Heranführung an das zweite Geräte war.

| Im dritten Szenario mussten drei nah beieinanderliegende, sich überlagernde Sender erkannt, gefunden und markiert werden. Zwei Sender befanden sich im Umkreis von zwei Metern zueinander in einem Cluster, ein weiterer in ca. 7 m Entfernung in einem anderen Cluster. Insgesamt gab es drei Cluster, in denen diesem Grundmuster folgend die drei Sender ohne Wissen der Probanden versteckt waren. (Abb. 3)

Bewertet wurde, wie zuverlässig und zu welchem Zeitpunkt alle Sender erkannt wurden (Erkennen). Die zweite Bewertungskategorie war das Lösen der Situation (Markieren und Verfolgen). Funktionierte das Ausblenden (Markieren) des/r vorangegangenen Sender(s) zügig und war dies von Dauer? Ist anschließend eine direkte Verfolgung des nächststärkeren Signals möglich?

■ Gruppencheck

Mit einer Ausnahme verfügen mittlerweile alle Geräte über den sog. Gruppencheck. Getestet wurde das korrekte Identifizieren von zwei Sendern in normalem Abstand und danach von zwei sehr nah (<1 m) beieinanderliegenden Sendern. In einem weiteren Test wurde je ein Sender, der außerhalb der Normfrequenz (457,1 kHz) sendet, überprüft, wie auch einer, der mit 1300 ms Periodendauer an der Grenze der Norm sendet. Erkennt das Gerät die abweichenden Sender auch korrekt?

Wichtigstes Kriterium beim Check der nicht fehlerhaften Sender war die eindeutige Unterscheidbarkeit der sendenden Geräte. Die Unterscheidbarkeit wurde als eindeutig erklärt, wenn über den Anzeigerwert oder ein akustisches Signal im Nahbereich die Rückmeldung erfolgte, dass auch genau das zu überprüfende Gerät das gerade empfangene Signal aussendet.

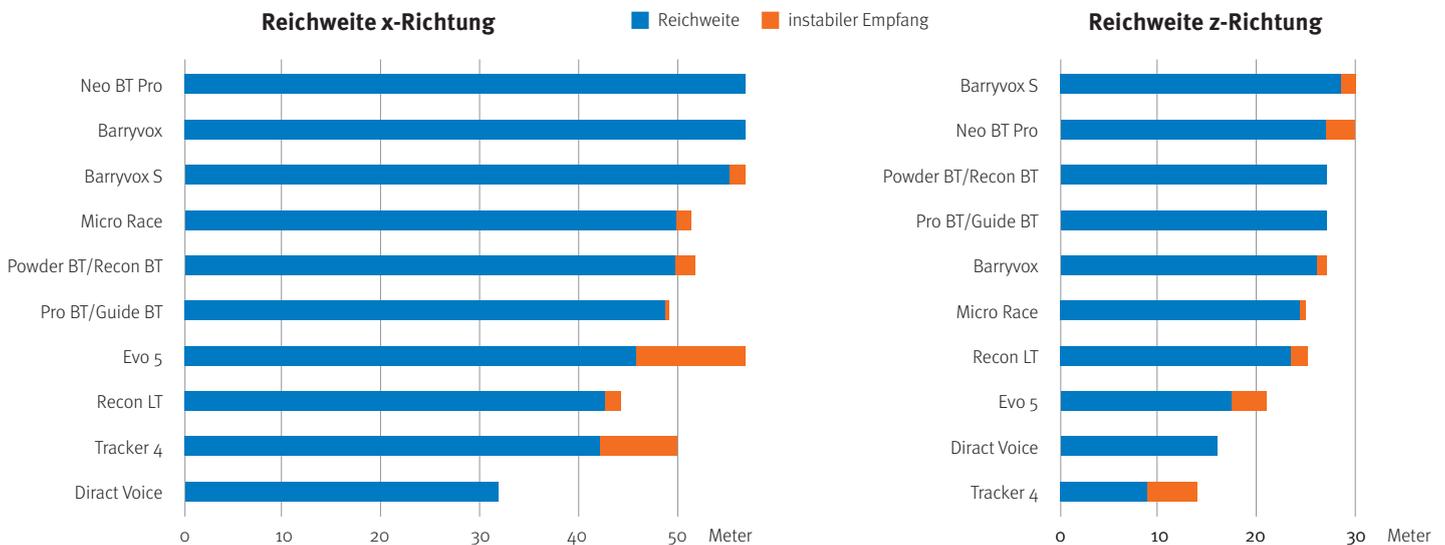
■ Usability

Wie praxistauglich, intuitiv oder komfortabel ist die Bedienung des Gerätes im alltäglichen Gebrauch? Dafür wurden zu jedem der getesteten Geräte verschiedene Punkte zur Gebrauchstauglichkeit geprüft.

Die wichtigsten Auffälligkeiten oder nützliche Funktionen sind in der jeweiligen Gerätebeschreibung festgehalten. Diese sowie weitere ausführliche Informationen zum Test sind unter www.alpenverein.de/LVS-Geraete-Test-2022 zu finden.

Achtung! Immer wieder sind auch LVS-Geräte von Überprüfungsaufrufen/Rückrufen betroffen. Informationen auf dem neuesten Stand unter: <https://www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Warnhinweise/>

Abb. 4 Gemittelte Reichweiten in x- und z-Lage der einzelnen getesteten LVS-Geräte.
 Dargestellt sind der Erstempfang und der stabile Empfang sowie der Unschärfbereich dazwischen.
 Letztere ist geprägt durch (kurze) Signalverluste.

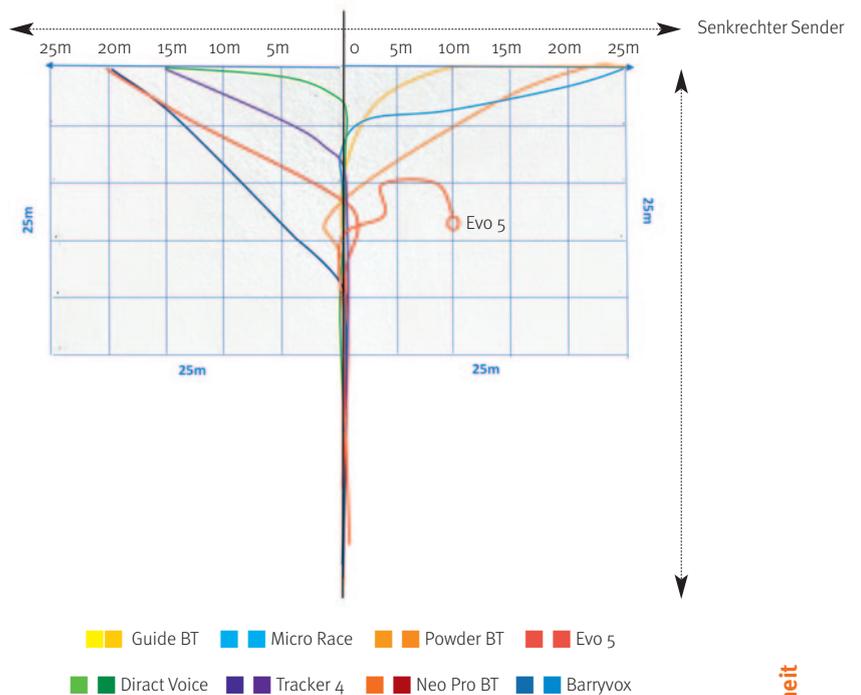


Reichweite und Grobsuche: Ergebnisse und Erkenntnisse

Aus den anfangs gemachten Erläuterungen zu Suchstreifenbreite lässt sich die Reichweite eines LVS zwar als eine zentrale Größe vermuten, allerdings ist sie nur ein Puzzlestück für eine rasche Kameradenrettung neben einigen weiteren. Ein frühes und stabiles Signal fördert jedoch eine rasche Annäherung an den Nahbereich der verschütteten Person(en) und ist für eine schnelle Ortung jedenfalls zweckdienlich. Die Reichweite nimmt bei allen Herstellern von der x-, über die y- bis hin zur z-Lage um mindestens knapp die Hälfte ab. Die schlechtestmögliche Koppellage (z-) kommt in der Praxis – wenn überhaupt – äußerst selten und kurz vor. Von der besten, der co-axialen (x-)Koppellage, kann man aber ebenfalls nicht ausgehen. Relevant ist natürlich die Lage der verschütteten Person bzw. des Gerätes. Durch die ständige Bewegung der suchenden Person und das Auf und Ab am Lawinenkegel ändert sich aber auch zwangsläufig die Lage des Senders zum Empfänger und es kommt zu einer Vermischung der Werte. Dennoch sind das Erfassen der stabilen Reichweite in den drei Koppellagen im Test für die Signalsuche sowie der seitliche Versatz bei der Grobsuche wichtige Qualitätskriterien. Interessant: Schaffen es einige Geräte recht schnell, ein Signal zu empfangen und auch stabil zu behalten, irrt man bei manch anderem Gerät in einer mehr oder weniger großen Zone, weil es nach frühem Erstsinal immer wieder zu Signalverlusten kommt (Abb. 4).

Gute LVS-Geräte zeichnen sich bei der Heranführung an den Sender durch konstant abnehmende Anzeigewerte und eine zuverlässige, eindeutig verfolgbare Richtungsanzeige aus. In den Tests zur Grobsuche traten im Fernbereich generell und vor allem bei senkrechtem Sender deutliche Unterschiede zwischen den Geräten zutage – im Nahbereich (zwischen ~ 20 m AW bis zum Beginn Umschalten in die Feinsuche) funktionierten die Geräte in Abhängigkeit der spezifischen Reichweite größtenteils zuverlässig (Abb. 5).

Abb. 5 Aufbau und Ergebnisse des Tests bei senkrechtem Sender zur Ermittlung des maximalen seitlichen Versatzes in der Grobsuche. Die rote Linie mit Kreis am Ende bildet einen Durchgang eines Geräts bei 15 m Versatz mit schlechter Heranführung und Signalverlust ab. In Orange und Dunkelrot ist jeweils ein LVS-Gerät, bei dem zuerst falsch abgebogen wurde, aber nach kurzer Zeit die Richtungskorrektur zum Sender hinführte (Aufnahmen und Wegführungen der einzelnen Durchgänge wurden mit einer Drohne aufgenommen, Copyright SiFo).



LVS-Test 2022

Arva
Evo 5
Vers. 1.8.1

Arva
Neo BT Pro
Vers. 1.1

Mammut
Barryvox
Vers. 3.4

Mammut
Barryvox S
Vers. 3.4



Deutscher Alpenverein

der DAV-Sicherheitsforschung



Reichweite (stabiler Empfang)		x	46 m	62 m	57 m	55 m
		y	28 m	39 m	36 m	38 m
		z	17 m	27 m	26 m	28 m
Grobsuche	An waagrechtem Sender		■	■	■	■
	An senkrechtem Sender		■	■	■	■
Feinsuche	Mittlere Verschüttung		■	■	■	■
	Tiefe Verschüttung		■	■	■	■
	Unterstützung		■	■	■	■
Mehr-Personen- Verschüttung	Erkennen		■	■	■	■
	Markieren und Verfolgen		■	■	■	■



BCA Tracker 4
Vers. 6.4

**Pieps Pro BT/
BD Guide BT**
Vers. 2.2

**Pieps Powder
BT/BD Recon BT**
Vers. 2.2

**Pieps Micro
Race BT**
Vers. 3.2

**Black Diamond
Recon LT**
Vers. 1.2

**Ortovox
Direct Voice**
Testvers. 2.0



42 m
24 m
9 m

49 m
38 m
27 m

50 m
38 m
27 m

50 m
36 m
24 m

43 m
33 m
23 m

32 m
22 m
16 m



sehr gut = gut = akzeptabel = problematisch = mangelhaft =

Gerätecharakteristika



■ **Arva Neo BT Pro [Software 1.1].** Der französische Hersteller gibt für sein neues Top-Gerät Neo Pro mit App-Konnektivität und optionalem Analogton 80 m (!) Suchstreifenbreite an. In der Grobsuche treten deutliche Unterschiede zwischen waagrechttem Sender (sehr gut) und senkrechttem (noch akzeptabel – kurze Signalverluste inklusive) auf. Achtung: Gefasst sein auf große Sprünge beim Übergang Grobsuche – Feinsuche! In der Feinsuche ist schnelles Auskreuzen möglich, auch bei einer tiefen Verschüttung. Bei letzterer und senkrechttem Sender jedoch relativ großes Plateau des kleinsten Anzeigewertes sowie allgemein kleinere Sprünge in den Distanzwerten auch beim Drehen des Geräts. Bei der MPV zeigt es eine gute Performance vor allem beim Markieren und Verfolgen. Der Gruppencheckmodus gefällt ebenfalls; etwas mühsam ist der sehr lange Selbstcheck nach dem Einschalten.



■ **BCA Tracker4 [Software 6.4].** Die neue Generation des Trackers bleibt ihrer Linie treu. Stärken sind die schnelle Signalverarbeitung und das gute Abschneiden in der Feinsuche, Schwächen das Auffinden von senkrechten Sendern und der starke Abfall der Empfangsreichweite mit beachtlichen 79 % von der z- im Vergleich zur x-Lage. Beim Drehen des Empfängers in koaxiale Lage relativierte sich dieser Wert jedoch etwas. Ein Grund, wieso wir den Schluss ziehen, das Tracker4 in der Signalsuche womöglich zu schwenken. In der Grobsuche bei waagrechttem Sender gut, bei senkrechttem jedoch problematisch aufgrund des geringen möglichen seitlichen Versatzes, kurzen Signalverlusten und größeren Distanzsprüngen. Im Nahbereich keinerlei Probleme, genauso wenig wie in den meisten Bereichen der Feinsuche: Das angezeigte Distanzminimum wurde bei der durchschnittlichen Verschüttung innerhalb eines Radius von nur 25 cm angezeigt. Die sofort ausgegebenen Anzeigewerte sowie die akustische Unterstützung erlauben ein zügiges Auskreuzen; bei waagrechttem Sender wechselt es allerdings nur bei einer Tiefe von <1,6 m überhaupt in den Feinsuchmodus. Weniger zufriedenstellend performt das Tracker bei der MPV und da vor allem, wenn mehr als zwei Sender gefunden werden müssen. Im komplexen Szenario mit drei nah beieinanderliegenden Sendern kommt es zu Problemen, wenn die weiteren Sender nicht innerhalb der Zeitspanne der sog. Signalunterdrückung (1 min) gefunden werden können. Eine Gruppencheck-Funktion ist nicht vorhanden – Sender müssen auf herkömmlichem Weg „gesucht“ werden.



■ **Mammut Barryvox und Mammut Barryvox S [Software 3.4].** Die Bedienbarkeit der beiden Barryvox ist solide und auch für Neuanwender*innen intuitiv und schnell erlernbar; die Tastenwahl eindeutig und auch mit Handschuhen gut möglich. Bei der Reichweite zählt es zu den stärksten Geräten mit einem kleinen Unschärfebereich gleich nach Erstempfang. In der Grobsuche in beiden Szenarien gut, störte am meisten die abrupte

Abnahme der Anzeigewerte im Übergangsbereich vom Fern- in den Nahbereich mit der Gefahr des Überlaufens eines Senders. In der Feinsuche selbst eine Bank, könnte die Anzeige des Wechsels von der Grob- in die Feinsuche deutlicher hervorgehoben werden. Bei MPV benötigt das Gerät einige Zeit nach dem Markieren, bis ein weiteres Signal als eigenständig identifiziert und damit verfolgt werden kann. 180°-Grad-Fehler werden dabei zuverlässig erkannt und deutlich angezeigt. Das Aktivieren der (normalen) Gruppencheckfunktion funktioniert intuitiv, allerdings gibt es weder eine akustische Abstufung noch eine Distanzanzeige, weshalb zu überprüfende Sender deutlich voneinander entfernt sein müssen, um eine eindeutige Zuordnung sicherstellen zu können. Zu den Unterschieden: Der Richtungspfeil des Barryvox S ist feiner abgestimmt als beim grauen Bruder. Es verfügt außerdem über einen analogen Suchmodus sowie zwei Feinsuch-Modi (Standard und klassisch), wobei bei zweiterem das gewohnte Kreuz erscheint. Bei MPV kann aus einer Liste zwischen den einzelnen empfangenen Sendern ausgewählt werden – die Markierung kann auch wieder aufgehoben werden. Ein Alleinstellungsmerkmal ist der Pro-Gruppencheck des Barryvox S, der Frequenz sowie Periodendauer und Pulslänge misst und anzeigt.



■ **Ortovox Direct Voice [Testsoftware 2.0].** Das Direct Voice von Ortovox besitzt als Alleinstellungsmerkmal eine Sprachausgabe und punktet vor allem bei der Feinsuche und der Benutzerfreundlichkeit. Was die Reichweite betrifft, liegt das Gerät eher im hinteren Feld. Ein vorhandenes Signal war jedoch stets stabil und kann dank des fein nuancierten Richtungspfeils sehr gut verfolgt werden. In der Grobsuche bei waagrechttem Sender noch gut, ist das Abschneiden bei senkrechttem Sender als problematisch zu bezeichnen. Dies ist hauptsächlich der geringen Reichweite in schlechter Koppellage geschuldet. Denn übersteigt der seitliche Versatz nicht die Empfangsreichweite, so ist die Heranführung direkt und zielführend; auch auf einen auftretenden 180°-Grad-Fehler wird deutlich hingewiesen. In der Feinsuche überzeugte das Direct unter allen Geräten mit exakten Werten am meisten. Auch die Sprachsteuerung ist dabei sehr hilfreich. Bei der MPV wurden weitere Sender erst recht spät angezeigt. Das Markieren selbst und das Verfolgen sind jedoch als gut zu bewerten. Beim Gruppencheck sind andere Geräte direkt zuordenbar, eine längere Periodendauer wurde erkannt, jedoch nicht die fehlerhafte Frequenz. Der neue Kippschalter mit verstecktem An-/Aus-Knopf schützt vor unbeabsichtigtem Verstellen, kann allerdings bei eingeschaltetem Gerät im Sendemodus nur durch das gelegentliche Blinken des LCD-Bildschirms auch als solches erkannt werden. Haptik und Aufmachung wirken wertig, das Display ist groß und gut ablesbar und der Verzicht auf Batterien (mit USB-C aufladbarer Li-Akku!) wohl zukunftsweisend.



■ **Arva Evo 5 [Software 1.8.1]** Das Nachfolgemodell des Evo 4 ist ein einfaches und leichtes LVS-Gerät des französischen Herstellers Arva. Der starke Abfall der Reichweite in z-Lage ist mit ein Grund dafür, weshalb das Evo 5 in der Grobsuche als problematisch einzustufen ist – selbst bei 10 m seitlichem Versatz gab es noch Probleme mit Schlangenlinien und zum Teil Signalverlusten. In der Feinsuche ist das Ergebnis in beiden Szenarien akzeptabel, die Suchunterstützung als gut zu bewerten. Etwas störend dabei war

das Vorhandensein zweier Minima und das Auftreten von Distanzsprüngen beim Drehen des Geräts. Die Anzeigewerte sind jedoch stabil und die Rechengeschwindigkeit des Chips erlauben ein zügiges Vorgehen beim Auskreuzen. Bei der Mehrfachverschüttung zeigte das Gerät bei manchen Durchläufen eine gute, bei manchen jedoch eine ausbaufähige Performance. Sowohl das Erkennen wie auch das Markieren und Verfolgen waren (gerade noch) akzeptabel. Die Gruppencheckfunktion ist insgesamt gut gelöst und Sender aufgrund der optischen und akustischen Hilfen eindeutig zuordenbar. Der Wechselschalter ist etwas fummelig, das Gerät kann nach dem vermeintlichen Ausschalten noch eingeschaltet bleiben, sollte auf das Quittieren mit der Markier-Taste vergessen werden. Updates sind nur durch den Hersteller möglich.



| Pieps Powder BT,
| Black Diamond Recon BT
| Pieps Pro BT,
| Black Diamond Guide BT
[alle Software 2.2]

Die Nachfolger der DSP-Reihe

werden jeweils in eigenem Design, jedoch mit gleichem Innenleben von Black Diamond und Pieps angeboten. In der Grobsuche zu Beginn nicht ganz eindeutig (Hin und Her des Richtungspfeils), wird auf Anzeigewert 40 m die Heranführung jedoch sehr gut – egal ob bei senkrechtem oder waagrechtem Sender. Mehrere vorhandene Sender werden bereits deutlich vor dem Erreichen des ersten stabil angezeigt. Markierungen sind dauerhaft, jedoch benötigen die Geräte längere Zeit zum anschließenden Trennen von sich überlagernden Signalen. Etwaige 180°-Grad-Fehler müssen vom/von der aufmerksamen Anwender*in bemerkt werden. Die Geräte wechseln bei tieferen Verschüttungen ab 1,6 m nicht mehr in den Feinsuchmodus und es gibt keine akustische Abstufung beim Näherkommen. Bei 0,8 m Tiefe keine Probleme, offenbaren die Pieps-/Black Diamond-Geräte bei der sehr tiefen Verschüttung kleinere Schwächen: Abweichen des Anzeigewerts von der tatsächlichen Verschüttungstiefe und relativ großes Plateau des Distanzminimums. Für erfahrene Anwender*innen sollte dies dennoch kein Problem darstellen. Die Unterschiede: Neigungsmesser, Scan-Taste für MPV-Szenarien und Kompatibilität mit Backup-Sender TX-600 (z. B. für Hunde) sind nur beim Pro/Guide vorhanden.



| Black Diamond Recon LT [Softw. 1.2]
| Pieps Micro BT Race [Software 3.2]

Laut Auskunft von Black Diamond verwenden die beiden Geräte dasselbe Innenleben, das Gehäuse sowie der Schalter sind jedoch komplett anders. Wider Erwarten waren die Werte des

BD Recon LT bei der Signalsuche etwas geringer als beim Micro Race. Aufgrund des Grenzbereichs bei senkrechtem Sender geriet die Entscheidung für die richtige Seite in der Grobsuche zum Ratespiel. Entschied man sich für die korrekte Seite, wurde auch bei 25 m seitlichem Versatz ein (deswegen gerade noch) sehr gutes Ergebnis erzielt. Im Fernbereich dürfen sich weniger Geübte nicht von den leicht hin- und herspringenden Richtungspfeilen irritieren lassen und befinden sich auf dem richtigen Weg, solange die Distanzwerte ab-

nehmen und die gemittelte Richtung des Pfeils grob beibehalten wird; bereits nach kurzer Zeit wird man gut herangeführt. In der Feinsuche zeigen beide Geräte dieselben Stärken sowie Schwächen wie auch die großen Pieps-/BD-Geräte. Nicht problematisch, aber auch nicht optimal. Bei der MPV reagierten die beiden kleinen Geräte etwas schneller als die größeren Geschwister aus dem Hause Pieps/BD. Beim Micro schlechter, beim Recon LT besser gelöst, ist die Position des Lautsprechers. Mit dem Daumen in „Home-Button“-Position kann das Micro unbeabsichtigt zum Verstummen gebracht werden. Der Gruppencheck bei allen Geräten von Pieps und BD bleibt nur durch Gedrückt-Halten der Markiertaste nach dem Einschalten aktiv, die fehlerhafte Sendefrequenz wurde erkannt und war durch die Distanzanzeige direkt zuordbar. Praktisch: Die Pieps-App ermöglicht einen selbständigen Geräte-Check, Software-Updates und das Vornehmen von Geräteeinstellungen.



Fazit

Ein Anliegen für den Test war, ihn bei realen, winterlichen Bedingungen durchzuführen und faire, gleichbleibende Testbedingungen für alle Geräte sicherzustellen (Vergraben der Sender für jeden Durchlauf hätte jedoch den Rahmen gesprengt). Nun ist dies in der Praxis nicht so einfach; Witterungsverhältnisse (u. a. Luftfeuchte, Strahlung, Temperatur) können sich vom Beginn einer Prüfungsanordnung bis zum Durchführen der letzten Messung eines Gerätes etwas ändern. Beim seitlichen Versatz wurde nicht exakt gleich oft auf beide Seiten getestet. Bekanntlich weisen LVS-Geräte – zumindest die effektive Reichweite betreffend eine „stärkere“ und eine „schwächere“ Seite auf (L-Anordnung der Antennen). Wenn erzielte Ergebnisse für ein Gerät allerdings konsistent waren, können die einzelnen Geräte dennoch passend miteinander verglichen werden. Bei der Reichweite oder dem seitlichen Versatz geht es schließlich nicht darum, ob ein Gerät 15 cm besser oder schlechter abschneidet als das andere, sondern um Größenordnungen. Entscheidend ist schließlich die Gesamtleistung in den einzelnen Kategorien und wie zuverlässig die Ergebnisse – auch für den Ernstfall – reproduzierbar sind. Funktioniert ein Gerät bei einem Durchlauf mal so, beim nächsten aber komplett anders, muss dies im Ernstfall als problematisch betrachtet werden.

Festzuhalten ist, dass bei verschiedenen Szenarien manche LVS-Geräte leistungsfähiger oder unkomplizierter als andere sind. Um sich – zumindest was den technischen Aspekt der Kameradenrettung betrifft – auf sein LVS-Gerät im „worst case“ verlassen zu können, betrachten wir es als Minimum für jede*n Einzelne*n, sich aus Solidarität gegenüber den Tourenkollegen ein modernes und gutes LVS zuzulegen und mitzubringen. Ohne menschliches Zutun suchen können die Dinge allerdings immer noch nicht, also heißt es weiter praxisnah üben, üben, üben ...

Danksagung. Die DAV-Sicherheitsforschung möchte sich bei den Kollegen Thomas Wanner und Gebi Bendler vom ÖAV sehr herzlich für die tatkräftige Unterstützung an den Testtagen bedanken!

Welches Seil wofür?

Seiltyp-Empfehlung der österreichischen Bergführerausbildung für das Führungswesen

Bewegte Zeiten gab es in der Geschichte des Bergsportes nicht nur am Berg, sondern auch immer wieder bei der für die gesteigerten Anforderungen der Alpinisten so wertvollen Weiterentwicklung der Ausrüstung. Wenn man sich die Entwicklung des Materials über die letzten 50 Jahre des Alpinismus ansieht, so ist wohl kaum ein Ausrüstungsgegenstand „beim Alten“ geblieben. Dies betrifft natürlich auch die Entwicklung der Bergseile. Ein Überblick über die Anwendungen.

Von Albert Leichtfried

Bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts waren es ausschließlich Hanfseile, welche die Bergsteiger vor allem als Hilfe zum Bergabklettern verwendeten. Mit Einführung der Mauerhaken werden die Seile erstmals als Hilfsmittel im Vorstieg eingesetzt – eine neue Ära des Seiles hat begonnen. In den 1940er-Jahren wurden die ersten Nylonseile gedreht, in den 50ern die ersten Kernmantelseile entwickelt und 1964 gab es das erste Prüfzeichen für Bergseile. Seit dieser Zeit wurden die Bergseile ständig weiterentwickelt, in puncto Festigkeit, Arbeitsvermögen und Handling. Spezialimprägnierungen verhindern zu starke Feuchtigkeit. Die Entwicklung führt zur Einführung von Einfach-, Zwillings- und Halbseilen, welche sich in den ständig weiterentwickelten Seil- und Sicherungstechniken in den verschiedenen Bereichen optimal einsetzen lassen. In der heutigen Zeit sind die Bergseile zu Hightechgeräten weiterentwickelt worden. Es wird größtmögliche Sicherheit bei größtmöglicher Leichtigkeit und optimierten Handhabungseigenschaften garantiert. Für alle Spielformen des Alpinismus existieren spezielle Bergseile. Diese Spezialisierung und Optimierung hat allerdings auch mit sich gebracht, dass nicht mehr alle Seiltypen für alle Anwendungsbereiche optimal geeignet sind, ja sogar manche Anwendungsbereiche mit gewissen Seiltypen potentielle Gefahren und Risiken mit sich bringen. Da sich die Seiltypen in den letzten Jahrzehnten für den Gebrauch im Bergsport deutlich in Richtung „light & fast“ weiterentwickelt haben, ist für den Gebrauch im Führungswesen in manchen Situationen Vorsicht geboten. Aus diesem Grund hat sich das Ausbildungsteam der österr. Bergführerausbildung 2021 dazu entschlossen, auf einer Team-Koordination ein Brainstorming zu diesem Thema stattfinden zu lassen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse zu einer Seiltyp-Empfehlung für die verschiedenen Führungstechniken zusammenzufassen. Eine Unterscheidung zwischen den Führungstechniken mit dem Einbezug und Ausschluss verschiedener Seiltypen ist notwendig geworden. Dieser Artikel soll Einblick in die Hintergrundgedanken und Zusammenhänge geben, aus denen diese Empfehlung entstanden ist. Wie immer bei Empfehlungen handelt es sich um Empfehlungen für gängige Führungssituationen, welche in speziellen Situationen situativ variabel eingesetzt werden können bzw. sollen.

In der Abbildung 1 sind die Ergebnisse der erwähnten Koordination des Ausbildungsteams zusammengefasst. In der ersten Spalte sind verschiedene Führungssituationen angeführt, in den Zeilen finden





sich die Empfehlungen für die verschiedenen Seiltypen. Die Seiltypen werden eingeteilt in Hilfsleinen, Zwillingsseile (Verwendung im Einzel- und Doppelstrang), Halbseile (Verwendung im Einzel- und Doppelstrang) sowie Einfachseile. Der aktuelle Kenntnisstand des DAV-Sicherheitskreises besagt, dass der Durchmesser zu den Seiltypen eine untergeordnete Rolle spielt. Daher wurde bei der Seiltyp-Empfehlung auf eine Unterscheidung von verschiedenen Durchmessern verzichtet.

Abb. 1 Seiltyp-Empfehlung im Führungswesen in der österreichischen Bergführerausbildung.

Situation	Hilfsleine [EN 564] Dyneema usw.	Zwillingsseil ein Strang	Zwillingsseil zwei Stränge	Halbseil ein Strang	Halbseil zwei Stränge	Einfachseil
1. Vorstiegsklettern im Fels, Eis und Firn	NO	NO	✓✓ (Zwillingsseiltechnik)	NO	✓✓ (Halbseiltechnik)	✓✓✓
2. Nachsichern einer Person im Fels	NO* ¹	NO	✓	NO* ²	✓✓	✓✓
3. Nachsichern von zwei Personen im Fels (mit Weiche)	NO	NO	✓✓ (Doppelstrang)	NO	✓✓	✓✓
4. Nachsichern von zwei Personen im Fels (3er-Seilschaft)	NO	NO	NO (Einzelstrang)	NO	NO* ²	✓✓ (zwei Stränge)
5. Ablassen einer Person im Fels	NO* ¹	NO	✓✓ (Doppelstrang)	NO* ²	✓✓ (Doppelstrang)	✓✓
6. Ablassen von zwei Personen im Fels (mit Weiche)	NO	NO	✓✓ (Doppelstrang)	NO	✓✓ (Doppelstrang)	NO* ²
7. Ablassen einer Person im Firn	✓	✓✓	✓ ✓	✓✓	✓✓	✓✓
8. Ablassen von zwei Personen im Firn (Weiche)	✓ ✓	NO	✓ ✓	✓✓✓	✓ ✓	✓ ✓
9. Gletscherseilsch.	✓✓	✓✓	✓ ✓	✓✓	✓ ✓	✓✓
10. Kurzes Seil	NO	NO	✓✓ (Doppelstrang)	NO* ²	✓✓ (Doppelstrang)	✓

*¹ = Nachsichern/Ablassen in Ausnahmen, in kurzen Passagen ohne Pendelgefahr und bei geringer Sturzwahrscheinlichkeit – in Kombination mit entsprechender Sicherungsmethode und Fixpunktqualität

*² = in Ausnahmen möglich, keine Kante, wenn Pendelgefahr unwahrscheinlich, Risikoabwägung pro/contra

Seiltyp	Einfachseil	Halbseil	Zwillingsseil
Prüfung im	Einfachstrang	Einfachstrang	Doppelstrang
Normsturz mit	80 kg	55 kg	80 kg
Anzahl Normstürze	mind. 5	mind. 5	mind. 12
Fangstoß	≤12 kN	≤8 kN	≤12 kN
Gebrauchsdehnung	≤10 %	≤12 %	≤10 %
Mantelverschiebung	≤20 mm	≤20 mm	≤20 mm
Normsturzdehnung	≤40 %	≤40 %	≤40 %

Abb. 2 Überblick Seiltypen mit Prüfkriterien.

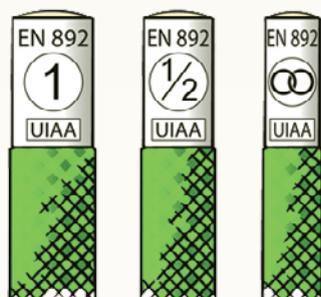


Abb. 3 Zwillings- oder Doppelseiltechnik links, rechts Halbseiltechniken.

Zu den verwendeten Seiltypen sollte auch die Art und Weise des Prüfverfahrens erwähnt werden. Hilfsleinen oder hyperstatische Seile sind – wie der Name schon sagt – keine dynamischen Seile und müssen daher eigenständig betrachtet werden.

■ **Hilfsleinen** werden nach der Reepschnurnorm EN 564 geprüft. Diese testet ausschließlich den Durchmesser und die Bruchkraft, welche Hilfsleinen problemlos erfüllen. Allerdings bringen Hilfsleinen auf Grund ihrer statischen Eigenschaften in diversen Führungstechniken problematische Situationen mit sich, da sie nicht auf Fangstoß, Normsturz und Dehnung getestet werden, so wie es bei dynamischen Seilen Standard ist.

■ **Dynamische Seile** werden nach der Norm EN 892 geprüft. Die Fallprüfung bzw. der Normsturz ist eine Sturzbelastung unter extremen Bedingungen, wie sie in der Praxis nicht auftreten. Unter einem Sturfaktor von ca. 1,75 wird der Sturz statisch abgefangen. Eine statische Zugprüfung gibt es nicht, da Bergseile in der Praxis nicht unter hoher Belastung statisch beansprucht werden. In der folgenden Abbildung sind die Prüfkriterien bzw. die Kennzahlen für Einfachseile, Halbseile und Zwillingsseile aufgeführt (Abb. 2).

Mit diesen Hintergrundinformationen und den Erfahrungen des Ausbildungsteams aus der Führungspraxis wurde die Seiltyp-Empfehlung für die verschiedenen Führungstechniken erstellt. Nachfolgend werden die verschiedenen Techniken und die Empfehlung der Seiltypen dafür näher beschrieben:

1 Vorstiegsklettern im Fels, Eis und Firn. Beginnen wir in der ersten Zeile der Abbildung mit dem Vorstiegsklettern im Fels, Eis und Firn. Im Vorstiegsklettern wird entweder mit Körpersicherung (am Boden oder an geeigneten Standplätzen) oder über eine Fixpunktsicherung vom Standplatz ausgeführt. In der Führungssituation wird die Fixpunktsicherung auf Grund der meist unerfahrenen Sichernden bevorzugt. Dafür wird die Verwendung des Einfachseiles, von Halbseilen in Halbseiltechnik (einzelnes Einhängen der Stränge mit Fokus auf den Seilverlauf) oder Zwillingsseilen in Zwillingsseiltechnik (beide Stränge werden in jede Sicherung eingehängt) empfohlen (Abb. 3). Dafür nicht empfohlen werden Hilfsleinen (statische Belastung), Zwillingsseile im Einzelstrang (keine Prüfung, nicht dafür vorgesehen) bzw. Halbseile im Einzelstrang (nicht dafür vorgesehen, zu große Dehnung bzw. zu wenig Sicherheitsreserve bei Kanten).

2 Nachsichern einer Person im Fels. Das Nachsichern einer Person im Fels bezieht sich ausschließlich auf Fixpunktsicherung. Dafür wird die Verwendung des Einfachseiles, von Halbseilen in Halbseiltechnik oder Zwillingsseilen in Zwillingsseiltechnik empfohlen. In Ausnahmesituationen wie in kurzen Passagen ohne Pendelgefahr und bei geringer Sturzwahrscheinlichkeit kann – in Kombination mit entsprechender Sicherungstechnik und Fixpunktqualität – auch die Verwendung der Hilfsleine eine Möglichkeit sein. Ebenso bleibt die Verwendung des Halbseiles im Einzelstrang ein Ausnahmefall, welcher mit Ausschluss von Kantenbelastung, geringer Pendelgefahr bzw. einer Risikoabwägung pro/contra definiert wird. Dafür nicht empfohlen werden Zwillingsseile im Einzelstrang (zu wenig Sicherheitsreserve).

3 Nachsichern von zwei Personen im Fels mit Weiche. Das Nachsichern von zwei Personen im Fels mit Weiche wird vor allem an Felsgraten mit moderaten Schwierigkeiten bis zum III. Grad praktiziert. Die Schwierigkeiten sind meist auf kurze Passagen konzentriert und die Seillängen kurz mit Sichtkontakt zu den Nachsteigern. Dabei steigen beide Nachsteiger an einer Seilweiche (kurze Seilschlinge mit zwei Knoten abgebunden) im Abstand von etwa 1,5 bis 2,5 Metern gleichzeitig nach. Die Empfehlung für den Seiltyp sieht gleich aus wie beim Vorstiegsklettern. Das Einfachseil wird bei dieser Anwendung die Standardwahl sein, in der heutigen Zeit werden vielfach Seile mit Dreifachzertifizierung (Einfach/Halb/Zwilling) dafür eingesetzt. In manchen Situationen werden Halbseile im Doppelstrang dafür verwendet. Eher unüblich dafür sind Zwillingsseile im Doppelstrang. Dafür nicht empfohlen werden Hilfsleinen (statische Belastung), Zwillingsseile im Einzelstrang (keine Prüfung, nicht dafür vorgesehen) bzw. Halbseile im Einzelstrang (nicht dafür vorgesehen, zu wenig Sicherheitsreserve bei Kanten).



Abb. 4 Nachsichern von zwei Personen im Fels – in diesem Fall ohne Weiche.

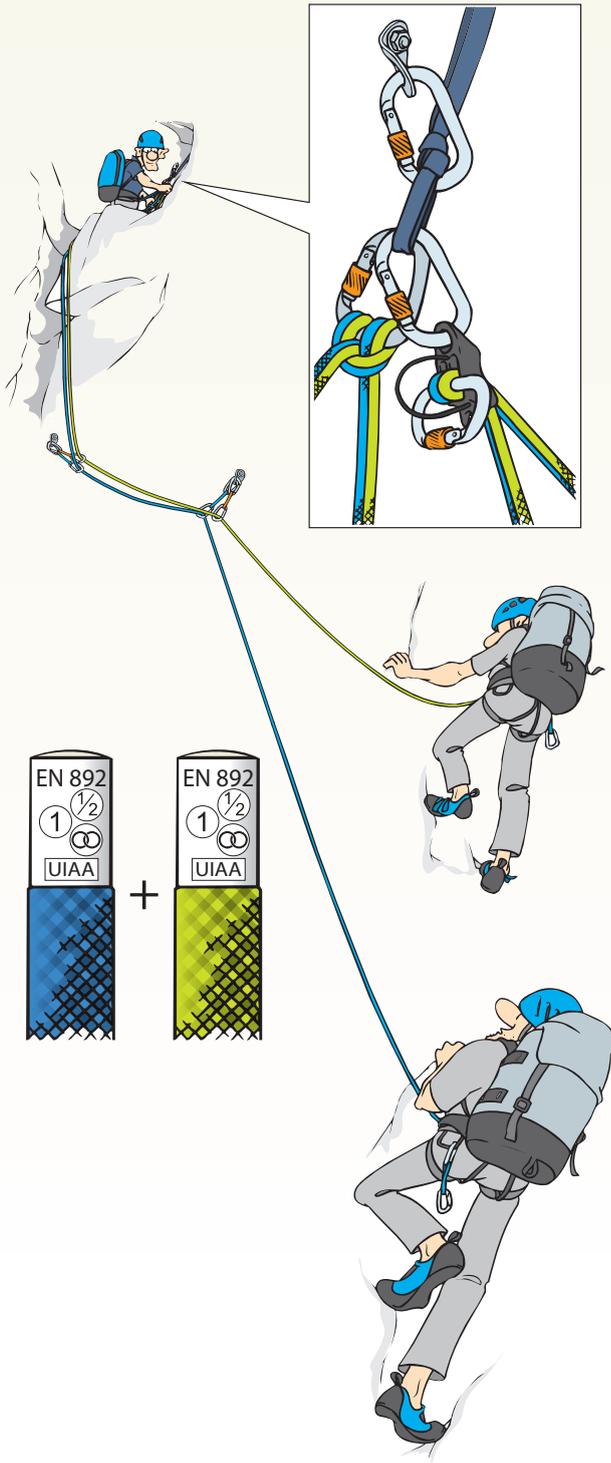


Abb. 5 Geführte Dreierseilschaft mit dreifach zertifizierten Seilen.

4 Nachsichern von zwei Personen im Fels (gef. Dreierseilschaft) Unterschiedlich zum Nachsichern mit Weiche bewegt sich die Dreierseilschaft im Fels in einem anderen Gelände. Die Dreierseilschaft klettert von Standplatz zu Standplatz, die Schwierigkeiten sind im Allgemeinen höher bzw. im Klettergelände ab dem III. Grad aufwärts und die Seillängen sind länger, evtl. ohne Sichtkontakt. Die Nachsteiger können einzeln oder gleichzeitig klettern. Für das Nachsichern in der Dreierseilschaft wird die Verwendung von Einfachseilen für beide Nachsteiger empfohlen. Gut geeignet für diesen Anwendungsbereich sind wiederum Seile mit dreifacher Zertifizierung (Abb. 5). Der Grund für diese doch recht strenge Sichtweise ist eine Kombination von hoher Seildehnung, Kantenproblematik und die mentale Komponente bzw. das Vertrauen des nachsteigenden Kunden auf das Seil. Daher wird die Verwendung des Halbseiles (Einzelstrang für jeden Nachsteiger) nur in Ausnahmefällen, bei unwahrscheinlicher Pendel- bzw. Kantensturzgefahr und mit Risikoabwägung pro/contra, empfohlen. Alle anderen Seiltypen werden für diese Anwendung nicht empfohlen.

5 Ablassen einer Person im Fels. Das führungstechnische Ablassen bezieht sich auf passives Abseilen des Kunden mit diversen Ablasstechniken. Die Situationen beim Ablassen sind meist kurze Strecken mit ständigem Sichtkontakt zu den Kunden. Ähnlich wie beim Nachsichern einer Person im Fels wird die Verwendung des Einfachseiles, von Halbseilen (im Doppelstrang) oder Zwillingsseilen im Doppelstrang empfohlen. In Ausnahmesituationen, wie in kurzen Passagen ohne Pendelgefahr und bei geringer Sturzwahrscheinlichkeit, kann in Kombination mit entsprechender Sicherungstechnik und Fixpunktqualität auch die Verwendung der Hilfsleine eine Möglichkeit sein. Ebenso bleibt die Verwendung des Halbseiles im Einzelstrang ein Ausnahmefall, welcher mit Ausschluss von Kantenbelastung, geringer Pendelgefahr bzw. einer Risikoabwägung pro/contra definiert wird. Dafür nicht empfohlen werden Zwillingsseile im Einzelstrang (zu wenig Sicherheitsreserve).

6 Ablassen von zwei Personen im Fels mit Weiche. Diese Technik wurde auf Grund der Erkenntnisse, dass dynamische Seile bei einer Belastung mit zwei Personen (etwa 160 kg) nahe an die Grenzen der Belastbarkeit kommen (im Speziellen bei Kantenbelastungen), aus der Standard-Lehrmeinung gestrichen. Daher wird diese Technik nur in Ausnahmefällen empfohlen, welche in Zusammenhang mit dem Ausschluss von Kantenbelastung, geringer Pendelgefahr bzw. einer Risikoabwägung pro/contra stehen. Empfohlen werden kann diese Technik mit Halb- oder Zwillingsseilen im Doppelstrang.

7 Ablassen von einer Person im Firn. Da im Firn eine Kantenbelastung des Seiles auszuschließen ist, können alle Seiltypen für das Ablassen empfohlen werden. Für das Ablassen im Firn mittels Hilfsleine sollte das entsprechend passende Sicherungsgerät dazu überlegt werden bzw. die Sicherungsmethode an die Situation angepasst werden.

8 Ablassen von zwei Personen im Firn mit Weiche. Auch das gleichzeitige Ablassen von zwei Personen im Firn kann mit fast allen Seiltypen empfohlen werden. Wichtig dabei ist die Kontrolle der Bremskraft, welche mit zwei Personen Unterschieden an die Sicherungsmethode bzw. das Sicherungsgerät mit sich bringen. Nicht empfohlen wird das gleichzeitige Ablassen von zwei Personen im Firn mittels Zwillingsseil im Einfachstrang (zu wenig Sicherheitsreserve).

9 Gletscherseilschaft. Für die Gletscherseilschaft können alle Seiltypen empfohlen werden. Der entsprechende Seiltyp sollte für die jeweilige Tour situativ überlegt werden. Bei der Verwendung von Hilfsleinen oder dünnen Halb- bzw. Zwillingsseilen im Einzelstrang sollte eine Auswahl an Seilklemmen für Rettungszwecke mitgeführt werden, da Schlingen und Schnurmateriale nur mehr bedingt einsatzfähig sind.

10 Kurzes Seil. Das zentrale Element der Bergführertätigkeit stellt die Verwendung der Führungstechniken am sogenannten „kurzen Seil“ dar (Abb. 6). Das kurze Seil im Detail vorzustellen, dessen Vor- und Nachteile zu diskutieren würde einen eigenen Artikel benötigen – daher bleiben wir bei der Empfehlung für die Seiltypen zu dieser Technik. Der am allermeisten verwendete Seiltyp dafür ist das Einfachseil. Seit der Herstellung von Seilen mit Dreifachzertifizierung werden vermehrt diese Seile für den Einsatz am kurzen Seil verwendet, da sie leichter und im Packmaß kleiner sind als herkömmliche Einfachseile. Seltener werden Halb- oder Zwillingsseile dafür verwendet. Die Empfehlung beinhaltet diese Seiltypen in der Verwendung im Doppelstrang. In Ausnahmefällen (keine Kantenbelastung, geringe Pendelgefahr bzw. mit einer Risikoabwägung pro/contra) können Halbseile im Einzelstrang empfohlen werden. Nicht empfohlen wird das kurze Seil mit dem Zwillingsseil im Einzelstrang (zu wenig Sicherheitsreserve) bzw. mit Hilfsleinen (zu statisch). ■

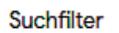
Kurzes Seil: im Fels mit Einfachseil, im Firn auch mit Halbseil möglich.



Kooperation

Seit Herbst 2022 sind die Bergführerverbände der Schweiz, von Österreich, Deutschland und Südtirol als Redaktionsbeiräte bei bergundsteigen mit an Bord. Daher erscheint ab sofort in jeder Ausgabe ein Beitrag dieser Verbände. Die Serie soll informieren und zugleich zu einem konstruktiven Austausch zwischen den Verbänden anregen und dadurch auch indirekt die Bergführerausbildung weiterentwickeln.

Längsspaltensturz



Es wurden bei der Google-Suche keine mit deiner Suchanfrage übereinstimmenden Dokumente gefunden.

Deshalb hier mal ein Erfahrungsbericht – Victoria Vojtech, Tobias Dichtl (Mitglieder des Junge Alpinisten TEAMS, ÖAV) und Christoph „Soki“ Sokoll (Bergführer, Mentor Junge Alpinisten TEAM, ÖAV) über ein eher ungewöhnliches Szenario eines Spaltensturzes.

Tobi: 12. Juni 2021, kurz nach Mittag. Mit Schneeschuhen am Gletscher zu stapfen, war eigentlich nicht das, was wir uns für unser Hochtouren-Update auf der Oberwalder Hütte vorgestellt hatten. Wir sind zu zwölft unterwegs: neun vom Team und unsere drei Mentoren Alex, Motz und Soki. Um der tageszeitlichen Erwärmung zu entgehen, sind wir an diesem Tag schon früh aufgebrochen, und nun befinden wir uns wieder auf dem Abstieg zur Oberwalder Hütte. Der schwierigste Teil der Tour (der NW-Grat des Romariswandkopfes) liegt bereits hinter uns – denken wir zumindest. Die warmen Temperaturen, die schlechte Sicht und die allgemein ungünstigen Verhältnisse, die uns auch heute wieder gezwungen haben, auf Plan B auszuweichen, machen den Rückweg über den Gletscher zu einem mühsamen Unterfangen. In drei Seilschaften zu je vier Personen stapfen wir unsere Aufstiegsspuren retour, vor mir am Seil Felix und hinter mir Soki und Vicki. Die

Stimmung ist ausgelassen, die Hütte nicht mehr allzu weit entfernt und wir freuen uns darauf, unsere Füße endlich von den Schneeschuhen befreien zu können, die uns schon den ganzen Tag auf die Nerven gehen. Nur noch eine kurze, steilere Flanke, dann flacht der Gletscher ab – doch in dem weichen, patzigen Schnee geht es nur langsam voran und wir rutschen alle wie wild hin und her. Auch das ständige Ziehen am Seil macht die Sache nicht leichter, und schließlich entscheide ich mich dazu, mich vom Seil zu trennen. Ich laufe das steile, bereits verspurte Stück allein hinunter und bleibe im Flachen stehen, um auf die anderen zu warten ...

„Wir brauchen ein zweites Seil!“, höre ich nach kurzer Zeit jemanden rufen. Ich kann wegen dem durchziehenden Nebel nicht viel sehen, weiß aber sofort, dass etwas nicht stimmt.

Vicki: Auch Felix und ich haben unsere Schneeschuhe satt, und wir beschließen, sie für die wenigen verbleibenden Höhenmeter auszuziehen und ohne sie den Hang in der Falllinie abzustiegen – den Spuren vorhergehender Seilschaften folgend. In einer Kombination aus Laufen und Rutschen führt Felix unsere Seilschaft an, gute 20 Meter dahinter und eineinhalb Meter



Aufstieg zur Schneewinkelscharte.

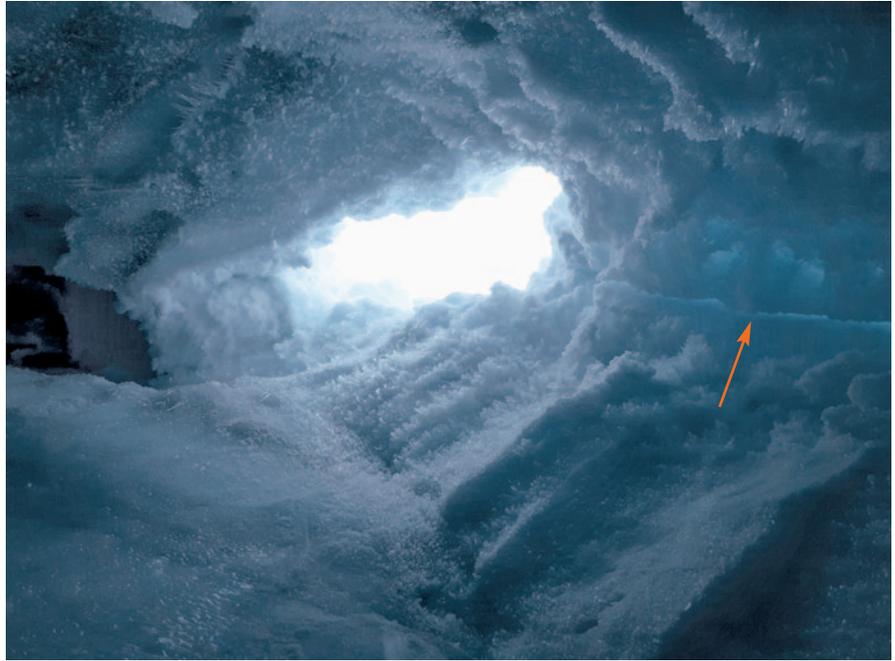
rechts von ihm, am hinteren Ende des Seiles, folge ich. Felix ist unten bereits zum Stillstand gekommen, da stolpere ich, lande im Schnee und will gerade wieder aufstehen, als plötzlich der Schnee unter meinen Händen wegbricht. Schlagartig wird mir klar, wo ich mich hier befinde. „Spalte!“, rufe ich noch – dann gibt der Schnee endgültig nach und für mich geht's im freien Fall hinab.

Mit einem Ruck komme ich zum Stillstand. Durchatmen, cool bleiben, Lage checken. Vor und hinter mir eine Eiswand, circa drei Meter über mir ein helles Loch in der Schneedecke, und unter mir geht es nochmal mindestens drei Meter hinab, dann verdecken die zusammenlaufenden Wände die Sicht. Verletzungen schein ich keine zu haben, wie ich erleichtert feststelle. „Alles okay!“, rufe ich nach oben, um den anderen Entwarnung zu geben. Gut, dass wir gestern nochmal so fleißig die Spaltenbergung geübt haben, schießt es mir durch den Kopf, während ich in Gedanken dem Seil bis zum anderen Ende folge – dort ist Felix sicher schon dabei, eine Verankerung aufzubauen. Ich warte noch ein paar Minuten, versuche, mich wenig zu bewegen, bis ich mir sicher bin, dass das Seil draußen gut fixiert ist. Inzwischen höre ich auch gedämpfte Rufe von oben, antworte immer wieder, doch

scheinbar hört mich niemand. Ich überprüfe mein Material am Gurt – ein paar Karabiner, Schlingen und eine Microtraxion, damit sollten sich die wenigen Meter nach oben schnell überwinden lassen. Weit komme ich allerdings nicht, denn circa auf halbem Weg macht das Seil einen Knick über einen kleinen Eisbauch und läuft dahinter fast schon horizontal durch den gefrorenen Schnee – keine Chance, am Seil entlang weiterzukommen. Inzwischen ist Alex am Spaltenrand aufgetaucht, und mit ihm die Kommunikation zwischen mir und der Außenwelt wiederhergestellt. In dem Wissen, mit drei Bergführern und acht frisch in Spaltenbergung ausgebildeten Jungen Alpinisten ein erstklassiges Rettungsteam vor Ort zu haben, beschließe ich, abzuwarten und die (hoffentlich) einmalige Gelegenheit, eine Gletscherspalte von innen zu sehen, für ein paar Fotos zu nutzen.

Soki: 1000 Gedanken schießen mir durch den Kopf, als Vicki auf einmal in der Schneedecke verschwindet. Ein harmlos wirkender Gletscherabstieg entlang von Spuren vorangehender Seilschaften wird in wenigen Sekunden zum Worstcase-Szenario. Mein erster Gedanke: Mit den zwei starken Burschen vor mir zupfen wir dieses Fliegengewicht problemlos wieder da raus ... Moment

mal, da ist nur mehr ein Bursche! Tobi hat sich scheinbar ausgehängt, während ich mit meinen Schneeschuhen beschäftigt war (und wartet bereits unten bei den anderen, wie ich feststelle, als sich der Nebel lichtet). Felix fixiert unsere Seilschaft mit einem T-Anker, und ich versuche danach, mich mittels Prusiks an den Spaltenrand vorzutasten. Je näher ich ihm aber komme, desto mehr verschwindet das Seil im Schnee – wir befinden uns auf einer Längsspalte! Eine klassische Spaltenbergung ist hier unmöglich: Das Seil verläuft fast parallel zum Spaltenrand, wodurch es sich über eine Strecke von etwa fünf Metern in den stark durchfeuchteten Schnee eingeschnitten hat. Eine andere Lösung muss also her. Glücklicherweise sind wir nicht alleine unterwegs und so rufe ich die Seilschaft vor uns um Hilfe (die das Ganze erstmal für ein schlecht getimtes Übungsszenario unsererseits hält). Kurz darauf sind sie dann doch mit einem zweiten Seil zur Stelle. Mit diesem koordinieren Alex und ich einen Mannschaftszug im 90-Grad-Winkel zur Spalte, und so können wir Vicki schnell und problemlos wieder herausziehen. Ohne den Luxus einer zweiten Seilschaft bzw. eines zusätzlichen Seiles wäre es allerdings eine langwierige und schwierige Prozedur geworden: Man müsste das Seil mittels T-Anker abseits der Längsspalte



Blick aus der Spalte: Rechts sieht man den Einschnitt des Seiles in den Schnee.

fixieren und anschließend das Restseil kapfen. Mit dem übrigen Seil – in der Hoffnung, dass es noch lang genug ist – kann man dann eine Bergung mittels Mannschaftszug oder der Losen Rolle im rechten Winkel zur Spalte versuchen.



Unser Fazit

- 1. Längsspaltenstürze sind selten** und werden so gut wie nie gelehrt oder gelernt, können sich aber ungleich komplizierter gestalten als der klassische Querspaltensturz.
- 2. Anseilen am Gletscher ist wie das Anschnallen beim Autofahren.** Ebenso ist es aber auch wichtig, die Spaltenbergung regelmäßig zu üben, um im Ernstfall effektiv handeln zu können.
- 3. Spuren im Schnee sind keine Sicherheitsgarantie.** Die Schneedecke, die andere Seilschaften zuvor noch getragen

hat, kann durch warme Temperaturen und Sonneneinstrahlung innerhalb kurzer Zeit instabil werden.

4. Kontrolliertes Absteigen am Gletscher statt unkontrolliertes Hinunterrutschen:

Ein Sturz des Seilschaftsersten (wie es üblicherweise der Fall ist) kann im Rutschen möglicherweise nicht gehalten werden.

5. Eine Bergtour ist erst bewältigt, wenn man beim Bier auf der Hütte ist – nicht schon, nachdem die offensichtlichen Schwierigkeiten überwunden sind.

6. Kommunikation zwischen den Bergpartnern ist das A und O – egal ob in der Felswand, am Grat, in der Kletterhalle, oder eben am Gletscher.

7. Nichts erzwingen, wenn die Bedingungen nicht passen! Besonders nach schneereichen Wintern sind Spalten oft schwer zu erkennen – zusammen mit warmen Nächten (durchfeuchtete Schneedecke) und schlechter Sicht eine gefährliche Kombination.



← Romariswandkopf

Schneewinkelscharte

X Spaltensturz

Übersicht des Abstieges mit der Position des Spaltensturzes am Ködnitzkees.

Ein Erlebnis, das wieder einmal zeigt, wie schnell es gehen kann.

Tobi: Zum Glück ging am Ende alles nochmal gut aus. Wir redeten danach noch einige Male darüber, was für uns alle sehr wichtig war – vor allem für mich, denn ich stieg die gleiche Spur wie Vicki ab, war aber nicht angeseilt.

All jene, die viel in den Bergen unterwegs sind, werden dort auch Fehler machen. Wichtig für mich ist es, sich diese einzugestehen und zu reflektieren. Denn nur so entwickelt man sich weiter, lernt daraus und kann in Zukunft ähnliche Fehler vermeiden.

d Déjà-Vu

Soki: Ködnitzkees – einige Wochen später. Wie es jeder österreichische Bergführer kennt, spazierte ich eines Nachmittags mit meinen beiden Gästen, angeseilt, in Richtung Adlersruhe. In den letzten Jahren wurde

es leider immer mehr zum Trend, dass es einige Bergsportler nicht für notwendig halten, sich am Ködnitzkees anzuseilen, weil – O-Ton eines Verunfallten – „außer der gut sichtbaren großen Spalte keine Gefahr lauert“. So auch die vier Trailrunner, die uns entgegengelassen kommen. Als ich ein zweites Mal nach oben blicke, sind es plötzlich nur mehr drei. Sie laufen an mir vorbei, und ich frage sie, ob sie nicht zu viert waren – erst da merken sie, dass ihr Freund fehlt.

Sofort fällt mir ein Loch in 20 Metern Entfernung und zwei Meter neben der Spur auf. Dort, in etwa drei Metern Tiefe, finden wir den Vermissten, zum Glück unverletzt.

Nachdem er erstmal seinen Klettergurt angezogen hat (der gemeinsam mit Helm, Seil und Steigeisen im Rucksack verstaut war), ziehe ich ihn mit Hilfe meiner Gäste aus der Spalte. Ein kleines Dankeschön, nicht wissend, welches Glück er hatte, dann ergreifen die Jungs die Flucht. Zwei seilen sich an, zwei laufen ohne Seil weiter ... Unglaublich! ■

Wir waren absolut keine Bergsport-Spezialisten

Wenn man Albert Wenk in seinem Haus im kleinen Schweizer Dorf Hendschiken auf den letzten Urlaub anspricht, wird seine Begeisterung für das Klettern schnell deutlich. Bei dem rüstigen und schlanken Mann ist kaum zu erahnen, dass er die Siebzig-Jahre-Marke schon überschritten hat. Albert hält sich mit Radfahren fit und klettert regelmäßig in der Kletterhalle. Seit 2004 fährt er jedes Jahr für zwei bis drei Wochen mit den Brüdern Remy nach Kalymnos. Bei Kaffee und Schokoküchli hat bergundsteigen-Redakteurin Alex Schweikart dem ehemaligen Produktentwickler bei der Firma Mammut ein paar brennende Fragen gestellt.

Interview von Alexandra Schweikart



Die Hauptanweisung der Erfahrenen war: Du darfst nicht stürzen! Die Sicherung bestand hauptsächlich aus Schlaghaken aus Stahl. Auf der Eiger-Lauper-Route trugen wir Baumwollcordhosen und hatten Zehn-Zacken-Steigeisen. Bei meinem Kollegen waren am Ende alle Zacken nach oben gebogen, da hat es keine Normen gegeben. Wir hatten einfach Vertrauen.

Du warst nicht immer in der Outdoor-Industrie tätig, oder?

Nein, ich bin gelernter Textilfachmann. Ich habe zudem eine kaufmännische Ausbildung gemacht in einer kleinen Weberei. Die Textilfachschule in Wattwil habe ich dann noch angehängt. Angefangen habe ich in einer Firma in Herisau, die weltweit Stoffe vertrieben hat, Vorhänge, Kleider und so was. Ich war Einkäufer. Dann war ich in einer Firma, die Garne für Textilprodukte hergestellt hat. In der Abendschule habe ich mich als Verkäufer weiterbilden lassen und mich schließlich 1973 bei Mammut beworben, damals noch „Arova Lenzburg“. Sie haben Seile gefertigt für die Landwirtschaft und Industrie. Aber sie hatten auch schon zwei dynamische Bergsportseile im Programm: Dynamic und Dynaflex. Angefangen habe ich dann als Verkaufsleiter Schweiz in der Sportabteilung. Arova Lenzburg machte damals 20 Prozent Eisenwaren, 30 Prozent Sportartikel und der Rest war Industrie.

Erinnerst du dich an deine erste Klettertour?

Ich begann mit ungefähr 16 Jahren in der Ostschweiz (Alpstein) zu klettern, die Berge haben mich immer fasziniert. So bin ich zur Jugendorganisation des SAC St. Gallen gekommen. Mit einem um die Brust gebundenen Seil, in schweren Ledertiefeln und ohne Helm kletterten wir den fünften Kreuzberg am Alpstein. Ich war dann beinahe jedes Wochenende im Clubhaus der SAC-Sektion St. Gallen beim Klettern. So lernte ich auch den Bruder von Trudi, meiner jetzigen Frau, kennen. Ausbildung hatten wir keine, man wurde mitgenommen.



Wie sah dein Job aus?

Arova Lenzburg war der Vertrieb für viele Marken in der Schweiz: Salewa, Stubai, Charlet Moser, Clog Hardware, Galibier Lederschuhe, Fritzmeier Hexcel Ski mit Aluminium-Wabenkern. Die waren superleicht und haben damals schon 1200 Franken ohne Bindung gekostet, das lief gut in St. Moritz. Wir hatten auch Handballtornetze und Hockeytornetze. Wir waren im Prinzip ein Gemischtwarenladen! Mich hat aber nur der Bergsport interessiert. So bekam ich den Job als Produktmanager für Bergsport.

Plötzlich hattest du freie Hand?

Ich konnte bestimmen, was wir ins Programm nehmen und anbieten. Ich habe 1978 die ersten Kataloge aufgelegt. Das war großartig, ich pickte mir nur die Rosinen heraus. Ferdinand Petzl hatte damals Stirnlampen mit Kippschalter und Akku hinten am Kopf entwickelt, nachdem ein Kollege von ihm in der Dunkelheit abgestürzt war. Wir übernahmen die Vertretung in der Schweiz, die Stirnlampe, den Petzl Shunt und eine Seilrolle.

Selbst machten wir Seile und hatten die eigene Weberei: Bandschlingen, Schlauchband und so Zeug produzierten wir. Klettergurte entwickelten wir auch.

Wie habt ihr Gurte entwickelt?

Wir waren eine Näherei bei Mammut. Wir waren absolut keine Bergsport-Spezialisten. Mit einem Arzt, der ein bisschen geklettert ist, wurde der erste Gurt entwickelt. Klettergurte waren noch nicht sehr „in“, musst du wissen. Es gab den Cassin-Komplettgurt – zum Hängen eine Katastrophe. Ich habe dann angefangen, Hängeversuche in Gurten zu machen, und mit diesem Wissen einen Komplettgurt entwickelt und eine Sitz-Brustgurt-Kombination.

Klettergürtel

Brustgürtel MAMMUT-CIVETTA

Aus 60 mm breiter, extra-scheuerfester Nylongurte. Verstellbare Schulterträger 25 mm. Keine tragenden Nähte an scheuerungsgefährdeten Stellen. Farbe orange.

80 cm	260 g	6516	Fr. 35.-/St
85 cm	270 g	6517	Fr. 35.-/St
90 cm	280 g	6518	Fr. 35.-/St
95 cm	290 g	6519	Fr. 35.-/St
100 cm	300 g	6520	Fr. 35.-/St

Aus 60 mm breiter, extra-scheuerfester Nylongurte. Verstellbare Schulterträger 25 mm. Farbe orange.
Länge verstellbar bis 100 cm.

6592 Fr. 38.-/St

Anseilgürtel MAMMUT CIVETTA-COMBI

Das neueste Top-Modell für den Spezialisten. Verbindet optimale Verstellbarkeit und höchsten Tragkomfort mit grösster Sturzicherheit.

Aus 50 mm breiter, extra-scheuerfester Nylongurte. Farbe orange. Eine einzige Grösse, anpassbar auf jede Körpergrösse (Länge, Umfang, Schenkelgurten und Anseilpunkt sind individuell einstellbar).
Gewicht 950 g.

6593 Fr. 99.-/St

Anseilgürtel MAMMUT-ALETSCH

Einteilig, aus 43 mm breiter, extra-scheuerfester Nylongurte. Speziell für Hochtouren und Gletschergänger. Extremklettern und Seilschaftsführen empfehlen wir unser CIVETTA-Programm. Farbe orange.
Gewicht 650 g.

6033 Fr. 58.-/St

Sitzgürtel MAMMUT-CIVETTA

Nach medizinischen Gesichtspunkten konzipiert. Anpassbar an jede Körpergrösse. Aus 43 mm breiter, extra-scheuerfester Nylongurte, Farbe orange. Kombinierbar mit den Brustgürteln MAMMUT-CIVETTA.
Gewicht 340 g.

6564 Fr. 62.-/St

Das Anseilen

Bis vor wenigen Jahren war es noch üblich, sich direkt mit dem Seil entweder um die Brust oder um den Bauch anzuseilen. Das Ergebnis medizinischer Untersuchungen zeigt nun, dass nur ein Brust- und Gesäss-Kombi-Klettergürtel optimale Überlebenschancen für den nach einem Sturz frei im Seil hängenden Kletterer bietet.

Funktion des Klettergürtels

Der Klettergürtel muss den Fangstoss (max. 1.200 kp) möglichst körperschonend übertragen. Dies wird durch eine Druckverteilung auf die relativ energiestabilen Körperteile erreicht. Durch die 2-Punkt-Anseilmethode wird diesem Umstand noch verstärkt Rechnung getragen. Hinweise zur 2-Punkt-Anseilmethode liegen den Klettergürteln bei.

Nur mit einer Sitzgürtel-Kombination ist es möglich, nach einem Sturz stundenlang frei am Seil zu hängen, ohne Organe lebensgefährlich zu stören.

Kinder-Anseilgürtel

Brustgürtel aus 43 mm breiter, extra-scheuerfester Nylongurte. Grosser Verstellbereich. Nicht geeignet zum Klettern. Farbe orange.
Gewicht 250 g.

6559 Fr. 28.-/St

MAMMUT-Klettergürtel

- nach medizinischen Gesichtspunkten konzipiert
- sturzgeprüft
- aus hochfestem, besonders scheuerbeständigem Nylon-Garn (kein Polypropylen!)
- perfekte Nähetechnik

Innovativ: Die ersten „Klettergürtel“ von Albert Wenk. Als Fotomodell links im Bild Albert Wenk. Katalog Arova-Mammut 1987.

Training für Freikletterer

by John Bachar

Freiklettern ist im Begriff, sich rasch zu einer der beliebtesten Arten des Kletterns zu entwickeln. In den letzten 10 Jahren hat die Kunst des Freikletterns grosse Fortschritte gemacht. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Die Klettertechnik wird laufend verfeinert; die moderne Ausrüstung ist stärker, leichter und handlicher geworden; und schliesslich sind auch die Trainingsmethoden bekannter und wirksamer geworden.

Ursprünglich trainierten Kletterer auf eine bestimmte Route hin durch Begehen anderer Stellen. Die erste populäre Trainingsart war vermutlich das Bouldern, das heute als eine in sich abgeschlossene Sportart gilt. Bouldern war seit jeher und ist auch heute noch eine gute Vorbereitung für das Freiklettern. Es ist dem angeseiten Klettern sehr ähnlich und ergibt eine gute Übung für Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Technik. Allmählich entstanden dann «künstliche» Übungen zum gleichzeitigen Training des Kletter-Bewegungsablaufes und der dazu benötigten Muskulatur.

Anfänglich bestanden diese aus ein paar einfachen Übungen, wie Klimmzüge und Liegestütz. Heute werden jedoch zahlreiche spezifische Übungen angewendet um die beim Freiklettern besonders beanspruchten Muskeln zu entwickeln. Der Erfolg dieser Übungen hängt weitgehend davon ab, wie weit sie mit den entsprechenden Bewegungen in Bezug auf Körperhaltung, Bewegungsrichtung, Bewegungsumfang und Bewegungsgeschwindigkeit übereinstimmen.

Durch psychologisches und physiologisches Training entstehen für den Kletterer wechselnd intensive neuromuskuläre Reaktionen. Das heisst Disziplin von Geist, Kraft und Ausdauer des Körpers. Das heisst ebenfalls Gewandtheit und Technik. All diese Dinge müssen harmonisch zusammenspielen.

Freikletter-Training ist komplex. Manche Kletterer glauben, es brauche dazu enorme Kräfte, doch Kraft ohne Technik ist wertlos. Andere wiederum sind der Meinung, dass dank hervorragender Technik nicht viel Muskelkraft notwendig sei, aber Technik ohne Kraft unterliegt ebenfalls einer starken Einschränkung. Noch andere verfügen über eine gute Technik und sind sehr stark, doch fehlt ihnen die Selbstsicherheit, das Selbstvertrauen und die Erfahrung zum Vorausklettern. Der Kletterer kann zahlreiche Teilbereiche trainieren, z.B. die Arme, den Schultergürtel, die Finger und Beine, eine fehlerlose Technik, seinen Gemütszustand und seine Gefühle. Der erste Schritt in jedem Trainingsprogramm ist jedoch die Entscheidung für irgendeinen dieser Teilbereiche, den er entwickeln will.

Kraft

Kraft, oder Maximalkraft, wird für eine kurze, maximale Anstrengung gebraucht, z.B. für die Schlüsselstellen einer sehr schwierigen Kletterei oder für ein besonders anstrengendes Boulder-Problem. Der einarmige Klimmzug, die Waage vorlings und der Kreuzhang sind einige Beispiele für die Anwendung der Maximalkraft.

Maximalkraft beansprucht die weissen Muskelfasern; es sind dies jene sich rasch zusammenziehenden Fasern, die Energie durch den Abbau von Glycogen (die Hauptenergiequelle für Muskelarbeit) durch anaerobe Mittel (ohne Sauerstoff) freisetzen. Der Wiederaufbau der Energie dieser Fasern erfolgt nur langsam, weshalb sie rasch ermüden.

Anspannung der Muskeln ist der Schlüssel zur Entwicklung der Maximalkraft. Mehrfache, tägliche Muskel-Kontraktionen werden die Kraft nur erhöhen, wenn im Muskel genügend Spannung erzeugt wird. In dem Mass wie die Muskeln stärker werden, muss die Spannung entsprechend verstärkt werden, das heisst, die Trainingsintensität (90–100% der Maximalkraft) und nicht der Trainingsumfang (Anzahl der Wiederholungen).

Maximalkraft kann durch wenige Übungen mit möglichst hohem Widerstand und mit ausreichend langen Pausen dazwischen trainiert werden. Weniger als sechs Wiederholungen pro Serie dynamischer, isokinetischer und isometrischer Muskelspannungen sind für die Maximalkraft wirksamer als Serien mit geringerer Muskelspannung und höheren Wiederholungszahlen.

Als Grundregel für Kraft- und Ausdauertraining gilt: isometrische (statische) Übungen für die Entwicklung von Muskeln mit isometrischer Muskelspannung (z.B. Finger, Zehen) und isotonische (dynamische) Übungen für die Entwicklung der Muskeln mit isotonischer Leistung (z.B. Arme und Beine).

Die folgenden Übungen eignen sich ausgezeichnet zur Entwicklung der Maximalkraft für das Freiklettern:

1. Bouldern
2. Einarmiger Klimmzug (an einer Reckstange oder an einer Fingerleiste)
3. Zweiarmer Klimmzug mit zusätzlichen Gewichten um die Taille
4. Waage vorlings und Heben des Körpers aus dieser Stellung nach oben (an einer Reckstange oder einer Fingerleiste)
5. Kreuzhang an fixen Ringen
6. Heben vom Hang zum Kreuzhang oder Senken vom Stütz an den Ringen zum Kreuzhang
7. Einarmiges isometrisches Halten an Fingerleiste (Arme gebeugt oder gestreckt)
8. Zweiarmliges isometrisches Halten an Fingerleiste mit zusätzlichen Gewichten an der Taille
9. Knickstütz mit zusätzlichen Gewichten an der Taille (am Barren oder an zwei Stühlen).



Die für eine kurze, schwierige Schlüsselstelle notwendige Kraft, wie bei diesem Dach in der Route «Hurricane Betsy» (links), 5.11d, kann mit Übungen wie: Klimmzüge mit Gewichten (oben) und Waage vorlings (unten) trainiert werden.



Der legendäre Artikel über das Training von Kletterlegende John Bachar (Ausschnitt).

Bild: Katalog Arova-Mammut 1983

Wolfgang Güllich machte mich mit dem australischen Spitzenkletterer Kim Carrigan bekannt, der 1986 für sechs Monate in die Schweiz kam, um mir bei der Entwicklung von Klettergurten zu helfen. Als Teil der Abmachung erhielt er für jeden Verkauf einen halben Schweizer Franken Lizenzgebühr. Am Ende bekam er eine Stelle als Exportmanager und blieb vier oder fünf Jahre, bevor er nach Australien zurückkehrte.

Ging bei der Entwicklung auch mal etwas schief?

Unser Nylongarn kam aus der Schweiz, aus Emmenbrücke. Wir hatten einen speziellen Typ Nylongarn, der auf unseren Wunsch hin nicht 100 Prozent verstreckt war, sondern nur etwa 80 Prozent. So hatten wir einen Vorteil in der Dynamik. Meine Idee war, ein Express-Schlingenband aus diesem Material zu weben. Langsam gezogen konnten wir eine 12-Zentimeter-Exe auf 30 Zentimeter dehnen! Ich dachte: Super, jetzt haben wir die Lösung für eine dynamische Schlinge! In der Sturzanlage dann die Ernüchterung: Die Schlinge konnte sich gar nicht so schnell dehnen, wie ein Sturz in der Praxis vonstatengeht. Sie ist einfach gerissen (lacht). Das zeigte mir mal wieder, dass dynamische, realistische Tests unabdingbar sind, absolut notwendig!

Wie kamst du denn auf immer neue Produkte?

Ich hatte damals schon Kontakt zu Yves und Claude Remy, zu Caspar Ochsner und seiner Frau Ruth, zu Jürg von Känel, Hans Peter Sigrüst und Hans Howald. Sie waren meine Führer in der Szene, hatten Ideen und Wünsche. Gleichzeitig habe ich Bergführer-Aspiranten-Kurse begleitet. Ich habe schnell begriffen: Nicht meine Meinung zählte, sondern die vom Markt.

Der Mammut-Katalog wurde unser Sprachrohr nach außen, es gab ja kein Internet. Jeder Katalog hatte eine gute Lektüre zu bieten, ein Thema, von dem ich glaubte, dass es einen wichtigen zukünftigen Aspekt des Kletterns beinhalten würde. Wir thematisierten viele bunte Facetten, angefangen 1983 mit dem Training von John Bachar über die Doppelseile von Kim Carrigan bis hin zu den neuesten Routen der Remy Brüder – denen wir Haken sponserten.

Dir wird die Entwicklung der ersten Stretch-Hose zum Klettern zugeschrieben, die zum Vorläufer der Softshell-Stoffe wurde?

Es war eine Idee, die es beim Klettern noch nicht gab: Zwei-Wege-Stretchgewebe. Ich arbeitete in der Produktentwicklung und hatte die Idee, Schoeller-Gewebe mit Lycra®-Fasern zu kombinieren, um schnell trocknendes, dehnbares und leichtes Material für Hosen zu erhalten. Die Einführung der Kletterhose „Chamonix“ im Jahr 1983 war ein großer Erfolg. Wir haben sie zu Aber-tausenden verkauft. Andere Stretch-Hosen, die wir getestet hatten, waren am Ende des Tages zehn Zentimeter länger. Ich stellte auch die ersten Nylonbandschlingen mit einem abgestuften Regenbogen-Farbschema her und fand eine Möglichkeit, das Muster eines Seils auf halber Strecke zu ändern, aber die gleichen farbigen Fäden zu verwenden. Damit war das „Duodess“-Seil geboren, bei dem die beiden Seilhälften klar erkennbar sind.

Du hast auch die ersten profillosen Kletterschuhe eingekauft?

Kim Carrigan war damals in der WG von Wolfgang Güllich, Norbert Sandner, Jerry Moffat und Kurt Albert zu Besuch. Es wurde ein Film von ihnen gedreht, in dem sie mit den deutschen Hanweg-Kletterschuhen klettern sollten. Die WG hatte aber zwischenzeitlich die brandneuen und viel besseren Kletterschuhe von Boreal aus Spanien am Markt entdeckt und malte sie in den Hanweg-Farben an, um den Sponsor Hanweg für die Filmaufnahmen nicht zu vergrämen. Auch der Kletterstar John Bachar hat damals von der Kletterschuhmarke EB zu Boreal gewechselt. Als ich das gehört hatte, habe ich sofort Kontakt aufgenommen und uns per Fax die Vertretung für die Schweiz gesichert. Im ersten Jahr haben wir 5000 Paar Boreal-Kletterschuhe verkauft! Die Gummiproduktion durfte ich nie sehen, es wurde ein Mordsgeheimnis darum gemacht und es gab jede Menge Räubergeschichten dazu: Die Schuhe würden aus alten Flugzeugreifen gemacht, die bei der Landung so heiß würden, dass daraus diese Gummimischung entstünde, die so sensationell ist. Der Gummi war leider später nie mehr so gut wie am Anfang. Ich denke, da waren zu Beginn einige verbotene Chemikalien im Spiel. Als wir dann nach Deutschland expandierten, haben wir Wolfgang Güllich 50 Pfennig (deutsche Mark) pro verkauftem Paar Schuhe bezahlt.

FIRE

Fire's sind ohne Übertreibung die besten Reibungskletterschuhe der Welt! Die weltbesten Freikletterer haben während der Saison 1983 auf diesen Superschuh gewechselt. Feines, graues Oberleder. Komfortable, fussgerechte Form; superleicht. Gummiband an Fuss-Spitze in sauberer Verarbeitung nach hinten gezogen (Rissklettern). Foothook-Gummi an Ferse. Gummisohle mit den besten Reibungswerten der Welt! Da sich das Oberleder leicht ausweitet, die Schuhe knapp wählen und am Anfang evtl. barfuss tragen.

Größen 3–11
(auch halbe Nummern)

Fr. 139.–/Pr



Boreal Fire, 1984 wohl der „beste Kletterschuh der Welt“. Ohne Übertreibung.

Katalog Arova-Mammut 1984

A *Albert Wenk wurde am 4.9.1944 in Untertoggenburg/Flawil in der Schweiz geboren und wohnt inzwischen mit seiner Frau Trudi in Henschiken bei Lenzburg. In den vierzig Jahren, in denen er in der Outdoor-Branche tätig war, hat er viele Veränderungen miterlebt. Die meiste Zeit davon war er bei Arova Lenzburg (aus dieser Firma entwickelte sich die Marke Mammut) in der Produktentwicklung, im Verkauf und im Marketing tätig. Nachdem er Mammut 2009 verlassen hatte, arbeitete er als Vertreter für die Schweiz bei DMM. Außerdem war er zehn Jahre lang der Schweizer Delegierte für die UIAA-Sicherheitskommission. Seit 2022 befindet er sich im Ruhestand und hat nun Zeit für Interviews ;-)*



Albert Wenk beim Klettern auf Kalymnos.

Du bist dann ins Qualitätsmanagement gewechselt, ein Beruf, den es damals noch gar nicht gab.

Ich wollte mich weiterbilden, weil ich merkte, dass wir ein Qualitätsmanagement brauchten. Wir hatten eine Weberei, ich hatte eineinhalb Jahre Zeit für die Zertifizierung nach ISO 9001. Es bringt eine enorme Sicherheit, wenn eine Überwachung der Produktion stattfindet. Ein Beispiel: Nach Filmaufnahmen mit Bruno Jelk (damaliger Zermatter Bergrettungschef), der von einem Helikopter der Air Zermatt von einer Bergbahn weggezogen werden sollte, ist ein HMS-Karabiner aus Italien gebrochen. Man hat dann erstmal Stahlkarabiner empfohlen und wir testeten Karabiner derselben Art, die gebrochen waren. Aber wir konnten nichts feststellen. Volker Krohn beim TÜV wollte dann während der Messung die feinen Veränderungen im Material messen. Es stellten sich dann enorme Schwankungen in der Elastizität der Karabiner heraus.

Also ein Qualitätsproblem?

Ja, auch. Aber die Air Zermatt hatte damals alle Karabiner in einer Schachtel, auch Viehtransporte mit verletzten Tieren wurden damit gemacht. Der Heli vibriert, da hat man sogenannte „Biegewechsel“. Wie beim Slacklines; wenn man einen Alukarabiner eine Woche zum Slacklines benutzt, bricht der Karabiner. Ich habe dann gesagt, dass sie zwischen Menschen und Tieren unterscheiden müssen und vor allem zur Perso-

nenrettung Stahlkarabiner verwenden sollten. Für den persönlichen Gebrauch ist Alu absolut sicher. Die Qualitätsmanagementsysteme der Hersteller sind sehr wichtig, denn eine Zertifizierung ist keine Garantie für Konsistenz. Ich erinnere mich daran, wie eine schlechte Charge von Rocklands-Bolts in Kalymnos verwendet wurde und diese zu brechen begannen (2010/2011). Wir haben die Bolts damals dem Präsidenten der UIAA-Safety-Commission übergeben, aber es ist nie etwas passiert. Das war für mich ein Tiefpunkt der UIAA. Es kann sein, dass ein Produkt bei den Tests funktioniert hat, aber manche Probleme zeigen sich erst bei der Benutzung, wie bei den elastischen Bändern, die in den 2013 zurückgerufenen Klettersteigsets verwendet wurden.

Du hast dich auch in der UIAA engagiert?

Zehn Jahre lang war ich der Schweizer Delegierte der UIAA-Sicherheitskommission, die Sicherheitsstandards für Kletterausrüstung entwickelt und aufrechterhält. 2004 bin ich zurückgetreten.

Die Normen kommen ursprünglich also von der UIAA?

Ganz am Anfang gab es keine europäischen Normen für Bergsportartikel, die UIAA-Safety-Commission hat 1964 mit der Zertifizierung von dynamischen Bergseilen angefangen. Damals waren zwei Normstürze gefordert. 1970 hatte Pit Schubert, DAV-Delegierter in der UIAA-Safety-Commission, eng



Alexandra Schweikart kennt Albert Wenk seit etwa 13 Jahren. Als Textilchemikerin untersucht sie selbst Unfälle und hat Alberts Expertise schon das ein oder andere Mal gerne in Anspruch genommen.

mit dem Seiltechniker von Mammüt zusammengearbeitet. Die beiden haben dann eine Änderung der Norm von zwei auf drei Stürze vorangetrieben, später auf fünf. Als der damalige Schweizer Delegierte zum Präsidenten wurde, hat er mich als Nachfolger vorgeschlagen. Pit Schubert war Vize, er war die treibende Kraft dafür, was als Nächstes bearbeitet werden sollte. Für die Seil-Norm wollten wir einen Scharfkanten-Test entwickeln, ein Sturz über eine Stahlkante mit einem Millimeter Radius sollte genügen. Die Geschwindigkeit beim Fall war jedoch auf allen Testanlagen unterschiedlich, so mussten wir das Vorhaben wieder aufgeben. Das war eine Niederlage und ein großer Fehler, denke ich. Denn allein die Bezeichnung „scharfkantenfest“ ist falsch, weil jedes Bergseil kann bei kritischen Bedingungen und einem harten Sturz über eine scharfe Kante reißen.

Und die EU hat dann einfach die UIAA-Normen übernommen?

Genau. Das CEN (Europäisches Komitee für Normung) hat die UIAA-Sicherheitsstandards übernommen und jede Kletterausrüstung, die in Europa verkauft wird, muss diesen Standards entsprechen und das CE-Zeichen tragen. An EU-Sitzungen durfte ich aber nie teilnehmen als Schweizer und hatte kein Stimmrecht. Ich dachte: Da braucht es uns ja nicht mehr! Aber: Eine Abänderung der Normen ist auf EU-Ebene nicht unter ein bis zwei Jahren zu machen. Der große Vorteil der UIAA ist, dass eine Änderung einer bestehenden Norm schnell möglich ist. Arbeitsgruppen werden gebildet und innerhalb von einigen Sitzungstagen können Normen durch Abstimmungen verändert werden. Folglich wurden Normen seitens der UIAA teilweise angepasst und verschärft, zum Beispiel bei den Helmen.

Wie wurden die Normen überprüft?

Ganz früher gab es einzelne UIAA-Labore, in denen man sein Produkt zertifizieren musste. Aber lediglich einmal, dann durfte man das Label tragen (gegen Bezahlung). Eine Prozessüberwachung hat nie stattgefunden. Jeder Hersteller hatte das selbst in der Verantwortung. Ich habe vorangetrieben, dass Firmen die Normen mit einer ISO-9001-Zertifizierung kombinieren, das wurde dann durchgesetzt. Es bringt eine enorme Sicherheit, wenn eine Überwachung der Produktion stattfindet. Früher musste der Delegierte der UIAA diese Überwachung durchführen. Auch die Testlabors mussten verein-

heitlicht werden. Als die EU die UIAA-Normen übernahm, gab es dann die sogenannten „Notified Bodies“ (also TÜV Austria usw.) und die sind nun auch für das Qualitätsmanagement zuständig. Es ist aber immer noch keine hundertprozentige Garantie. Prozessbeherrschung ist eine interne Angelegenheit der Firma.

Gibt es ein Produkt, das du gerne gesehen hättest in der Outdoorbranche?

Wir sind sicherheitstechnisch auf einem guten Standard mit den Bergsportprodukten, möchte ich sagen. Alles, was wir früher gemacht haben, war Horror: Helme, die gebrochen sind, Gurte, die ungenügend waren. Superleicht-Karabiner, bei denen der Schnapper nach einem harten Sturz wegen zu geringer Schnapper-offen-Festigkeit des Karabiners ausgehebelt wurde. Die meisten Unfälle heutzutage sind Anwendungsprobleme.

Inwiefern?

Erfahrung gepaart mit Produktwissen ist Sicherheit. Erfahrung kannst du nicht kaufen, Produkte kannst du kaufen. Das Problem ist, dass viele Leute ein Produkt kaufen, weil geschrieben steht, es sei besser als dieses oder jenes. Die heutige Generation von Kletternden profitiert vom Zugriff auf viele Informationen, kann sie aber nicht immer einordnen. Jede und jeder kann mit 200 Kilometern pro Stunde in eine enge Kurve fahren. Das schafft aber das beste Auto nicht. Will sagen: Eine Fehlanwendung ist nie ausgeschlossen. Andererseits kann ich mit einem Produkt, das nicht optimal ist, trotzdem etwas machen, wenn ich erfahren bin.

Apropos Autofahren: Der Sicherheitsgurt war doch der Grund, warum es deutlich weniger Todesfälle im Straßenverkehr gab. Gab es so ein einzelnes, relevantes Produkt auch im Bergsport?

Eines der nützlichsten Produkte war schon der Helm, er war ein Meilenstein. Früher hat man Schildmützen getragen und dann Plastikschaalen. Heute müssen Helme eine Norm erfüllen und eine gewisse Dynamik absorbieren, sie haben auch mehr Abstand zum Kopf als früher. Ueli Steck wurde damals bei seinem Soloversuch an der Annapurna von einem Stein getroffen und hatte nur eine Gehirnerschütterung, dank seines Helms hatte er – zumindest dieses Ereignis – überlebt.

Also nicht das Bergseil?

Sobald ein dynamisches Bergseil in den 1970er-Jahren oder später gefertigt wurde, war es gut. Sie halten jetzt zwar mehr Stürze, sind dünner, leichter, besser inprägniert, besser im Handling, aber ob sie tatsächlich so viel besser sind? Ich würde sagen: Nein. Wir benutzen immer noch Nylon und es gibt kein dynamisches Bergseil, das nicht an einer scharfen Kante reißen kann.

Was noch?

Der nächste Meilenstein waren Klettergurte. Wenn du siehst, welche weiten Stürze Klettergurte heute bei gekonnter dynamischer Sicherungstechnik bequem auffangen – das ist großartig. Eine echte Veränderung brachte dann noch der erste Grigri, auch mit den Folgeprodukten für dünnere Seile. Das ist ein Gerät, welches problemlos funktioniert und – wenn man es beherrscht – absolut sicher ist. Als Peter Poppal (damals Ingenieur bei Petzl) mir bei einer UIAA-

Sitzung das erste Grigri schenkte, diskutierten wir noch, ob man Sicherungsgeräte und Seile im Paket zertifizieren sollte, weil die Seile immer dünner wurden. Man entschied sich aber dagegen, da man im Bergsport nicht verlangen kann, dass eine Person nur ein vorgeschriebenes Seil zum dazu passenden Sicherungsgerät benützt.

Es gibt also nichts mehr zu tun?

Oh doch. Ein markanter Schritt in Richtung Sicherheit ist die Sicherungstechnik. Dank den Kletterhallen haben die Leute gelernt zu sichern. Vor zehn Jahren noch habe ich in Kalymnos haarsträubende Sachen gesehen. Heute merkt man, dass die Leute das Sichern gelernt haben. Das Einzige, was ich häufig sehe, ist fehlendes Bewusstsein für die Gefahr. Ein Beispiel: Eine Frau mit Helm, die eine andere Frau mit Helm gesichert hat, aber hinten ein Baby ohne Helm auf dem Rücken trug. Normales, logisches Überlegen sollte doch dazu führen, dass sie die Gefahr erkennt, oder?

Welche Entwicklung macht dir Sorgen?

Vielen Leuten hat man während Corona erzählt, wie schön eine Wanderung in den Bergen ist. Man muss ihnen aber auch sagen, dass es von einer Minute auf die andere ganz anders sein kann. Für mich gehört zur Sicherheit Praxiserfahrung verbunden mit den richtigen Produkten für das, was du gerade machst. Jemand, der gelegentlich klettert, braucht kein 8,5-Millimeter-Einfachseil, er wird sowieso Probleme haben, es bei einem Sturz zu halten.

Was wünschst du dem Klettersport für die Zukunft?

Jede und jeder kann sich Produktinformationen, Videos und alles Mögliche über das Internet besorgen. Da gibt es sensationelle Sachen. Ich lese in letzter Zeit aber auch falsche Informationen zu Produkten, etwa „ein Statikseil mit dynamischer Reserve“, das ist doch kontraproduktiv. Vielleicht wäre es nützlich, nicht nur die Normen zu überprüfen, sondern auch die Produktinformationen, die in die Welt gesetzt werden. Die Leute sollten nämlich die Produkte kaufen, die für ihre Zwecke am praktischsten sind. Dazu muss man sie aber ehrlich informieren.

Dein erstes, selbstentwickeltes Kletterprodukt?

In Flawil, wo ich aufgewachsen bin, gibt es die katholische Kirche mit einer großen Uhr. Die Zahlen waren schwere Kupferplatten mit Strichen und die Drei hat gefehlt. Ich habe zu meinem Kollegen von der Jugendmannschaft gesagt: „Komm, wir reparieren das.“ Man hätte Gerüste aufbauen müssen für die Reparatur. Unter einem Vorwand haben wir uns beim Messner den Schlüssel organisiert. Ich habe mir damals einen Sitzgurt aus Seil konstruiert, zwei Schlaufen um die Beine einen Brustgurt, vorne war ich ange-seilt. Die Drei haben sie zu mir abgelassen. Ich konnte sie einstecken und an-schrauben, die Uhr war in zehn Minuten repariert. Schlussendlich haben wir einen Rüffel bekommen, aber auch einen Gutschein für ein Abendessen.

Haben deine Produkte auch mal für Kontroversen gesorgt?

Mit Yves Remy haben wir einen Bohrhalter entwickelt, wo der Griff seitlich war. Das war besser für die Handgelenke beim händischen Bohrhaken setzen. Damals beim Eröffnen der ersten Grimselrouten – noch ohne Bohrmaschine – hat man im harten Granit 45 Minuten zum Setzen eines Bohrhakens gebraucht. Es gab so viele Gerüchte um die Remys. Man fragte: „Stimmt es, dass Claude und Yves eine Staublungge haben durch den Bohrstaub vom vielen Bohren? Und dass Mammut die Remys pro gesetztem Bohrhaken bezahlt?“ Sogar in Kletterführern stand das. Wer erzählt a solch an Saich?

Dein Tipp für ein langes, gesundes Kletterleben?

Man kann mit dem besten Material immer etwas falsch machen, die Leute müssen das akzeptieren! Ein Seil kann an einer Kante immer noch reißen, je dünner der Durchmesser, desto heikler. Und dass der Seildurchmesser mit dem Sicherungsgerät korrelieren muss, ist eigentlich auch logisch.

Vielen Dank, Albert!



Der Galibier Steinschlaghelm. Sehr bequem, aber ohne große Schutzwirkung. Katalog Arova-Mammut 1981.

STUBAI EQUIPMENT



stubai-sports.com



bolting.eu
we make
climbs happen

DER Spezialist für EURE Infrastruktur Projekte!

Ein Komplettsortiment mit riesiger Auswahl!
Alles für eure Erschließungen und Sanierungen.

Mit nur einer Bestellung bequem nach
Hause liefern lassen!

 Vertrieb Vertical
Evolution D-A-CH



bolting.eu
#wemakeclimbshappen

EINBOHR HARDWARE

MATERIALIEN KLETTERSTEIGBAU

ALPINER WEGEBAU

EINBOHR WORKSHOPS & SEMINARE

PROFESSIONELLE BAULEISTUNGEN

10% Rabattcode* auf Deine erste Bestellung



BERGUNDSTEIGEN

* Gültig ab einem Bestellwert von 35€, nur 1 x für bestehende Kunden, kann nicht auf Einbohrartikel, reduzierte Angebote, Abverkaufware und Bücher eingelöst werden.



Generation
Zukunft

Jugendlicher Elan. Annik Länzlinger vom SAC-Frauen-Expeditionsteam bei der ersten Wiederholung der Route „Crunchy Line“, die kurz zuvor am 18.7.2022 von ihren Teamkolleginnen Nadine Grossniklaus und Franziska Schönbächler erstbegangen wurde. Ort: Grönland, Kangikitsq Fjord, Gipfel: Rote Zahnd, 1219 m.

Foto: Vincent Hugo



76 Free and High

Tom Livingstone macht sich kritische Gedanken zur Zukunft des Alpinismus. Wohin geht die Reise?

88 „Es gibt mehr als Plastikklettern“

Dominik Prantl gibt einen Überblick über die verschiedenen Förderprogramme der alpinen Vereine für Jungalpinist*innen. Worin liegen die Unterschiede?

82 Alpinismus

Felix und Simon Gruber sowie Ludwig Sandhacker haben sich umgehört, was die junge Generation unter dem Begriff „Alpinismus“ versteht. Ist man als Mountainbiker ein Alpinist?

90 Der Weg zum Alpinismus

Thomas Fuchs und Joanna Kornacki haben sechs junge Bergsteiger*innen gefragt, was der Alpinismus für sie bedeutet und welcher Weg sie dorthin geführt hat.

98 Der Reiz der Vielfalt

Hanna Löberbauer hat vier Menschen interviewt, die in den vergangenen Jahren das Alpinklettern in den Alpen und den Weltbergen geprägt haben wie wenige andere.

104 „Social Media ist ein Roman“

Tom Dauer interviewt Profikletterer Jorg Verhoeven, der auf Instagram seine psychischen Probleme zum Thema gemacht hat.

110 Balanceakt

Franziska Haack fragt sich, wer die Verantwortung hat, wenn hochmotivierte und von alpinen Vereinen geförderte Nachwuchsalpinisten beim Ausüben ihrer Leidenschaft sterben?

118 Abschlussespedition

Gebi Bendler fasst die Abschlussaktionen der verschiedenen Förderprogramme für Jungalpinist*innen zusammen, die im Sommer 2022 stattgefunden haben.



Tom Livingstone, britischer Alpinist, erhielt 2019 den Piolet d'Or für die Besteigung des Latok I über die Nordseite mit den Slowenen Ales Cesen und Luka Strazar.

Free and High

Eine Zukunft des Spitzen-Alpinismus¹

Für die junge Generation ist der Brite Tom Livingstone ein Aushängeschild. Deshalb hat sich das Redaktionsteam der „Jungen Alpinisten“ dazu entschieden, seine philosophischen und kritischen Gedanken über den Alpinismus hier abzu- drucken. Wohin geht die Reise?

Von Tom Livingstone (Übersetzung: Leonore Rothwangl)

Was ist der neueste Stand, was ist State of the Art im Alpinismus? Ist es möglich, sich bei einer so persönlichen Beschäftigung zu verbessern?

Natürlich wollen manche von uns noch immer die größten und eindrucksvollsten Wände der höchsten Gipfel der Erde durchsteigen. Aber heutzutage konzentrieren wir uns auf die Feinheiten und vergleichen, was in der Vergangenheit erreicht wurde, mit den aktuellen Fortschritten in Ausrüstung, Technologie und geistiger Haltung. Fortschritt hat viele Gesichter: von der Erschließung neuer Routen (im Sinne eines althergebrachten Verständnisses von Alpinismus) bis zur Begehung bestehender Routen mit einer „sportlicheren“ Herangehensweise – oder eine Kombination beider Ansätze. Manche wollen jede Seillänge on-sight klettern – und falls dieses Ideal nicht erreichbar ist, dann wenigstens frei und „clean“ (Anm. ohne Bohrhaken). Wieder andere messen Besteigungen an der dafür nötigen Zeit und der gewählten Taktik: Musste man sich auf einem Gipfel im Himalaya durch unberührten Schnee wühlen oder hatten andere Seilschaften schon gespart?

Bei der Standortbestimmung und der Beurteilung der voraussichtlichen Entwicklung des Alpinismus vergleichen wir oft unsere eigenen Erfahrungen mit denen unserer Vorgänger*innen und unserer Zeitgenossen und -genossinnen. Aber es ist sinnlos, den Wert von alpinen Routen zu quantifizieren und es kann manchmal künstlich anmuten, irgendeine Art von klar definierter Hierarchie auf sie anzuwenden. Die sich so rasch verändernden Eis- und Schneeverhältnisse verleihen den Routen immer neue Formen. Die immer anderen Gewitter und Schneestürme, das Bröckeln von Fels oder Schnee und die Launen der Psyche des Alpinisten verändern die konkreten Erfahrungen.

Und da Alpinismus eine Art von Kreativität und Kunst ist, wird sich sein Ausdruck in den unterschiedlichen Wahrnehmungen der jeweils Beteiligten immer anders darstellen – je nach Schau der Beteiligten. Und genauso werden die Erzählungen aus dem Alpinismus immer der Interpretation der Leserschaft unterworfen bleiben. Voytek Kurtyka schrieb einmal über seine Besteigung der Shining Wall am Gasherbrum IV: „Einige nannten sie die Besteigung des Jahr-

¹ Der folgende Essay ist einer von 18, die im Alpinist 75 (Herbst 2021) unter dem Titel „Die Fackel und das Licht: Die vielen Zukunftsoptionen des Alpinismus“, erschienen sind.

² trad(itional) climbing – in GB versteht sich „traditionelles Klettern“ als Klettern mit mobilen Sicherungen.

hunderts. Aber hat irgendjemand den G IV wiederholt, um unsere Illusion davon zu bestätigen? Außerdem: Macht es Sinn, ein Gedicht zum Gedicht des Jahrhunderts zu erklären?”

Da mein alpinistischer Hintergrund das traditionelle Klettern² ist, setze ich lieber keine Bohrhaken und hänge lieber nicht in Bohrhaken ein. Und weil ich motiviert und optimistisch bin, will ich so viel wie möglich klettern. Eine einzelne Seillänge ist befriedigend, aber wie wär's mit zwei oder zehn? Für mich ist die aufregendste Form des Alpinismus jene, bei der ich die Essenz der Aktivität steigern – im Sinn von höherer Schwierigkeit und im Sinn von größerer Höhe. Stellen Sie sich eine anspruchsvolle Route in den Alpen vor, die alle Disziplinen beinhaltet – Fels, Eis und Mixed – und dann verlegen Sie diese Route auf eine Höhe von 7500 Metern.

2019 gipfelte meine Suche nach technisch anspruchsvollem Höhenbergsteigen in einer neuen Route am 6872 Meter hohen Koyo Zom in Pakistan, die ich gemeinsam mit Ally Swinton eröffnete. Mit Steigeisen kletterten wir steiles Eis und mit Kletterschuhen eine schwierige Route im traditionellen Stil. Es fühlte sich an, als ob ich die Schwierigkeiten von Gogarth (ein walisischer Felsen in einer zerklüfteten Quarzit-Steilküste über dem tosenden Meer, der für seine abenteuerlichen Routen bekannt ist) und Winterklettern in Schottland (sturmgepeitschte, vereiste Felsen, in denen auch nur drei Seillängen einen ganzen Tag brauchen können) auf einen hohen Gipfel aus rissigem Granit transponiert hätte, der aus den gefrorenen Wellen eines Gletschers emporragte.

„Es ist sinnlos, den Wert von alpinen Routen zu quantifizieren.“

Tom Livingstone



„Ich glaube immer noch, dass es im Kern des Alpinismus darum geht, sich auf das Unbekannte einzulassen und sich den Gegebenheiten eines Gipfels in der Wildnis hinzugeben und die Anforderungen zu erfüllen.“



Andere haben die gleiche Vision. Im Jahr 2017 spinnen die französischen Alpinisten Benjamin Guigonnnet, Helias Millerioux und Frederic Degoulet eine clevere und direkte Route durch eine riesige, über 2000 Meter hohe Wand am Nuptse in Nepal hinauf und überwinden auf diese Art und Weise steiles Eis bis zu einer Höhe von 7000 Metern. Diese Besteigung halte ich für einen Fingerzeig in Richtung Zukunft.

Stilistisch wurden viele der beeindruckendsten Leistungen jedoch bereits in den 1980ern vollbracht, als Alpinisten wie Voytek Kurtyka und Erhard Loretan Routen free solo auf 8000 Meter hohe Gipfeln in erstaunlich schnellen Zeiten begangen. Sie kletterten oft die ganze Nacht hindurch und nahmen nicht einmal Biwakausrüstung mit. Seitdem hat es nur wenige Nachahmer dieser „Night Naked“-Herangehensweise gegeben. Einige der prominenteren Einzelbegehungen in großen Höhen bleiben umstritten, da die Beweisfrage ungeklärt ist. Alles in allem scheint der wahrhaft abenteuerliche Aspekt des Alpinismus mehr und mehr zu verschwinden, während die Kletterer von heute neue technische Schwierigkeiten meistern. Die meisten Seilschaften sind aber nicht mehr wochenlang zu Fuß unterwegs, um versteckte Täler oder mythische Gipfel zu erreichen. Satellitenbilder, weltumspannende Kommunikationsnetzwerke und Hubschrauber haben dazu geführt, dass sich Kletterer immer verbundener fühlen und viel weniger „draußen und weit weg“. Für mich bewahrt das freie Klettern in großen Höhen ein Kontinuum, das aus der Vergangenheit erwachsen ist, und führt dieses fort. Es tradiert die Motivation der ersten Alpinisten, nämlich die Motivation, die Gipfel zu erreichen. Es steigert die erreichten

**Tom Livingstone in „La Ligne Noire“,
8a+, Bionnassay, Frankreich.**

Foto: Lukasz Larsson Warzecha

Schwierigkeitsgrade und bewahrt zugleich ein Gefühl für Stil und Ethik. Ich glaube immer noch, dass es im Kern des Alpinismus darum geht, sich auf das Unbekannte einzulassen und sich den Gegebenheiten eines Gipfels in der Wildnis hinzugeben und die Anforderungen zu erfüllen. „Eine der größten Herausforderungen des Bergsteigens liegt im Umgang mit den natürlichen Hindernissen, die ein Berg mit sich bringt“, schrieb der kanadische Alpinist Marc-André Leclerc einmal. Wenn ich in einer Seillänge stürze oder auf Hilfsmittel zurückgreife, so bedeutet das für mich, dass es mir selbst an etwas mangelt. Die Fähigkeit, frei zu klettern zeigt, dass ich das Können habe, mich geschmeidig nach oben zu bewegen.

Hier möchte ich auch in Zukunft hin: Die Sonne gleitet über mir durch den klaren Himmel und die dünne Luft strömt durch meine Lungen, während mein Partner und ich uns auf eine 7000 Meter hohe Wand zubewegen, die so steil ist, dass kaum Schnee auf ihr liegen bleibt. Mich ziehen Routen an, über deren Unwahrscheinlichkeit ich nur staunen kann – jene Routen, die „gerade noch ausreichend“ vorhanden sind, um sich auf ihnen zu bewegen – so wie ein einzelner Streifen Eis oder die dunkle Linie eines Risses – und wo Schnee, der sich angesammelt hat und den wir auf unserem Weg zur Seite wischen, einfach ungehindert schwebend auf einen 1000 Meter unter uns ruhenden Gletscher fällt. ■

Tom Livingstone vor der alten Perroux Hütte im Mont Blanc Massiv.

Foto: Lukasz Larsson Warzecha





Fabian Hagenauer genießt im Rahmen der Abschlussexpedition des DAV-Expedkaders 2022 den perfekten Granit am Nordost-Grat des Hermellnbergs (900 m, VII+) in Grönland.

Foto: Thomas März/bergundbild.de

„Es gibt mehr als Plastikklettern“

Der Deutsche Alpenverein hat einen, die Südtiroler, die Österreicher und die Schweizer ebenfalls: einen Expeditionskader. Aber wo liegen die Unterschiede, wo die Herausforderungen? Zum Teil auch darin, Männer und Frauen zusammenzubringen.

Von Dominik Prantl

Der Berg-Nachwuchs? Die eine hat mit 16 Jahren mit ihrem großen Bruder die Hasse-Brandler an der Großen Zinne geklettert und später die Comici mit dem kleinen Bruder; im Sportklettern war bereits so manche 8a fällig. Der andere klettert El Niño am El Capitan oder Odyssee an der Fleischbank im Wilden Kaiser.

Die Nachwuchs-Trainer? Ein Who's who der Szene. In Deutschland waren oder sind es noch Toni Lamprecht, Chris Semmel, David Göttler oder Dörte Pietron. In Österreich helfen etwa Much Mayr, Lisi Steurer oder Matthias Wurzer als Mentoren beim Leistungssprung. Es ist jedenfalls längst auch bei den Alpenvereinen angekommen, dass man die Nachwuchsförderung nicht einfach dem Zufall oder der Eigeninitiative einiger durch Familienbande am Berg sozialisierter Individualisten überlassen möchte. Neben eher punktuellen, projektbezogenen Fördermaßnahmen gibt es mittlerweile in allen deutschsprachigen Alpenvereinen mehrjährige Nachwuchsprogramme für besonders engagierte Jungalpinisten – mit vielsagen den Schnittmengen bei der Namensgebung. In Österreich heißt es „Junge Alpinisten TEAM“, in Südtirol ist es das „Alpinist Team“, in der Schweiz wiederum das „Expeditionsteam“ und beim Deutschen Alpenverein, aus dem oben genannte Beispiele stammen, der „DAV-Expedkader“.



Das Alpinist Team des AVS am Gipfel des Piz Morteratsch in der Bernina.

Foto: Martin Dejori

Gerade Letzterer, der auf sogenannten „Trainingsexpeditionen“ als Vorgänger aufbaute, hat sich inzwischen zu einem Markennamen entwickelt. Dörte Pietron, Bergführerin und Trainerin des Expedkaders, sagt beispielsweise: „Der Name Expedkader hat einen hohen Marketingwert. Aber er wurde immer wieder diskutiert.“ Denn die Kernfragen, egal, bei welchem Verein, sind ja stets die gleichen: Wie viel Kadergedanke – dem Begriff wohnt etwas Elitäres, ja Hierarchisches inne – sollte eine Bergsteiger-Ausbildung beinhalten? Wie stark sollte der Expeditionsfokus sein, und vor allem: wie ausgeprägt das Leistungsstreben? Fasziniert doch der Alpinismus eben durch seine Eigenheit, weit mehr zu sein als nur reine Körperertüchtigung.

So ging es den Gründungsvätern der einzelnen Juniorenteams weniger um die reine Steigerung der Wettkampfhärte von besonders vielversprechenden Athleten als darum, den Alpinismus als Kernaufgabe und geradezu sinnstiftendes Element der Alpenvereine speziell unter jungen Erwachsenen zu fördern. Und schon als der Französische Berg- und Kletterverband FFME dafür Ende der 1980er sein heute zu den Équipes Nationales D'alpinisme ausgewachsenes junges Alpinistenteam ins Leben rief, war klar, dass Alpinismus zwar sportliche Elemente enthält, aber eben keine „compétition“, kein Wettstreit im olympischen Sinne, keine reine Jagd nach Etappenzielen sein soll.

Das Junge Alpinisten TEAM vom ÖAV beim Skihochtouren-Update in Prägraten in Osttirol im April 2021.

Foto: Matthias Wurzerl



Das war auch so, als der Deutsche Alpenverein Ende der 1990er-Jahre eine wohl durch den Sportkletterboom verstärkte Abenteuer- und als Weckruf im Jahr 2000 den ersten und durchaus auch leistungsorientierten Expedkader aus der Taufe hob. So war es 2009, als der Schweizer Alpenclub mit dem ähnlich konzipierten „Expeditionsteam“ nachzog, welches durchaus im Verdacht stand, Abbilder des nationalen Vorzeige-Extremisten Ueli Steck auszubilden, ja angeblich geradezu heranzüchten zu wollen. Und es war erst recht so, als sich der Südtiroler Alpenverein (AVS) vor kurzem entschloss, sich an das TEAM-Konzept der „Jungen Alpinisten“ beim Österreichischen Alpenverein anzulehnen (wobei das TEAM bewusst großgeschrieben wird) und im Frühjahr 2022 das erste Südtiroler „Team“ als neue Aktion innerhalb des übergeordneten Förderprogramms „Projekt Alpinist“ für Nachwuchsbergsteiger starten ließ. Bei Stefan Steinegger vom Bergsport-Referat des AVS ist die Erinnerung also noch sehr frisch, welche Überlegungen dazu führten, nämlich „jungen Kletterern durch die Förderung neue Perspektiven zu zeigen“. Das Ziel sei dabei, eine gewisse Ethik und Philosophie zu vermitteln. Oder wie Steinegger es plakativer ausdrückt: „Es gibt mehr als nur Plastikklettern. Es gibt das Abenteuer.“

Schon alleine wegen des dem Alpinismus inhärenten ganzheitlichen Ansatzes und der Anforderungen im Gelände sind die Gemeinsam-

keiten der einzelnen Programme größer als die Unterschiede: Sämtliche deutschsprachigen Alpenvereine setzen auf Auswahlverfahren mit Bewerbungen und Sichtungscamps sowie eine Abschlussaktion, meist eine größere Expedition. Überall umfasst die Ausbildung dazwischen in den auf zwei bis drei Jahre verteilten Lehrgängen nicht nur das komplette Spektrum des Bergsteigens, von Eis-, Mixed- und Alpinklettern über Skihochtouren bis Bigwallklettern, sondern auch Seminare, um das dem Abenteuer per Definition innewohnende Risiko zu minimieren. Diese reichen von eher klassischen Lehrinhalten wie Lawinenkursen oder Grundlagen der Bergrettung bis hin zu Fragen des Mentaltrainings, der Sponsorenakquise und der Expeditionsfinanzierung.

Denn trotz der teils beträchtlichen materiellen Unterstützung – Expedkader-Leiter Philipp Abels spricht etwa von einem „Betrag im guten fünfstelligen Bereich“, von dem jeder Nachwuchsbergsteiger des DAV durch Ausrüstung, Expeditionszuschuss und die Lehrgänge bei den hochkarätigen Mentoren profitiert – ist die Ausbildung für die Jungbergsteiger in der Regel ein Zuschussgeschäft. Beim SAC müssen die Teilnehmer beispielsweise selbst die Geldgeber für die Abschlussexpedition suchen; beim ÖAV und AVS sind Unterkünfte und Reisekosten selbst zu bezahlen. Laut dem Südtiroler Steinegger soll das durchaus dazu anregen, mal besonders kostengünstig am Berg zu bivakieren.



Eiskletterfortbildung des weiblichen SAC-Expeditionsteams.

Foto: Hugo Vincent

Joanna Kornacki, Leiterin des ÖAV-Projekts Junge Alpinisten, sagt: „Wir trennen schon deshalb sicher nicht in Frauen und Männer, weil bei uns die Leistung nicht im Vordergrund steht.“ Sowohl Steinegger als auch Kornacki ist es viel wichtiger, Eigenständigkeit, Teamgedanken und persönliche Entwicklung der bergbegeisterten jungen Menschen zu fördern als Kaderschmiede zu sein. Laut Kornacki gehe es auch nicht darum, die Teilnehmer*innen auf die Bergführerausbildung vorzubereiten. Dörte Pietron meint dagegen: „Wenn eine Gruppe gemischt ist, verfallen alle in das Rollenbild, dass die Männer vorsteigen.“ Das habe auch mit ihrer Beobachtung zu tun, dass Frauen „eher ermutigt werden müssen, während man Jungs eher bremsen muss“. Die Expedkader-Trainerin war beim DAV in den auch dort bis 2011 gemischten Kadern die einzige weibliche Teilnehmerin – und setzte sich schließlich für einen eigenen Expedkader für Frauen ein. „Der Unterschied war einfach zu groß für eine möglichst homogene Gruppe.“ Schließlich sei ja schon immer auch das Ziel gewesen, Spitzenalpinismus zu fördern.

Auch beim SAC, wo man sich laut dem Fachleiter Leistungsbergsteiger Silvan Schüpbach „sehr am Ideal des DAV“ orientierte und dem Leistungsgedanken ebenfalls etwas mehr Platz einräumt, gibt es ein eigenes Frauenteam. Das sei allerdings weniger dem Leistungsgefälle als einer ganz pragmatischen Überlegung geschuldet. „Lapidar gesagt, wussten wir nicht, was besser ist“, so Schüpbach, „also haben wir entschieden: Wir trennen sie mal. Die Verantwortungsdiffusion ist bei zwölf Leuten einfach noch schwieriger.“ Klar ist allerdings: In beiden Ländern rekrutieren sich auffällig viele Bergführerinnen – und hier liegt die Betonung auf „innen“ – aus den Expeditionsteams. Schüpbach schätzt den Wert gar auf rund 80 Prozent.

Selbst in Deutschland und der Schweiz heißt dies aber nicht, dass sich in einem Expedkader oder -team die besten Bergsteiger eines Landes versammeln. Für Pietron war auch immer klar, „dass ein Kader kein Wettkampfniveau haben kann. Das ist viel zu gefährlich.“ Es gehe aber darum, die Grundlagen für eine Laufbahn als Topalpinist zu schaffen. Sie persönlich findet den Expedkader auch „gar nicht so leistungsorientiert“. Auch Schüpbach sagt: „Wenn es jemanden interessiert, eine gewisse Überschreitung solo in Rekordzeit zu machen, ist er nicht der Richtige.“ Erfahrungsgemäß gebe es sowohl bei Männern und Frauen je zwei Teilnehmer, die weit über dem Durchschnitt liegen. „Da muss man dann klären, dass sie ihre Ambitionen zurückstecken müssen.“ Generell sind ihm die Teilnehmer aber „sogar eher etwas zu brav als zu wild“.

Neben all den übergeordneten Zielen wie der Förderung des Alpinismus, der Verbesserung der persönlichen Stärken und der Schulung des Teamgedanken, neben all den kleineren und größeren finanziellen Anreizen, den kleineren und größeren Abenteuern und dem Bewusst-Werden „Ich kann das“ hatte Dörte Pietron als hochrangiges Talent durch den Expedkader einst aber noch einen ganz simplen, aber relativ wichtigen Nutzen: „Es gab für mich damals in Heidelberg ganz wenige Kletterpartner. Mit dem Kader konnte ich mein Netzwerk erweitern.“

Im Anschluss findet sich eine Übersichtstabelle mit den wichtigsten Infos zu den Programmen:

Wer sich ein wenig mit den Verantwortlichen unterhält, stellt bald fest: Der häufig am Tropf von Sponsoren lebende Alpinismus ist mit seiner für viele altmodisch anmutenden Ethik und Philosophie nicht nur im unromantischen Medien- und Marketingzeitalter der Moderne angekommen; er lässt sich gerade bei den im öffentlichen Diskurs stehenden Vereinen nicht einfach von gesellschaftlichen Fragen entkoppeln. Der Südtiroler Alpenverein etwa stellt aufgrund der klubinternen Klimadiskussion, aber auch durch die von Corona erwirkte Unsicherheit bei Auslandsfahrten jede größere Unternehmung auf den Prüfstand. Und damit erst recht die Übersee-Expeditionen. „Wenn wir wo hinfliegen, dann muss das gerechtfertigt sein“, sagt Steinegger und verweist auf die fantastischen Möglichkeiten für Bergsteiger in seiner Heimat Südtirol.

Eine ähnliche Nachdenklichkeit ist bei Geschlechterfragen festzustellen – die je nach Ausrichtung der Kader ganz unterschiedlich beantwortet werden. So setzen der AVS und ÖAV auf gemischte Teams aus Männern und Frauen. Die Vertreter beider Vereine bezeichnen dies als ganz bewusste Entscheidung. „Ich glaube, die Zukunft ist, gemeinsam unterwegs zu sein. Ich bin überzeugt, dass sich beide Geschlechter ergänzen“, findet Steinegger.



DISCOVER YOUR BACKLAND

ENTDECKE DIE EINZIGARTIGKEIT
DEINER HAUSBERGE WIEDER.
BACKLAND - FÜR ALLE ABENTEUER,
NAH UND FERN.



Ski Backland 78 UL

Stock BCT Mountaineering
Carbon SQS

Boot Backland Carbon UL

Helm Backland UL CTD

atomic.com





Dominik Prantl wäre nach genauem Studium der Auswahlkriterien für keinen der Nachwuchskader zwischen Verona und Flensburg ein ernstzunehmender Kandidat gewesen. Die Möglichkeiten für heutige Jungalpinisten findet er aber dennoch beneidenswert.

Übersicht über die alpinistischen Ausbildungsprogramme der größten deutschsprachigen Alpenvereine:

Alpenverein	Österreichischer Alpenverein*	Südtiroler Alpenverein	Schweizer Alpenclub
Name des Programms	Junge Alpinisten TEAM	Alpinist Team	Expeditionsteam
Dauer	2 Jahre	2 Jahre	2 bis 3 Jahre
Teilnehmerzahl, Teams	8 bis 10 Bergsteiger*innen in einem Team mit Männern und Frauen	8 Bergsteiger*innen in einem Team	12 Bergsteiger*innen in zwei Teams (Männer und Frauen getrennt)
Kontakt	Joanna.Kornacki@alpenverein.at	alpinist@alpenverein.it	Silvan.Schuepbach@sac-cas.ch
Altersspanne	18 bis 22 Jahre (nur für AV-Mitglieder)	ab 18 Jahren, Jüngere bevorzugt (nur für AV-Mitglieder)	17 bis 23 Jahre (nur für SAC-Mitglieder)
Bestehend seit	2014	2022	2009
Sichtungscamp	ja, 3 Tage	ja, 2 Tage	ja, 2 Tage
Abschlussexpedition	Abschlussprojekt	ja	ja
Weitere Programme für Jungalpinisten	Junge Alpinisten Youngsters und Junge Alpinisten Förderung (Projekte der Alpenvereinsjugend)	Projekt Alpinist	Jugendorganisationen der Sektionen („Normalbetrieb“ Breitensport) und Regionalzentren Bergsteigen
Ziele	Gemeinsame Abenteuer, Grenzen verschieben und Eigenständigkeit in allen alpinen Disziplinen. Leistung steht dabei nicht im Vordergrund, vielmehr geht es darum, auf Augenhöhe voneinander zu lernen.	Förderung junger motivierter Bergsteigerinnen und Bergsteiger; nachhaltiger Umgang mit der Natur. Soll keine Kaderschmiede für Topalpinisten sein.	Dass klassische Bergsteigen in anspruchsvollem kombinierten Gelände soll in mehreren Ausbildungsblöcken geschult und gefördert werden. Die Teilnehmer sollen eine Vorbildrolle für jüngere SAC-Mitglieder übernehmen.
Kosten	Der ÖAV übernimmt die Kosten für die Mentoren. Teilnehmer tragen Anreise- und Abreisekosten sowie Kosten für Unterkunft und Verpflegung bei den diversen Veranstaltungen. Insgesamt ist mit Ausgaben von ca. 2500 Euro zu rechnen. *ein Projekt der Alpenvereinsjugend	Der AVS übernimmt Kosten der Begleitenden. Teilnehmer zahlen Unterkunfts-, Verpflegungs- und Fahrtkosten. Günstigere Einkäufe bei Sponsoren.	Teilnehmer müssen für Reise- und Materials pesen aufkommen, einen Beitrag an die Ausbildungs-, Verpflegungs- und Unterkunfts-kosten von ca. CHF 60 (ca. 62 Euro) pro Tag leisten und sich Unterstützung/Sponsoren für die Abschluss-expedition suchen.



**DIALED IN.
PRECISION FIT.**

Deutscher Alpenverein

Expedkader

3 Jahre

12 Bergsteiger*innen
in zwei Teams
(Männer und Frauen
getrennt)

Philipp.Abels@alpenverein.de

15 (zukünftig erst ab 18) bis 24,
Frauen bis 27
(nur für DAV-Mitglieder)

2000 (Frauen seit 2011)

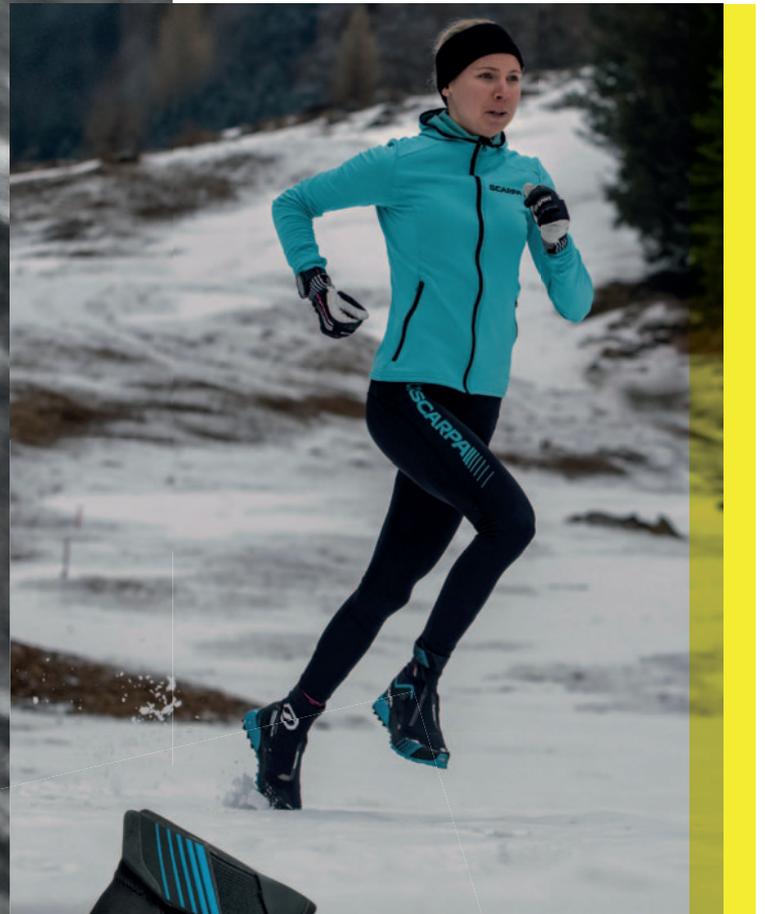
ja, 7 bis 9 Tage

ja

Nachwuchscamps und finan-
zielle Expeditionsförderung

Förderung des klassischen
Alpinismus' in Konkurrenz zum
boomedenen Sportklettern durch
die Ausbildung begabter Nach-
wuchs-Bergsteiger für extremes
und selbstständiges Bergsteigen.

Der DAV trägt alle Kosten für
Ausbildung und Unterkunft.
Die Teilnehmer bekommen zu-
dem ein umfangreiches Ausstat-
tungspaket gestellt, zahlen aber
die Anreise selber und entrichten
zum Sichtungscamp sowie zur
Abschlussexpedition einen
Eigenanteil.



PERFORMANCE POWERED BY THE **BOA® FIT SYSTEM**

PERFEKT EINGESTELLT

Fein anpassbar für eine
präzise Passform.

FEST UMSCHLOSSEN

Eine eng anliegende, sichere
Passform verbessert die
Lauffeffizienz und reduziert
die Stoßbelastung.

ZUVERLÄSSIG

Entwickelt, um unter den
härtesten Bedingungen zu
bestehen.

SCARPA
RIBELLE RUN KALIBRA G



Erfahre auf **BOAfit.com** wie das
BOA® Fit System Passform neu definiert.

**THE BOA®
LIFETIME
GUARANTEE**

BOA® Drehverschlüsse und Seile verfügen über eine
Garantie für die Lebensdauer des Produkts, auf dem
sie integriert sind.

Alpinismus

Was ist was, und überhaupt?

Es gibt viele Möglichkeiten, im Gebirge unterwegs zu sein – darunter fallen alle, die man unter „Alpinismus“ zusammenfasst. Klar definiert ist dieser Begriff allerdings nicht. Was versteht die junge Generation darunter? Ist man als Mountainbiker ein Alpinist? Und was ist es, wenn man in Laufschuhen den Stüdlgrat auf den Großglockner emporjoggt? Wir haben einige junge Menschen in unserem Freundeskreis nach ihren Ansichten gefragt.

Interviews von Felix und Simon Gruber sowie Ludwig Sandhacker (Junge Alpinisten TEAM)

Was ist Alpinismus für dich?

„In den Bergen unterwegs zu sein, den Alltag hinter sich zu lassen und die Ruhe zu genießen.“

Carmen

„Zeit in den Bergen verbringen, Freude an der Natur haben und grenzenlose Freiheit genießen.“

Hanna

„Sportliche Betätigung im Hochgebirge, um technisch und körperlich anspruchsvolle Hindernisse zu überwinden. Es geht nicht nur darum, oben zu sein, sondern um den Weg auf den Gipfel.“

Martin

„Alpinismus beschreibt professionelles Bergsteigen auf hohem Niveau: vorwiegend Erstbegehungen, schwieriges alpin Klettern und Hochtouren.“

Nina

„Alpinismus ist das, was nicht jeder kann. Um ein Alpinist zu sein, muss man sich auf hohem Niveau bewegen. Ziel sind vergletscherte Berge oder schwierige Wände.“

Laura

„Ich bin kein Alpinist, aber bergbegeistert. Unter Alpinismus verstehe ich alle Disziplinen, die man extrem am Berg ausüben kann.“

Philip



Wie hat sich Alpinismus verändert, wie wird er sich entwickeln?

„Der Alpinismus hat sich in den vergangenen Jahren zum Breitensport entwickelt, und er wird weiterhin an Popularität gewinnen.“

Carmen

„Der Alpinismus wurde ursprünglich hauptsächlich von einheimischen Männern praktiziert. Mittlerweile hat er sich zu einem Sport entwickelt, der für alle Nationen und Milieus offen ist.“

Hanna

„Die verbesserte Ausrüstung führte zu erhöhter Sicherheit. So werden einerseits neue Extreme möglich, gleichzeitig aber auch immer gefährlichere Aktionen durchgeführt.“

Martin

„Alpinismus wird immer populärer. Viel mehr, vor allem junge Menschen sind in den Bergen am Weg. Auch das Gefahrenpotential steigt; die Klimaerwärmung bedingt Gletscherschwund, Eis- und Steinschlag gefährden Wege und Übergänge. Junge Menschen wollen zunehmend die alten, klassischen Routen begehen – gerade diese sind heute jedoch oftmals viel gefährlicher. Viele überschätzen sich auch.“

Nina

„Im Alpinismus ging es immer um die Besteigung eines Berges oder den Durchstieg einer Wand, egal auf welchem Weg und mit welchen Mitteln. Heute geht es um den Stil und die Ästhetik einer Aktion.“

Laura

„Ich glaube, dass der Alpinismus vor allem schneller geworden ist. Man schaut sich den Wetterbericht an und steht am nächsten Tag vor der Wand – und wenn das Wetter doch nicht passt, fährt man wieder heim.“

Philip

Welche Aktivitäten gehören zum Alpinismus, welche betreibst du selbst?

„Alpinismus ist für mich sehr vielfältig: Skifahren und Skitouren, Klettern, Eisklettern, Bergsteigen gehören für mich zu den Hauptaktivitäten. Daneben gibt es eine Reihe weiterer Aktivitäten, die dazu gehören, aber das sind Randsportarten. Selbst gehe ich Ski fahren und Skitouren, im Sommer klettern.“

Carmen

„Ich zähle zum Alpinismus: Klettern, Bergsteigen, Skitouren, Hochtouren, Eisklettern, Skifahren. Ich persönlich klettere sehr gerne und mache Skitouren.“

Hanna

„Ich mache Skitouren, gehe Bergsteigen und (Eis-)Klettern. Liftunterstütztes Skifahren, Berglaufen und Mountainbiken weniger, da es dabei eher um den Sport als um den Berg geht.“

Martin

„Ich zähle zum Alpinismus Erstbegehungen, die klassischen Routen, etwa in den Nordwänden der Alpen oder Unternehmungen in außeralpinen Bergen. Eigentlich ist Alpinismus für mich das, was nicht jeder kann und vor dem jeder großen Respekt hat.“

Nina

„Auf jeden Fall zählen die klassischen Disziplinen zum Alpinismus. Aber ich glaube, dass auch andere Disziplinen immer stärker integriert werden, etwa Gleitschirmfliegen oder Trailrunning.“

Laura

„Schwer zu sagen, prinzipiell sind es Disziplinen wie Klettern, Eisklettern, Skitouren und Hochtouren. Aber ich finde, die Grenzen sind fließend. Es geht mehr um das Wie, weniger um das Was.“

Philip

Der Weg zum Alpinismus

So vielseitig und facettenreich der Alpinismus ist, so bunt und verschieden sind auch die Zugänge zu diesem. Wir haben sechs junge Bergsteiger*innen gefragt, was der Alpinismus für sie bedeutet und welcher Weg sie dorthin geführt hat.

Von Thomas Fuchs (Junge Alpinisten TEAM) und Joanna Kornacki

Foto: Pauli Trenkwalder



Joanna Kornacki arbeitet für die Alpenvereinsjugend des ÖAV. Sie leitet das Projekt „Junge Alpinisten TEAM“.

Foto: Ramona Waldner



Ludwig Sandhacker

Luggi studiert in Innsbruck Atmosphärenwissenschaften, macht gerade die Ausbildung zum Bergführer und ist Mitglied im Junge Alpinisten TEAM.

Luggi, wer ist für dich ein*e Alpinist*in?

Jemand, der Spaß an den Herausforderungen in den Bergen hat.

Wie bist du selbst zum Alpinismus gekommen?

Ursprünglich durch meine Eltern, die mich immer wieder zum Klettern mitgenommen haben. Eigenständige Touren mache ich aber erst seit den Junge-Alpinisten-YOUNGSTERS-Kursen. Durch diese bin ich erstmals mit anderen Jugendlichen in Kontakt gekommen, die ebenso für Abenteuer in den Bergen motiviert sind. Die YOUNGSTERS-Kurse waren somit mein Sprungbrett auf dem Weg in den Alpinismus. Sie gaben mir die Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen und das Erlernte mit den neu gewonnenen Freunden auch privat umzusetzen.

Was konntest du aus den Kursen noch mitnehmen?

Eva und Heli (Anmerkung: Kursleiter der YOUNGSTERS-Kurse) haben mich stark inspiriert. Zum einen gefällt mir ihre Lebens-

gestaltung, aber auch das Vertrauen in die Teilnehmer*innen der Kurse, wo Fehler erlaubt, ja sogar erwünscht sind. Bei den Kursen waren sie mehr wie gleichberechtigte Seilpartner*innen als Führungspersonen, die immer alles vorgeben.

Was schätzt du am Alpinismus am meisten?

Die Freundschaften, die dabei entstehen.

Warum gehst du so gerne in die Berge?

Zum einen gefällt mir das Gefühl von Abenteuer, zum anderen treffe ich gern Entscheidungen und befasse mich mit mir und meiner Umgebung. Und dann ist da natürlich auch die körperliche Anstrengung, die ich mag.

Was soll die Zukunft bringen?

Zuerst muss ich meine Bergführerausbildung abschließen und danach möchte ich mein Leben von und mit den Bergen gestalten. Ich will auch andere Gebiete kennenlernen. Das Wichtigste ist mir jedoch, dass ich von den Bergen gesund heimkomme.



Eva Schider

arbeitet am liebsten mit jungen Menschen zusammen; sie ist Berg- und Skiführerin, Lehrerin, Coach und Kursleiterin bei den Jungen Alpinisten YOUNGSTERS.

Eva, wie bist du mit dem Projekt Junge Alpinisten YOUNGSTERS in Berührung gekommen?

Die Alpenvereinsjugend hat das Projekt Junge Alpinisten YOUNGSTERS initiiert, um Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren für alpine Bergsportarten (Alpinklettern, Hochtouren, Eisklettern, Skitouren, Skihochtouren) zu motivieren und sie in der eigenständigen Ausübung dieser zu fördern. Dabei geht es bei den YOUNGSTERS neben alpinsportlicher Ausbildung sehr stark um Gemeinschaft, persönliche Entwicklung, Verantwortung und Lernen auf Augenhöhe. Heli Düringer und ich waren als Bergführer von Beginn an dabei und am Entstehungsprozess beteiligt.

Was gefällt dir an deiner Tätigkeit bei den YOUNGSTERS-Kursen am meisten?

Ich arbeite sehr gern mit Jugendlichen zusammen, weil sie so wissbegierig sind und alles ausprobieren möchten. Faszinierend finde ich außerdem, wie viel Energie die Jungen haben. Ich würde es als „pubertierenden Wahnsinn“ bezeichnen – die

Jugendlichen dürfen sich einfach auspowern und zeigen, was sie bereits alles können. In meiner Jugend hätte ich mir ein ähnliches Programm für mich selbst gewünscht.

Was ist für dich die Besonderheit des YOUNGSTERS-Konzepts?

Sinnvoll finde ich es, die Führungsrolle teilweise abzugeben. Ich möchte den Jugendlichen keine Schritt-für-Schritt-Anleitung bereitstellen. Sie sollen selbst ausprobieren und ihre Grenzen kennenlernen, nach dem Motto „learning by doing“. Das gibt viel Selbstvertrauen, die Jugendlichen lernen ihre Stärken und Schwächen besser kennen und es ist eine schöne Form zu lernen. Natürlich gebe ich Feedback und schreite bei Sicherheitsfragen ein. Aber ich möchte mich vom klassischen Lehr-Lern-Konzept entfernen.

Was ist für dich das Ziel dieser Kurse?

Mir ist wichtig, dass ich den Spaß am Bergsport vermittele. Dabei soll keinesfalls die Leistung im Vordergrund stehen, sondern die individuelle Weiterentwicklung. Ob ich die Eiger-Nordwand gehe oder nur eine gemütliche Wanderung zu Hause mache – das ist komplett egal. Vielmehr sollen die Jugendlichen die Natur wahrnehmen und gemeinsam mit Freunden unterwegs sein.

Wird deines Erachtens nach dadurch der Alpinismus gefördert?

Ich glaube nicht, dass wir durch die YOUNGSTERS-Kurse automatisch Spitzenalpinisten lukrieren. Der Alpinismus wird jedoch sicherlich breiter aufgestellt und ein junges Publikum angesprochen. Einen wichtigen Aspekt finde ich auch die „Peer-group-education“: Die Kinder und Jugendlichen geben ihr Risikobewusstsein sowie das gelernte Wissen an ihre Freunde und Familien weiter.

Was wünschst du dir von den YOUNGSTERS in der Zukunft?

Meines Erachtens nach geht es nicht darum, dass die YOUNGSTERS noch viel größer werden. Ich würde mir aber wünschen, dass die Vernetzung noch besser wird und sich die Jugendlichen auch über den Kurs hinaus kennenlernen. Oftmals fehlen den jungen Erwachsenen nämlich passende Tourenpartner und ein kursübergreifender Austausch könnte ihnen dabei helfen, noch mehr Kontakte zu knüpfen.

Nadine Wallner

Die zweifache Freeride-Weltmeisterin und Bergführerin sucht sich gern das Kreative und Anspruchsvolle in ihren alpinen Zielen.

Nadine, was zeichnet für dich eine Alpinistin aus?

Ich finde, eine genaue Definition ist schwierig. Ich glaube, es ist die Vielseitigkeit, die am Berg benötigt wird, um ans Ziel zu gelangen. Auch ein Klettererin oder Skifahrerin ist ein Alpinistin.

Bist du selbst eine Alpinistin?

Ja, im weitesten Sinne würde ich mich auf jeden Fall als Alpinistin bezeichnen.

Gibt es einen Schlüsselmoment, seit dem du dich als solche bezeichnest?

Ich würde sagen, seitdem beim Skifahren auch technisch schwierigere Zustiege ein Thema sind. Darunter verstehe ich, dass ich nicht nur mehr Abfahrten im Nahbereich der Skigebiete mache, sondern auch Pickel und Steigeisen für meine Abfahrten verwende.

Wie bist du zum Klettern gekommen?

Beim Freeriden in Alaska zog ich mir einen offenen Schien- und Wadenbeinbruch zu, sodass Skifahren in dem Winter nicht mehr möglich war. So bin ich dann therapiemäßig in der Halle geklettert und bin nach dem Winter sofort an den Fels, was mir gleich gut gefallen hat. Dann habe ich sehr gute Kletter*innen kennengelernt, die mir viel gezeigt haben. Da ich ein Bergmensch bin, habe ich auch gleich das Alpinklettern für mich entdeckt. Zwei Sommer lang war ich dann viel draußen unterwegs und ich füllte den Tourenbericht für die Bergführeraufnahmeprüfung, die ich dann auch gleich schaffte. Im Laufe der Zeit bin ich noch intensiver ins Klettern gekommen und so schaffte ich nach einem umfangreichen Trainingswinter einen großen Sprung von 7b+ beim Sportklettern im Herbst bis zu der Sportkletterroute Euphorie, welche mit 8b/8b+ bewertet ist. Im Folgejahr konnte ich dann noch die Tradkletterroute Prinzip Hoffnung wiederholen, welche auch mit 8b/8b+ bewertet ist. Zu diesem Zeitpunkt war es für mich aber nicht greifbar, was dies bedeutet.

Warst du vor deinem Unfall noch gar nie klettern?

Als Kind und Jugendliche bin ich ein paar Mal mit meinem Papa 4er- und 5er-Touren geklettert, doch dies lässt sich an zwei Händen abzählen. In meiner Familie ist einfach das Skifahren tief verankert.

Was schätzt du am Alpinismus am meisten?

Alpinismus ist so ehrlich. Man lernt die Leute kennen, so wie sie sind, weil sich jede*r irgendwann in irgendeiner Situation außerhalb seiner/ihrer Komfortzone bewegt und zeigt.

Bist du mittlerweile viel als Bergführerin unterwegs?

Ich arbeite nicht Vollzeit, weil ich Partner habe, die mich gut unterstützen. Im Sommer führe ich generell weniger als im Winter, weil ich mein Wissen beim Skifahren einfach gern weitergebe. So habe ich das „OFFLINES

Camp“ ins Leben gerufen, bei dem junge Freerider*innen kostenlos am Arlberg mit mir abseits unterwegs sind und sowohl theoretisch als auch praktisch gecoacht werden. Dabei geht es zum einen um Freestyle-Elemente wie einen Double Backflip und zum anderen um das Lawinenthema. Mein Ziel ist, dass die Jugendlichen sicher im freien Gelände unterwegs sind und auch weiter ins freie Gelände hinausfahren können.

Ein tolles Angebot. Eine abschließende Frage: Klettern oder Freeriden?

Lacht ... Es hat beides seinen Reiz. Aber im Herzen bin ich einfach eine Skifahrerin. Die Schwerkraft beim Klettern ist hart. Beim Skifahren arbeitest du nicht gegen die Schwerkraft und es geht dir – wortwörtlich – leichter von den Füßen. Und genau deshalb liebe ich das Skifahren – wegen der Geschwindigkeit und dem Gefühl, schwerelos zu sein, insbesondere an schönen Powderdays!



Foto: Mirja Geh

Fabian Hagenauer

kam über das Sportklettern zum Alpinismus, ist Mitglied im DAV-Expeditionskader und macht gerade die Ausbildung zum Bergführer.

Fabi bei einer Wiederholung der Route „Super Ciril“, 8a/8a+, im Tessin.



Fabian, bist du ein Alpinist?

Inzwischen schon. Es hat aber seinen Weg gebraucht, bis ich in allen Disziplinen die Erfahrung gesammelt habe und nun kombinierte Touren machen kann, so wie heuer die Heckmair-Route an der Eiger-Nordwand.

Beschreibe deinen Weg zum Alpinismus?

Angefangen habe ich mit dem Sportklettern in Oberaudorf. Im Alter zwischen 14 und 16 Jahren war ich im Wettkampfteam, wobei ich zugeben muss, dass es mir dabei mehr darum gegangen ist, Leute kennenzulernen, mit denen ich am Fels klettern kann. Zu dem Zeitpunkt war ich rein auf das Sportklettern fokussiert, später kam das Alpinklettern dazu. Dabei habe ich nicht wie üblich mit leichten alpinen Klassikern angefangen, sondern gleich recht schwere und anspruchsvolle Mehrseillängen-Routen versucht, an denen ich oft auch gescheitert bin. Gemeinsam mit Roland Hemetzberger haben wir einige Erstbegehungen gemacht. Mein Part dabei war schon immer der erste Kontakt mit der Tour – der Abenteuercharakter, das ganze Drumherum, das Erschließen, sich

Hocharbeiten, mal aus einem Griff herausfallen – das hat mir immer sehr getaugt. Schließlich bin ich zu den wirklich alpinen Touren gekommen, die man mit Schlaghaken absichern musste und wo die Felsqualität auch einiges zu wünschen übrigließ. Es hat noch eine Weile gedauert bis ich auch das Eisklettern ausprobiert habe, aber danach kam immer mehr die Lust, alles ins Hochalpine zu übertragen. Schließlich war ich irgendwann in Chamonix und konnte alle Disziplinen vereinen. Ab da hat sich der Alpinismus für mich immer weiterentwickelt.

Was gibt dir der Alpinismus?

Zum einen ist es unglaublich schön, für etwas zu brennen, eine Leidenschaft zu haben und dabei viele wertvolle und intensive Momente zu erleben. Das zweite sind Freundschaften. Und das dritte natürlich das Abenteuer.

Hat es auf deinem Weg Stolpersteine gegeben?

Was ich lernen musste, ist, dass beim Alpinismus oft weniger mehr ist. Lieber weniger Touren machen, diese dafür mehr schätzen und auch mehr Eindrücke mitnehmen. Man hat oft das Gefühl, ständig was machen zu müssen, beim Alpinismus ist es jedoch so, dass das Risiko vorhanden ist und man voll und ganz bei der Sache sein sollte. Daher glaube ich, dass weniger oft mehr ist.

Wohin soll dich dein Weg hinführen?

Ich würde gern meine Stärke, die nach wie vor das Felsklettern ist, auf große Wände übertragen. Eine geile Wand in Patagonien klettern, wo das Ambiente rauer ist sowie Raum und Klima stark einwirken. Zunächst aber geht es mit dem DAV-Expeditionskader nach Grönland, wo wir dann hoffentlich eine coole Erstbegehung hinterlassen können. Und natürlich die Bergführerausbildung zu Ende bringen.



Laura Tiefenthaler

hat heuer nicht nur ihr Medizinstudium, sondern auch die Bergführerausbildung abgeschlossen; sie war Mitglied im DAV-Frauen-Expeditionskader (2019).



Laura bei der Solobegehung der Eiger-Nordwand im März 2022.

Laura, wer ist für dich ein*e Alpinist*in?

Ich müsste mal darüber nachdenken, wie ich das für mich definiere. Im Grunde ist es mir aber gar nicht wichtig, was oder wer ein*e Alpinist*in ist – ich will einfach Freude am Berg haben und das machen, worauf ich Lust habe. Darüber entscheiden, ob das Alpinismus ist oder nicht, dürfen andere. Aber wenn ich schon definieren soll, dann heißt Alpinismus für mich, im Alpinstil auf einen Berg zu steigen, wobei das Steigen an sich nicht reicht, sondern man technisch anspruchsvolleres Gelände überwinden muss.

Du hast offensichtlich „Freude am Berg“, wie bist du dorthin gekommen?

Ich bin in Innsbruck aufgewachsen und dadurch waren die Berge immer sehr nah. Mit meiner Familie bin ich viel Wandern und viele Skitouren gegangen und gemeinsam mit meinem Bruder habe ich dann mit dem Bergsteigen angefangen. Schließlich war ich dann in der Alpenvereins-Jungmannschaft der Sektion Innsbruck, wo ich viele junge motivierte Leute kennen gelernt habe, mit denen ich dann etwas ambitionierter unterwegs war. Danach bin ich zum DAV-Expeditionskader.

Hat es einen Schlüsselmoment gegeben?

Als ich mit meinem Bruder zusammen die Mayerlampe geklettert bin – ich war damals 17 und noch ziemlich planlos –, da habe ich gemerkt, wie viel Spaß es mir macht, und dabei realisiert, dass es genau das ist, was ich machen will. Seitdem hat es sich wie ein Selbstläufer angefühlt und es wurde zu meiner Leidenschaft. Ich weiß nicht, ob man das als Schlüsselmoment verkaufen kann.

Was hat dir der Alpinismus gebracht?

Zum einen habe ich sehr viele tolle Menschen kennengelernt, zum anderen sind die Momente, die ich in den Bergen erleben darf, etwas ganz Besonderes.

Wo soll dich dein Weg hinführen?

Gute Frage. Schauen, was die Zukunft bringt. Ich habe heuer mein Medizinstudium und gerade eben auch die Bergführerausbildung abgeschlossen. Jetzt habe ich meine Basisausbildung im Krankenhaus angefangen. Das Wichtigste ist aber, dass ich meine Träume leben kann und Freude habe. Und die meiste Freude habe ich nun mal, wenn ich am Berg unterwegs bin.



Martin Sieberer
ist ein alpinistischer
Spätzünder mit Stärken
in Eis- und Mixed-
klettern. Martin ist
Industriekletterer,
arbeitet als Betreuer
in einer Notschlafstelle
und ist mittendrin
in seiner Bergführer-
ausbildung.

Martin, wer ist für dich ein*e Alpinist*in?

Der oder die Abenteuer-Suchende. Jemand, der Neues erforscht und nach neuen Möglichkeiten sucht. Ein*e Alpinist*in ist für mich ein*e Forscher*in, der/die zwar nicht wie früher nach Neuland sucht, dafür aber nach neuen Wänden und Linien.

Würdest du dich selbst als einen Alpinisten bezeichnen?

Mittlerweile schon. Allerdings habe ich recht spät mit dem Alpinismus angefangen, bin zunächst viel klettern gegangen und irgendwann hat es angefangen, dass ich Linien oder Wände gesehen habe, die noch nicht geklettert wurden. Aber so richtig als Alpinisten sehe ich mich erst, seit ich auf meiner ersten Expedition gewesen bin.

Wie bist du zum Alpinismus gekommen?

Ich bin schon sehr früh mit meinen Eltern in die Berge gegangen. Mein Papa war bei der Bergrettung und dadurch ist auch meine Mama viel mit mir gegangen. Dann sind wir aber viel herumgezogen und es hat sich wieder verflüchtigt. Erst während meines Masterstudiums in Kufstein bin ich mit der Bergwelt wieder in Berührung gekommen. Es hat also sehr lange gedauert. Ich war schon immer jemand, der zu Extremen

neigt, war auch sehr viel unterwegs und hab auch viel Party gemacht und dieses und jenes. Dann hatte ich einen schweren Unfall. Ich wurde von einem Auto zusammengefahren und es hat zwei bis drei Jahre gedauert, bis ich richtig fit geworden bin, aber danach habe ich gespürt, dass ich etwas an meinem Leben ändern will und habe die Liebe zu den Bergen wiederentdeckt. Hab dann angefangen mit Skitourengängen, Klettern, Eisklettern ... überall voll motiviert und sofort bei allem dabei. Ich habe einiges auf die harte Art lernen müssen mit ein paar Verletzungen, aber es ging dann nicht mehr ohne die Berge. Der Weg war vielleicht etwas holprig, aber das hat es gebraucht und ich möchte die Zeit davor auch nicht missen und auch die Stolpersteine auf meinem Weg nicht.

Was hat dir der Alpinismus außerdem gebracht?

Freundschaften. Außerdem macht mich der Alpinismus glücklich in dem Sinne, dass ich zufrieden und ausgeglichen bin und diese positive Energie anderen Menschen vermitteln kann. Das Dritte ist, im Jetzt zu leben. In den alpinen Touren ist man so fokussiert und kann alles andere ausblenden. Dafür hat man danach die Energie für alles andere. ■



Mit rund 25.000 Gästen pro Jahr zählt die Alpenschule Innsbruck mit zu den größten Anbietern von weltweiten Outdoorreisen. Von unserem Basislager in Natters bei Innsbruck organisieren wir über 3000 verschiedene Wander-, Trekking- und Bikereisen, Führungstouren und Ausbildungskurse in über 100 Ländern.

Wir suchen:

Staatlich geprüfte Berg- und Skiführer*innen Autorisierte Wanderführer*innen



Honorar Berg- und Skiführer*innen 2023

Ostalpen: bis € 350,00

Westalpen: bis € 400,00



Honorar Wanderführer*innen 2023

Standorttouren: bis € 190,00

Trekkingtouren: bis € 210,00

Werde ASI Partner und begleite unsere ASI Gäste im Alpenraum auf den unterschiedlichsten Hochtouren, auf Klettersteigen, beim Felsklettern, bei Ski – und Schneeschuhtouren, bei alpinen Ausbildungskursen als auch auf Standortwanderreisen und diversen Alpenüberquerungen.

Verlasse Dich auf einen zuverlässigen Partner mit bestens vororganisierten Touren und einfache Planungsvorschau mittels ASI Guidenet - auch von unterwegs jederzeit für Dich abrufbar.

Schicke Deine Bewerbung per Mail an Andrea Dablander:

jobs@asi.at

Wir freuen uns auf Dich!



Barbara Zangerl und Jacopo Larcher bei der Rotpunktbegehung
von Joy Division (8b, 20 SL) im Val di Mello. Foto: Hannes Mair, alpsolut.com

Der Reiz der Vielfalt

Vier Menschen haben in den vergangenen Jahren das Alpinklettern in den Alpen und den Weltbergen geprägt wie wenige andere. Gemeinsam ist ihnen – wie vielen der jungen Generation – der Werdegang vom Bouldern sowie Hallen- und Wettkampfklettern zu Betätigungsformen, die man einem Alpinismus moderner Prägung zuordnen könnte. Barbara Zangerl, Jacopo Larcher, Nina Caprez und Jorg Verhoeven erzählen von ihren Erfahrungen.

Protokolle von Hanna Löberbauer (Junge Alpinisten TEAM)



Hanna Löberbauer ist Mitglied im Junge Alpinisten TEAM (2020 – 2022). Sie studiert Sport und Englisch in Innsbruck.

„Ein typischer Fall von Selbstüberschätzung“

Barbara Zangerl

Hansjörg Auer hatte eine besondere Gabe: Er konnte einem auch das krasseste alpine Abenteuer so schmackhaft machen, dass man unbedingt dabei sein wollte. Meistens sah die Realität ganz anders aus.

Mich überredete er, ihn an die Westliche Zinne zu begleiten, um „Panaroma“ (8c) zu probieren. Ich wusste damals nicht, dass die Route mitten durch ein Riesendach zieht.

Hansjörg meinte, ich könne ein bisschen im Nachstieg klettern, das Jümarenen lernen und mir das Ganze einfach mal anschauen. Das war mein erstes alpines Erlebnis, und ich hatte nie zuvor solche Angst. Ich konnte mir gar nicht vorstellen, mich in dem ausgesetzten Gelände aufs Vorsteigen zu konzentrieren. Selbst im Nachstieg war klar, dass ich nicht einfach rasten konnte – die Wand ist zu steil, man pendelt einfach ins Leere. Das war ein richtiger Crashkurs. Einige Jahre später, mit viel mehr Erfahrung, kam ich zurück, um selbst die Route „Bellavista“ (8c) an der Westlichen Zinne zu versuchen.

Die Leidenschaft für den Alpinismus entdeckte ich eher zufällig! Zuvor war ich meistens bouldern, bis ich mir wegen des ständigen Abspringens aus großer Höhe 2018 einen Bandscheibenvorfall zuzog. Dieses Ereignis hat meine Einstellung zum Klettern stark geprägt. Damals wurde mir klar, dass mich am allermeisten das Gesamtpaket „Klettern“ reizt – mal Sportklettern zu gehen, mal Alpinklettern, die Disziplinen zu kombinieren und dabei ständig dazuzulernen, neue Erfahrungen zu sammeln, mental zu reifen.

Aufgrund der Verletzung kam ich zunächst zum Sportklettern. Mich faszinierte, wie unterschiedlich die beiden Disziplinen sind. Egal, was für einen Griff ich in die Hände bekam, nach zehn Metern Seilklettern war ich so gepumpt, dass ich nicht mehr weiter-

kam. Null Ausdauer, das war eine harte Erfahrung. Obwohl ich acht Jahre lang gebouldert hatte, fühlte ich mich wie ein Anfänger. Aber genau darin lag der größte Reiz für mich. Genauso erging es mir zwei Jahre später, als ich mit dem Alpinklettern anfang. Den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn man einige hundert Meter über Grund und weit über dem letzten Haken steht, das war neu, aufregend, furchteinflößend und motivierend zugleich. Zusammen mit Hansjörg reiste ich 2010 zum ersten Mal ins Yosemite Valley. Auch das war ein wildes, unvergessliches Erlebnis. Das Rissklettern fühlte sich so unmöglich an! Und wieder gab es viel zu lernen. Einmal auf den El Capitan klettern zu können, wurde mein größter Traum. Mit dieser Reise legte ich den Grundstein für viele weitere Abenteuer in großen Wänden. Egal, auf was für einem Niveau man klettert, man muss Erfahrungen sammeln, um sicher im Alpinen unterwegs zu sein. Außer Kraft kann man wenig vom Hallenklettern mitnehmen. Ich halte den Hallenkletterboom deshalb für eine gefährliche Entwicklung. Alpine Routen sind oft viel komplexer, schwieriger und anspruchsvoller, als ihre Bewertung vermuten ließe. Man denkt, den Schwierigkeitsgrad beherrsche man im Schlaf. Und auf einmal steht man in einem schlecht abgesicherten Klassiker, die wenigen Haken sind alt und die Wegfindung schwierig. Schnell geht man dann ein großes Risiko ein. Jacopo und mir erging es so in der Route „Moderne Zeiten“ (6c+) an der Marmolata-Südwand. Wir verstiegen uns, es wurde dunkel und wir verbrachten die gesamte Nacht mit Abseilen. Ein typischer Fall von Selbstüberschätzung. Das passiert, wenn man sein Kletterniveau im alpinen Gelände nicht langsam steigert.

Barbara Zangerl, 34, zählt zu den besten Big-Wall-Kletterinnen der Gegenwart. Ihr gelangen freie Begehungen schwieriger El-Capitan-Routen sowie der „Odyssee“ (8a+) in der Eiger-Nordwand.

Barbara in „Joy Division“, 8b, Val di Mello.

Foto: Hannes Mair, alpsolut.com



„Ich bin noch kein Alpinist“

Jacopo Larcher

Ich war zehn Jahre alt, als ich zum ersten Mal kletterte. Und ich erinnere mich noch genau an das Gefühl der Freiheit, das ich in meiner ersten Route empfand. So etwas hatte ich nie zuvor erlebt. Mir war sofort klar, dass Klettern genau das war, wonach ich gesucht hatte.

Ich begann, meine gesamte Freizeit in der kleinen, örtlichen Kletterhalle zu verbringen, meistens mit meinem Vater. Ich hatte eine Menge Spaß, aber gleichzeitig vermisste ich es, meine neue Leidenschaft mit anderen Kindern erleben zu können. Aus diesem Grund begann ich mit dem Wettkampfklettern; nicht, weil ich mich mit anderen messen wollte – ich bin definitiv kein Wettkampfmensch –, sondern aus dem Wunsch heraus, meine Erfahrung zu teilen und mich selbst herauszufordern. Das Wettkampfklettern ließ mich um die ganze Welt reisen, von Südamerika bis Australien. Wegen des engen Zeitplans hatte ich aber nie Gelegenheit, die Orte zu erkunden, an die ich reiste. Das Einzige, was ich sah, waren Kletterhallen. Im Alter von 22 Jahren entschloss ich mich deshalb dazu, diese Welt zu verlassen und einen neuen Weg einzuschlagen. Ich wollte neue Gegenden erkunden und mich Herausforderungen stellen, meine Komfortzone verlassen. Der Übergang vom Wettkampf- zum Big-Wall-Klettern verlief langsam und in mehreren Phasen. Der rote Faden war (und ist) meine Lust am Reisen und an ständiger Veränderung – beides erlaubt mir, als Mensch zu wachsen. Immer, wenn ich mich zu wohl fühle, suche ich neue Herausforderungen. So verbringe ich natürlich immer mehr Zeit in den Bergen. Ich mag das Gefühl, mich in einer großen Umgebung klein zu fühlen und mit unerwarteten Situationen fertig werden zu müssen; etwas, das ich in meiner Wettkampf- und Sportkletterkarriere nie erlebt habe. Ich würde mich trotzdem noch nicht als Alpinist bezeichnen. Ich bin ein Kletterer, der sich in naher Zukunft mehr und mehr dem Alpinismus zuwenden wird.

Was mir an dieser, für mich neuen Welt am meisten gefällt, ist die Freiheit, sich selbst ausdrücken zu können. Unser Spielplatz ist für alle gleich, aber jeder definiert seine

eigenen Regeln. Natürlich gibt es verschiedene Kletterethiken – aber du selbst kannst dich für eine entscheiden. Dabei spielt es keine Rolle, ob du an einem zehn Meter hohen Felsblock oder in einer abgelegenen großen Wand kletterst. Das ist es, was Klettern und Alpinismus für mich ausmachen: die Freiheit zu wählen. Letzten Endes zählt nur deine Einstellung.

Jacopo Larcher, 32, gelangen neben zahlreichen Big Walls weltweit auch Erstbegehungen von Trad-Routen bis zum Schwierigkeitsgrad 8c. Sein Meisterwerk „Tribe“ im italienischen Cadarese ließ er unbewertet.

„Zusammenhalt statt Konkurrenzkampf“

Nina Caprez

Ich bin in den Schweizer Bergen aufgewachsen. Daher habe ich das Bergsteigen gelernt, bevor ich überhaupt eine Halle von innen gesehen oder einen Plastikgriff angefasst habe. Als ich 13 war, trat ich einer Jugendgruppe des Schweizer Alpenclubs (SAC) bei. Neben Ausflügen zum Klettern, Bergsteigen, Skifahren und Skitourengehen gingen wir auch immer wieder in eine Kletterhalle.

Mich packte dann schnell die Leidenschaft für das Klettern und ich trainierte regelmäßig in der Halle. Mit 17 startete ich in meinem ersten Kletterwettkampf, zwei Jahre später kam ich in die Schweizer Nationalmannschaft. Drei Jahre lang nahm ich an internationalen Wettkämpfen teil. Auch in dieser Zeit war ich immer gerne mit meinen Freunden draußen am Fels. Das war wichtig für mich, als Ausgleich zum Wettkampfklettern.

Dass ich meine Wettkampfkariere schließlich beendete, lag vor allem am mangelnden Teamgeist. Heute ist das sicherlich anders; die Athletinnen wachsen gemeinsam auf und sorgen selbst für guten Spirit. Damals herrschte im Schweizer Team vor allem unter den Frauen ein großer Konkurrenzkampf. Anstatt sich zu unterstützen, wollten die Mitstreiterinnen, dass du runterfällst. Das hat mich immer sehr gestört. Zudem hatte ich das Gefühl, zu viel Zeit in der Halle zu verbringen. Plastik ist einfach

Jacopo in „Joy Division“, 8b, Val di Mello.

Foto: Hannes Mair, alpsolut.com





nicht mein Element. Im Grunde habe ich mich im Wettkampfsport nie richtig wohl gefühlt. Es war frustrierend, so viel Energie in etwas zu investieren, in dem ich mich überhaupt nicht wiederfand.

Mit dem Wettkampfklettern aufzuhören war für mich trotzdem nicht einfach. Aus diesem Leistungssystem mit all dem Druck und den Erwartungen auszurechnen, ist ein harter Prozess. Etwas Wichtiges konnte ich dabei aber lernen – es ist nicht schlimm, wenn man für etwas nicht gemacht ist. Wichtig ist nur, auf sich selbst zu hören. Nachdem ich meine Wettkampfkariere beendet hatte, konzentrierte ich mich verstärkt auf Mehrseillängenrouten. Je mehr ich davon kletterte, desto mehr wollte ich auch wieder Bergsteigen und Mixed-Klettern. Meine wichtigste Erkenntnis war: Während ich im Wettkampf immer nervös und gestresst war, irgendwie verloren, war ich am Fels komplett entspannt. Natürlich gibt es einen gewissen Druck, wenn du in ein Projekt einsteigst – aber dieser Druck ist positiv.

Mir wurde klar, wie viel das Draußensein, die Natur, die Kletterfreunde zu meiner Leistung beitragen. Man muss nicht immer alles messen und vergleichen. Du machst

eine Route, weil sie dir gefällt. Dein Ziel ist, irgendwann hinaufzukommen, ohne Zeitdruck, ohne Konkurrenz. Die Unsicherheit, die immer dabei ist, macht das Erlebnis zum Abenteuer. Sich ständig neuen Umständen anpassen zu müssen – das ist es, was mir am Alpinismus so gefällt.

Das Klettern hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zum Breitensport entwickelt. Meiner Ansicht nach gilt das nicht für den Alpinismus. Ich finde es sehr positiv, dass immer mehr Leute klettern – egal wie man diesen Sport ausübt, ist er gesund für Körper und Geist. Durch den Kletterboom differenziert sich der Sport immer mehr aus. Einerseits gibt es eine große Menge an Fitness- und Hallenkletterern, andererseits wenige, die an den Fels gehen, Mehrseilrouten klettern oder bergsteigen. Das sorgt dafür, dass die passionierten Alpinkletterer näher zusammenrücken. Das ist ja auch die beste Sportart, die es gibt.

Nina Caprez, 35, konnte als erste Frau die Route „Silbergeier“ (8b+) an der Vierten Kirchlispitze im Rätikon wiederholen. Dasselbe Meisterstück gelang ihr mit Barbara Zangerl in der „Unendlichen Geschichte“ (8b+).

Nina klettert die „Changing Corners“ in der Nase am El Capitan. Foto: John Glassberg



„Die Lust am Abenteuer“

Jorg Verhoeven

Ich bin wegen des Kletterns und der Berge aus den Niederlanden nach Österreich gezogen – der Schritt vom Bergwandern mit der Familie hin zum Alpinismus kam daher sehr natürlich. Dabei spielten Neugier, Interesse und Leidenschaft eine wichtige Rolle. Und meine Lust am Abenteuer hat sicherlich auch geholfen.

Mich fasziniert der Klettersport in seiner ganzen Vielfalt; sowohl Hallentraining und Wettkampfklettern als auch Felsklettern und Alpinismus. Weil aber gerade die Vielfalt so einen Reiz ausübt, fiel es mir oft schwer, mich auf eine spezifische Disziplin zu fokussieren. Das ist besonders für einen Wettkampfsportler schwierig. Sinnvoll wäre ja, den Fokus voll und ganz auf die Halle zu legen. Für den Erfolg gewiss von Vorteil ... Weil meine Leidenschaft für die Berge aber nie nachgelassen hatte, kam es regelmäßig vor, dass ich zwischen internationalen Wettbewerben in einer großen Wand vorzufinden war. Meiner Leistung kam das nicht unbedingt zugute; im Hinblick auf meine Einstellung und mentale Stärke konnte ich aber vom Gebirge profitieren. Ich habe die eine Disziplin als Ausgleich für die andere gebraucht und so meine Vorlieben kombiniert. Das brachte andererseits aber auch mit sich, dass ich für meine alpinistischen Abenteuer oft nicht ideal vorbereitet war. Dafür war die Motivation umso größer. Nach dem Ende meiner Wettkampfkariere verlagerte sich mein Fokus auf das Felsklettern, und somit hatte ich auch mehr Vorbereitungszeit für alpinistische Aktivitäten. Zwei Fähigkeiten konnte ich aus dem Wettkampfsport mitnehmen: Selbsteinschätzung und Durchhaltevermögen. Als Wettkampf-

kletterer befasst man sich intensiv mit sich selbst und seinem Können und lernt sich sehr gut kennen. Sich selbst einschätzen zu können, ist für einen Alpinisten extrem wichtig, da diese Fähigkeit Hand in Hand mit der Gefahr geht. Man muss ehrlich zu sich sein. Wie reagiere ich auf Gefahr? Bin ich in der Lage, diese richtig einzuschätzen? Wie verhalte ich mich in unerwarteten Situationen? Wie ist mein physischer und mentaler Zustand? Das sind einige von vielen Fragen, von deren richtiger Beantwortung eine sichere Rückkehr ins Tal abhängt. Auch das Durchhaltevermögen ist von großer Bedeutung, sowohl im Wettkampfsport als auch im Alpinismus. In beiden Disziplinen benötigt man es, um seine Ziele erreichen zu können. Besonders, wenn man an seine Grenzen geht und sich selbst herausfordert.

Ich sehe also Parallelen zwischen Hallen- bzw. Wettkampfklettern und Alpinismus und glaube, dass sich die Disziplinen gegenseitig befruchten können. Dennoch bin ich der Meinung, dass dies nicht für die breite Masse an Kletterern gilt. Vielen Besuchern einer Kletter- oder Boulderhalle geht es darum, ein paar Stunden sportlich aktiv zu sein und Gleichgesinnte zu treffen. Aus diesem Freizeitverhalten eine Linie zum Alpinismus zu ziehen, entspräche nicht der Realität. Die Entwicklung des Kletterns hin zum Breitensport sowie der Boom des Hallenkletterns haben deshalb, meiner Meinung nach, keinen wesentlichen Einfluss auf den Alpinismus.

Jorg Verhoeven, 37, zählt zu den besten Allroundkletterern seiner Generation. Der Niederländer gewann 2008 den Gesamtweltcup im Lead, kletterte „The Nose“ (5.14a) am El Capitan frei und beging unter anderem den gesamten Peutéry-Grat am Mont Blanc. ■



Tristan
Knoertzer
Bergführervereinigung
Chamonix



GREPON CARBON PRO GTX

DAS LEICHTGEWICHT
DER NEUEN GENERATION



VON PROFIS FÜR ALPINISTEN – entwickelt mit dem Millet Athleten,- und Bergführerteam

LEICHT – mit 520 g eines der leichtesten Bergschuhmodelle

WARM – dank wasserdichter Gore-Text Duratherm Isolation

PRÄZISE – ultraleichte Carbon Zwischensohle für extra Steifigkeit und Präzision

BEQUEM – spezielle Polsterzonen und eine Vorspannung der Sohle sorgen für angenehmen Gehkomfort

LANGLEBIG – hohe Abriebfestigkeit durch ineinander verschmolzenes Obermaterial

Erhältlich ab September im ausgewählten Fachhandel.

Mehr Infos unter www.millet-mountain.de





Tom Dauer ist Buchautor und Filmemacher. Er nutzt seinen Instagram-Account @dauertom vornehmlich, um über seine Arbeit zu informieren – und versucht, dabei so ehrlich wie möglich zu sein.

„Social Media ist ein Roman“

Im postheroischen Zeitalter scheint das Eingeständnis von Zweifel, Schwäche und Verletzlichkeit gesellschaftlich akzeptiert zu sein. Aber gilt das auch für die alpine Szene? Der Allroundkletterer Jorg Verhoeven erzählt auf Instagram seit anderthalb Jahren von seinen psychischen Problemen – seine Erfahrungen können der Generation Z Hinweise für einen produktiven Umgang mit sozialen Medien liefern.

Interview von Tom Dauer

Die Frage scheint profan, aber an dieser Stelle angemessen:

Wie geht es dir heute, Jorg? Im Grunde geht es mir gut. Ich habe im vergangenen Jahr angefangen, mir selbst das Leben schwer zu machen. Inzwischen habe ich die Geister, die ich rief, ganz gut im Griff. Das hat lange gedauert, und ich werde sie nie ganz loswerden, aber ich habe mich mit ihnen arrangiert. Das war ein wichtiger Schritt, denn jetzt kann ich weitermachen.

Konkret nachgefragt: Du leidest an Depressionen, richtig?

Mein Therapeut sagt, es handle sich um „Anpassungsstörungen“ – sie entstehen, wenn man mit einer bestimmten Lebenssituation nicht umgehen kann. Das kann zu Schizophrenie, Angstzuständen oder Depressionen führen, wie es bei mir der Fall ist. Ich habe durch Tod und Konflikte Menschen verloren, die sehr wichtig für mich waren. Damit kam ich nicht zurecht. Zu akzeptieren, dass ich gegenüber Entwicklungen machtlos bin, war extrem schwierig.

Kannst du beschreiben, wie sich die Krankheit bei dir ausgewirkt hat? Ich war überrascht, dass man sie so physisch spürt. Ich habe immer gedacht, Depressionen, da geht es dir halt schlecht, du fühlst dich traurig. Es hat mich schockiert, wie der ganze Körper mitgenommen wird. Du steckst in einer Endlosschleife, in der du immer weiter runterrutschst, bis nichts mehr passiert. Ich habe in meiner Wohnung keinen Balkon, deshalb habe ich ein Portaledge aus dem Fenster gehängt. Darin habe ich tagelang gelegen, ohne irgendetwas zu tun, komplett apathisch, nicht mehr funktionsfähig. Es ist extrem schwierig, da wieder rauszukommen, obwohl ich ein gutes Umfeld habe. An Klettern war gar nicht zu denken, zum ersten Mal in meinem Leben.

War dir schon damals, vor etwa anderthalb Jahren, bewusst, dass du Depressionen hast? Man kriegt das selbst gar nicht so mit. Irgendwann hat man es rational verstanden. Ich habe mich sozusagen selbst von außen beobachtet. Gleichzeitig war ich in einem Zustand, der so weit weg war von allem, was ich kannte, dass ich nichts dagegen unternehmen konnte. Das ist, als würde man immer wieder in Löcher fallen, für Tage bis Wochen. Heute sind diese Löcher weniger tief – und ich merke erst jetzt, in welchen Abgründen ich davor steckte.





Jorg im Boulder „Startibratfast“ (7b+) auf den Lofoten in Norwegen. Foto: Tobias Lanzasato

Am 21. Mai 2021 klettert Jorg die Route „Total Brutal“ (8b+) im Zillertal solo. Die Route ist stark überhängend; würde man am Ausstieg stürzen, fiel man auf eine stark befahrene Straße. Noch am selben Tag veröffentlicht Jorg auf seinem Instagram-Account ein Video seiner Begehung. Dieses unterlegt er mit der Prélude in E-Minor, Opus 28, Nummer 4, von Frédéric Chopin. Sie trägt den Titel „Suffocation“, Erstickung. Dazu schreibt er:

@jorgverhoeven, 21. Mai 2021

Heute bin ich „Total Brutal“ (8b+) als Highball geklettert. In den sozialen Medien werden in der Regel die schönen und glücklichen Momente dargestellt, aber das ist nicht alles, was es gibt. Das bin ich, in diesem Moment, vollkommen aus der Balance, unzufrieden mit mir, meinen Entscheidungen und Taten. Das bin ich, darum kämpfend, mich lebendig zu fühlen, am Leben zu bleiben, einen Platz zu finden, an dem ich diese ständig nagenden Emotionen teilen kann, ohne Menschen zu verletzen, außer möglicherweise mich selbst. Ich bin nicht stolz auf das, was ich heute bin. Das Einzige, was ich tun kann, ist, an mir selbst zu arbeiten, um so zu sein, wie ich sein will. So, wie einige glauben, dass ich sei.

Du hast deine Erkrankung mit einem Instagram-Post auf spektakuläre Weise öffentlich gemacht ...

Ja, vielleicht war das ein Fehler. Die ganze Situation war damals neu für mich und ich habe versucht, den Knoten aus Emotionen zu zerschlagen, in dem ich verstrickt war. Und sie damit loszuwerden. Gleichzeitig wollte ich mich wieder selbst spüren, und der Highball in „Total Brutal“ – ich sehe das nicht als Solo-Klettern – war ein Mittel dafür.

Du hast eine Kamera und ein Smartphone aufgestellt und dich bei der Begehung aus zwei Perspektiven selbst gefilmt. Hastest du schon vorher die Absicht, das Video zu veröffentlichen?

Ja, auf jeden Fall. Damals haben ein paar gute Freunde gewusst, was mit mir los ist, die meisten Leute nicht. Ich bin in der Kletterhalle rumgelaufen wie ein Geist. Natürlich sprechen dich viele an, und irgendwann wollte ich einfach nichts mehr erzählen. Gleichzeitig tat es mir leid, meine Freunde und Bekannte nicht teilhaben zu lassen, das war wie ein Vertrauensbruch. Ich habe also eine Form gesucht, in der ich äußern kann: „Leute, mir geht’s nicht gut, lasst mich in Ruhe, ich arbeite dran.“

Dann war das eine Art Hilfeschrei?

Nein, ich war zu diesem Zeitpunkt noch nicht offen für Hilfe. Erst kurz danach habe ich eine Therapie begonnen. Ich wusste einfach nicht, wohin mit meinen Gefühlen. Für mich hat das gut funktioniert. Alle haben gewusst, okay, dem Jorg geht es nicht gut. Und ich war meine Emotionen vorübergehend los. Aber für die Menschen, die nahe an mir dran sind, war es ein Schock. Sie konnten das nicht einordnen: War das jetzt ein Suizidversuch, will er einfach Dampf ablassen? Das war mir zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst.

Es gab viele Reaktionen auf deinen Post. Viele Menschen haben sich Zeit genommen, sich Gedanken gemacht, dich aufgemuntert, dich kritisiert. Wie bist du damit umgegangen?

Ich habe zunächst gar nicht realisiert, dass der Post so viele Reaktionen bekam. Viele haben nur registriert, dass ich irgendeine Tour solo geklettert bin und kommentierten dann „voll geil“ oder „super gemacht“. Dass mein Tun gefährlich ist und dass ich auch andere in Gefahr bringen könnte, darüber habe ich gar nicht nachgedacht. Das war eigentlich das größte Problem. Ich war zu sehr mit mir selbst beschäftigt. So sehr, dass ich außer Acht gelassen habe, was für eine Wirkung der Post auf meine Familie und mein enges Umfeld haben könnte. Ich habe ihn dann gelöscht, weil mir klar wurde, das geht in eine falsche Richtung. Das ist nicht das, was ich bezwecken wollte.

Wie blickst du heute auf den Alleingang, die Veröffentlichung, deine Selbstzensur zurück?

Es tut weh, dass ich damit Menschen in Schwierigkeiten gebracht und Freundschaften gefährdet habe. Das hört auch nicht auf, es ist Teil meines Lebens geworden. Irgendwie muss ich damit zurechtkommen.

War die Wahl des Mediums Instagram ein Teil des Problems?

Das haben viele Menschen so gesehen, aber ich glaube nicht. Ich hatte anfangs meine Probleme damit, soziale Medien zu nutzen. Instagram ist eine „Schau mal, wie lässig mein Leben ist!“-Plattform. Meine Absicht war, auch die Zeiten zu zeigen, in denen es mir nicht gut geht. Ich habe auf den Post viele Direktnachrichten erhalten: Unterstützung, Rat, Hilfe, aber auch Nachrichten von Leuten, die mit ähnlichen Problemen kämpfen und froh sind, dass jemand offen darüber spricht. Nachdem ich die akute Phase der Krankheit hinter mir hatte, habe ich weiterhin gepostet, wie es mir geht. Mir hat das gutgetan. Sobald man etwas niederschreibt, lastet es nicht mehr auf der Seele. Und es hilft, vielleicht auf eine schräge Art und Weise, auch anderen Menschen.

@jorgverhoeven, 30. Mai 2021

(...) Es geht mir jetzt viel besser als vorher, und ich baue mein Leben wieder auf, anstatt es zu zerstören. Es gibt viele Menschen, die mir dabei helfen, und ich bin dankbar für alle Nachrichten, die ich erhalten habe. (...)

Ironischerweise habe ich über schlechte Entscheidungen geschrieben, denn die Begehung von „Total Brutal“ war eine davon; andere wurden gefährdet und geliebte Menschen verletzt. Das zeigt, wie sehr ich überfordert war, wovon ich mich langsam erhole.

Die Zukunft sieht im Moment nicht allzu rosig aus, aber ich gebe alles, um auf bessere Tage hinzuarbeiten und zu akzeptieren, dass die Dinge sind, wie sie sind, dass ich damit leben und das Beste daraus machen muss. Klettern hilft in solchen Momenten immer, und ich tue mein Bestes, um aus meiner Wackelpuddingform herauszukommen.

Die Ehrlichkeit und Offenheit, mit der du deine Posts geschrieben hast, ist entwaffnend und berührend zugleich. Obgleich du über Schwäche sprichst, scheint dahinter eine große Stärke zu liegen.

Ich habe kein Problem damit, mich verletzlich zu zeigen. Ich habe gewusst, dass viele Menschen mit ähnlichen Situationen kämpfen – aber ich war überrascht, wie viele es wirklich sind. Ich denke, man muss sich nicht schämen für Fehler, die man gemacht hat.

@jorgverhoeven, 10. Juni 2021

Ich versuche, nicht zu fallen, sondern wieder aufzusteigen, doch mir ist kalt und ich fühle mich einsam, obwohl ich viele Freunde habe, die sich um mich kümmern. Ich bemühe mich sehr, glücklich zu sein, so wie es alle von mir erwarten, aber das ist leichter gesagt als getan. Ich weiß, dass meine letzten Beiträge deprimierend waren, und ich weiß, dass die meisten es vorziehen, einfach nur Kletteraktionen zu sehen. Trotzdem habe ich mich entschieden, auch das Schlimmste von mir zu posten, und nicht nur das Beste.

Glaubst du, dass sich gesellschaftliche Entwicklungen in den sozialen Medien spiegeln?

Social Media spiegelt nicht die Wirklichkeit wider, sondern verzerrt sie. Man sollte die Posts wie einen Roman lesen. Mir ist es wichtig, dass Social Media meine Welt zeigt. Wenn man es schafft, sein Leben so darzustellen, wie es wirklich ist, dann kann es interessant sein. Aber natürlich gibt es auch Teile meines Lebens, über die ich nicht spreche.

Wir leben ja in der Realität eines postheroischen Zeitalters; auch wenn die klassische Heldensaga in Krisen- und Kriegzeiten wieder Konjunktur erfährt. Wie schlägt sich das in den sozialen Medien nieder?

Ich habe die heroische Rolle von Leistungssportlern, besonders im Alpinismus, immer in Frage gestellt. Das Besteigen eines Berges, das Klettern einer schwierigen Route, der Gewinn eines Wettkampfes haben für mich nichts Heroisches. Indem ich meine eigenen Ängste thematisiert habe, konnte ich Menschen dazu ermutigen, sich selbst zu äußern.

So wie ich die Szene beobachte, bist du damit aber eine Ausnahme ...

Leider, ja.

... denn auch wenn inzwischen mehr Athleten in den sozialen Medien über ihre Zweifel und Nöte berichten, tun sie das innerhalb ihrer Komfortzone. So kommt das Heldenhafte durch die Hintertür wieder hereinspaziert.

Das stimmt, so nach dem Motto: Ich habe Schwächen, so wie ihr, aber ich habe alles unter Kontrolle.

Das ist doch ein Paradoxon, oder nicht? Ich glaube, viele Athleten, oder sagen wir Social-Media-Promis, vergessen, dass sie nicht besser oder schlechter sind als diejenigen, die ihre Beiträge konsumieren. Damit verlieren sie ihre Authentizität. Weil sie ein Bild von sich vermitteln wollen, das nichts mit der Wirklichkeit zu tun hat. Social Media könnte sehr viel lässiger und gesünder sein, als es



Jorg bei einer Tradbegehung der Route „We aint got our butter“ (8a+) im Klettergebiet Paradiset auf den Lofoten in Norwegen. Foto: Tobias Lanzasasto

jetzt ist. Wie die Entwicklung weitergeht, bestimmt die junge Generation. Aber wir älteren Akteure müssen eine Vorbildrolle einnehmen und uns genau überlegen, was wir bewirken.

Wie sollte man diese Rolle ausfüllen? Zunächst einmal muss man ehrlich sein. Man muss nicht immer einen guten Tag haben, schön und erfolgreich sein – oder fest daran arbeiten, dass man schön und erfolgreich wird.

@jorgverhoeven, 13. August 2021

Langsam hellen sich die Tage auf. Ich habe aufgehört, gegen mich selbst anzukämpfen. Ich akzeptiere die Dinge, wie sie sind, und versuche, das Schöne darin zu sehen, nicht nur die dunklen Seiten.

Es ist unglaublich, was ein Umdenken bewirken kann. Ich werde weiter daran arbeiten, mich wieder aufzurichten. Das bedeutet auch, gesünder mit Risiken umzugehen (im Grunde keine, bis ich stabiler bin), keinen Alkohol (ich habe gespürt, was er anrichten kann, wenn ich instabil bin) und weiterhin Dinge zu finden, die vertraut und sicher sind, die mir Freude bereiten.

Es ist ein kleiner Schritt in die richtige Richtung, aber er bedeutet mir viel. Und ich bin so dankbar für all die Hilfe, die ich von Menschen um mich herum bekommen habe (und immer noch bekomme).

Du sprichst allerdings auch davon, dass du an dir „arbeiten“ willst ... Ja, aber ich sage auch, es ist okay, dass es mir schlecht geht. Es wird dauern, bis die Situation besser wird, und das passt auch. Man kann da nichts erzwingen. Wenn es nicht geht, dann geht's nicht. Wenn die Leute schreiben würden, was sie fühlen, statt das, von dem sie glauben, dass ihre Follower es lesen wollen, wären wir einen Schritt weiter.

Die Frage ist, geht es beim Posten um den Inhalt oder um die Person, die postet? Man darf nicht vergessen, dass Social Media auch ein Marketingtool sein kann. Oder eben ein Medium, um über Persönliches zu berichten. Ich habe beides gemacht, aber das ist schwierig zu kombinieren.

Die Philosophin Juliane Marie Schreiber sagt, wir lebten „in einer Zeit des Glücksdiktats“, in der „positives Denken eine neue Bürgerpflicht“ zu sein scheine. Spürst du als in der Öffentlichkeit stehender Athlet solchen Zwang?

Jedes Mal, wenn ich etwas Ehrliches schreibe, bekomme ich gute Resonanz. Die Leute, die meinen Kanälen folgen, folgen mir nicht, weil ich gut klettern kann. Sondern weil ich sie anspreche. Deswegen versuche ich, das so weiterzuführen. Ich muss meine Äußerungen nicht aus beruflichen Gründen sachlich halten. Ich möchte die Phasen zeigen, in denen es mir schlecht geht, ebenso wie die negativen Seiten meiner Persönlichkeit.

Damit übernimmst du auch eine große Verantwortung. Ja, bewusst, denn wenn jeder nur noch über das Gute und Schönste schreibt, wird Social Media zu einer toxischen Umgebung. Wenn man nur noch perfekte Rolemodels zu sehen bekommt, zweifelt man schnell an seinem eigenen Leben. Dabei ficht doch jeder seine Kämpfe aus, auch in unserer Bergsteigerwelt. Obwohl es da bei vielen so leicht und spielerisch aussieht.

Befürchtest du, dass die Generation Z einen größeren Druck verspüren wird, vermeintlichen Vorbildern nachzueifern?

Ich kann mir fast nicht vorstellen, dass das geschieht. Irgendwann kippt die Show ins Lächerliche. Viele Accounts sind so voller Fakes, mehr geht gar nicht. Und das merken die Menschen natürlich. Ich glaube eher, dass die Tendenz in die andere Richtung gehen wird. Dass sich mehr Menschen trauen werden zu zeigen, ich habe gerade einen Durchhänger. Und dann merken, dass das gar nicht so schlimm ist.

Können die sozialen Medien in diesem Sinne sogar Gutes bewirken?

Auch wenn es einem zunächst komisch vorkommt, persönliche Nachrichten von Menschen zu erhalten, die man nicht kennt und nie kennenlernen wird, waren in meinem Fall einige dabei, die mir weitergeholfen haben. So entsteht ein Geben und Nehmen. Tatsächlich hat sich mein Verhältnis zu den Menschen, die mir auf Instagram folgen, geändert. Ich bin weniger Darsteller, sondern mehr Geschichtenerzähler, der Reaktionen empfängt und daraufhin ein Gespräch eingeht. Das überrascht meine Follower oft. Ich finde, das ist eine gesunde Art, mit Social Media umzugehen.

@jorgverhoeven, 9. Oktober 2021

Heute jährt sich der Todestag von Hayden Kennedy zum vierten Mal. Obwohl ich ihn kaum kannte, hat mich sein Selbstmord schockiert. Zusammen mit dem Tod zweier enger Freunde, David Lama und Hansjörg Auer, stand er oft im Mittelpunkt eines inneren Dialogs. Mir ging es nicht gut, und ich habe mich eine Zeitlang von Instagram ferngehalten ... Ich vermisse es sehr, nach draußen zu gehen. Es tut weh zu sehen, wie die sonnigen Tage vergehen, ohne dass ich draußen bin und gute Zeiten mit Freunden genieße. Ich vermisse meine Projekte und die Leidenschaft, mit der ich um Erfolg oder Misserfolg kämpfte. Ich vermisse die Motivation, die ich früher hatte, und die wie eine Flamme brannte ... Und ich vermisse die Genugtuung, nach einem langen Tag am Fels müde zu sein und die Magie des Lebens zu spüren, für das ich mich entschieden habe. Mein Energielevel ist auf dem Nullpunkt und ich komme kaum noch raus. Mein Portaledge, das Fitnessstudio und die Natur in der Nähe sind in diesen Tagen dankbare Orte. Ich tue mein Bestes, um die Hilfe zu bekommen, die ich brauche, professionelle Hilfe, aber ich bitte auch Freunde um ihre Energie und Liebe. Eines Tages ... eines Tages werde ich zurück sein, und es wird wunderbar sein.

Du bereust es demnach nicht, einen derart tiefen Blick in deine Seele zugelassen zu haben? Lustigerweise nicht. Es ist für mich okay, und ich würde das wieder genauso machen. Indem ich von mir erzählt habe, habe ich auch viel über mich gelernt. Das nehme ich positiv mit.

@jorgverhoeven, 25. Oktober 2021

Kurztrip nach Arco: zum ersten Mal seit einer gefühlten Ewigkeit wieder am Fels. Ich habe eine neue Linie im „Hotel Olivo“ geklettert und sie „Hopeless Romantics“ genannt, fünf Sterne, 8c.

Was wichtiger ist, ich habe wieder ein Lächeln in mein Gesicht gezaubert. Ich blicke den Menschen wieder in die Augen, statt auf den Boden zu starren. Ja, das Leben ist ein Kampf, aber ich zwingen mich, positiv zu sein und das Beste daraus zu machen. Das Leben ist zu schön, um es in ständiger Depression und Verzweiflung zu leben, die Menschen um mich herum so sehr zu belasten.

Ich habe beschlossen, dass es wieder aufwärts geht, und im Moment bin ich auf der Gewinnerseite. Das Klettern spielt dabei eine große Rolle. Es gibt mir Motivation, Beschäftigung und einen Sinn. Es ist das Einzige, das mich nie im Stich gelassen hat.

Bessere Tage stehen vor der Tür.

Sollten wir alle damit beginnen, das Konzept der Perfektion zu dekonstruieren?

Es ist naheliegend, auf Social Media nur die schönen Seiten zu zeigen. Die Struktur des Mediums bringt zahlreiche Einschränkungen mit sich – ich kann auch auf die Posts, die von etwas Negativem berichten, nur mit einem Herzchen reagieren. Das ist per se seltsam. Aber Social Media ist nicht das richtige Leben. Mein Rat wäre, sich gut zu überlegen, was man mit Social Media überhaupt bezwecken will. Und das Ganze nicht zu ernst zu nehmen.

Jorg Verhoeven. Der niederländische Wahl-Innsbrucker Jorg Verhoeven, 37, ist einer der besten Allroundkletterer seiner Generation. Mit „Korrída“ im slowenischen Misja Pec flashte er bereits 2006 eine Route im Schwierigkeitsgrad 8c. Zwei Jahre später gewann er den Weltcup in der Disziplin Lead. Er bouldert auf höchstem Niveau und konnte mit „The Nose“ und „Dihedral Wall“ (beide 5.14) zwei ikonische El-Capitan-Routen frei klettern. Mit seinem Freund und Seilpartner David Lama (1990–2019) erlebte Jorg zahlreiche alpine Abenteuer – „Fuzzys“ tödlicher Unfall geht ihm bis heute nahe. ■



Franziska Haack ist nicht nur in ihrer Freizeit am liebsten in den Bergen unterwegs, sondern beschäftigt sich auch als Autorin fast ausschließlich mit Bergen.



Balanceakt

zwischen Bremsen und Fördern

Wer hat die Verantwortung, wenn hochmotivierte und von alpinen Vereinen geförderte Nachwuchs-alpinisten beim Ausüben ihrer Leidenschaft sterben? Oder kann man diese Frage so gar nicht stellen?

Von Franziska Haack

Bigwall-Lehrgang des DAV-Damen-Expedkaders 2018 im Val di Mello (Trainerin Dörte Pietron). Neben technischem Klettern wird auch die Logistik (Haulen) und das Leben in der Wand im Portaledge trainiert. Foto: Silvan Metz

K Kurz bevor das Training des DAV-Expedkaders 16–18 losgeht, verunglückt eines der Mitglieder bei einer privaten Klettertour. Wenige Jahre später gibt es weitere Todesfälle. Zwischen 2018 und 2021 sterben drei Absolventen des Programms – wiederum nicht bei Kadermaßnahmen, sondern bei privaten Touren beziehungsweise bei der Arbeit als Bergführer. Führt die Förderung von motivierten Nachwuchsalpinist*innen zu noch mehr Ehrgeiz und möglicherweise gefährlichen Gruppendynamiken? Ist Spitzensport in gefährlicher alpiner Umgebung mit anderem Leistungssport vergleichbar oder sollten Verbände davon lieber die Finger lassen?



DAV-Expedkader beim Tradklettern in Cadarese (Trainerin Dörte Pietron). Foto: Silvan Metz

Nach den Todesfällen gab es DAV-intern viele Diskussionen, Psycholog*innen wurden einbezogen. Das Ergebnis: „Wir glauben, dass es eine zufällige Häufung ist“, sagt Philipp Abels, Leistungssportreferent des DAV. Neben den Wettkampfdisziplinen Klettern und Skibergsteigen ist auch der Expedkader in der Abteilung Leistungssport verortet. In einer Sportart ohne organisierte Wettkämpfe braucht es eine kreative Definition von Leistungssport: die individuelle Verbesserung der persönlichen Leistung mithilfe von speziellem Training bis zu den jeweiligen Grenzen der eigenen Möglichkeiten. Dass mit schwierigeren Touren auch das Risiko steige, lasse sich nicht umgehen, sagt Philipp Abels. Außerdem gehöre die Förderung von Spitzenalpinismus seit jeher zum Kernwesen des DAV.

Todesfälle gab es nicht nur beim Expedkader, sondern auch in den Nachwuchsförderprogrammen anderer Alpenvereine. Drei Mitglieder der Jungen Alpinisten des ÖAV starben 2015 bei einer Ausbildungsskitour in der Dauphiné in einer Lawine, 2021 kamen von der Abschlussexpedition der französischen Group Excellence Alpinisme National (GEAN) drei Teilnehmer nicht zurück. „Man kann nicht wegdiskutieren, dass extremer Alpinismus einfach gefährlich ist. Das kann man nicht richtig sicher machen“, sagt Michi Wärthl, Trainer des Expedkaders 16–18. Der Todesfall in seinem Kader nimmt den Trainer mehr mit, als er es erwartet hätte. Am Ende ist er, der sich als sonst nicht ängstlich beschreibt, „heilfroh, dass auf der Abschluss-expedition nichts passiert ist“.

Ist der Kader also vielleicht doch keine so gute Idee? „Im Idealfall bringt das Programm die Jugend nicht in Gefahr, sondern wirkt sich genau andersrum aus. Indem wir sie in ihrer Sturm- und Drang-Zeit etwas bremsen, sie gut ausbilden und ihnen ein Netzwerk verschaffen, sollte es zu weniger Fehleinschätzungen kommen“, meint Michi Wärthl, der seit Beginn des Kaderprogramms an Sichtungungen und Kursen beteiligt ist. „Bei dem Ereignis 2016 war der Kader gar nicht richtig losgegangen. Wir konnten noch nicht vermitteln, dass Speedbegehungen und Soloklettern extrem gefährlich sind und daher keinen Platz im Kader haben.“

Die Aufgabe: fördern und bremsen

Für die Trainer ist es schwierig, die richtige Balance aus Fördern und Bremsen zu finden. Das gilt für den Expedkader sowie für andere Programme, etwa die Jungen Alpinisten des ÖAV. „In den Teams gibt es viel Euphorie – was gut ist –, aber teils wenig Erfahrung“, sagt Gerhard Mössmer, aus der Abteilung Bergsport des ÖAV und Mentor der Jungen Alpinisten. „Die Erfahrung bringen wir Mentorinnen und Mentoren mit. Wir müssen die Entscheidungen auf Fakten runterbrechen, Gruppendynamiken identifizieren und diese dann bei der Entscheidung außen vorlassen. Es ist herausfordernd, weil die jungen, motivierten Bergsteiger*innen oft schwer zu bremsen sind.“

Auch Finn Koch war zuerst so: hochmotiviert, extrem viel und risikoreich unterwegs. Gemeinsam mit seinem damaligen Kletterpartner kam er 2016 in den Expedkader. „Am Anfang hat es

mich schon ziemlich gestört, dass Michi uns nicht mehr pusht, sondern immer nur bremst.“ Nach einiger Zeit und immer mehr Unfällen erkannte er allerdings, dass Michi Wärthls Herangehensweise vielleicht doch nicht so verkehrt ist. „Er hat uns vorgelebt, wie man Lockerheit reinbringt und ohne Leistungsdruck unterwegs ist. Ich habe gesehen, dass man nicht die krassesten Touren machen muss, um eine gute Zeit zu haben.“ Heute ist Finn Kochs Risikobereitschaft das genaue Gegenteil von damals. Er leitet als Bergführer Erlebniskurse für Familien und ist privat nur noch sehr defensiv unterwegs.

Allerdings passier(t)en die Unfälle nicht nur bei Extremstouren. Gerhard Mössmer war beim Lawinenunglück in der Dauphiné dabei. „Das schlimmste Ereignis in meinem Leben.“ Beim Verarbeiten half ihm, dass er sich nichts vorwerfen kann. „Wer weiß, vielleicht haben wir etwas übersehen, aber nach unserem damaligen Kenntnisstand würde ich heute wieder so entscheiden.“ Die Unternehmungen der Jungen Alpinisten, Next Step genannt, sind keine Führungstouren, die Teilnehmer*innen entscheiden selbst. Die Mentor*innen sind dabei, um einzugreifen, falls sie Entscheidungen für bedenklich halten. „In diesem Fall waren alle, Teilnehmende wie Auszubildende, der Meinung, dass die Route vertretbar ist. Die Verantwortung tragen natürlich trotzdem immer die Mentor*innen.“

Der Vorfall zeigt das (Rest-)Risiko – das größer wird, je anspruchsvoller und häufiger die Touren werden. Den Verantwortlichen ist dieses Risiko bewusst. So erzählt Gerhard Mössmer, wie die Vertreter der alpinen Vereine bei einem Treffen direkt vor der Tourenwoche in der Dauphiné darüber sprachen, dass im Rahmen der Förderprogramme irgendwann etwas passieren werde. Teilnehmende und Angehörige haben dieses Bewusstsein nicht unbedingt.

Deswegen müsse man im Vorhinein deutlicher über das Risiko sprechen, findet Finn Koch. „Der Umgang des DAV mit Risiko ist intransparent. Eigentlich müsste jemand ganz klar, sagen: Das, was hier getrieben wird, ist lebensgefährlich.“ Die Teilnehmenden seien oft noch nicht so weit, die Konsequenzen extremen Bergsteigens überblicken zu können, ganz zu schweigen von den Angehörigen. „Wenn dann etwas passiert, sind sie völlig vor den Kopf gestoßen. Nach dem Todesfall in unserer Gruppe standen wir alle mit offenen Mündern da: Wie konnte das passieren?“ Der DAV entgegnet, dass sehr wohl alle Teilnehmer*innen vor jedem Nachwuchscamp und der Sichtungsmaßnahme, die die Aufnahme in den Kader darstellt, ein Schreiben erhalten, in dem ganz explizit auf die Risiken und möglichen Konsequenzen hingewiesen wird. Für den kommenden Kaderjahrgang hat der DAV zudem das Mindestalter von 16 auf 18 heraufgesetzt. Ein richtiger Schritt. Aber: „Auch 23-Jährige haben Angehörige“, sagt Finn Koch. Es müsse trotzdem mehr aufgeklärt werden.

Falls tatsächlich etwas passiert, gibt es bei DAV wie ÖAV ein Kriseninterventionsteam und die Möglichkeit für umfassende psychologische Betreuung. Diese Hilfestellung stand auch bei dem Todesfall 2016 zur Verfügung.

Die Zielsetzung: Weltklasse oder individuelle Entwicklung

Finn Koch ist kein Weltspitzen-Bergsteiger geworden, wie es das formulierte Ziel des DAV für den Expedkader ist. „Bei der Gründung des Expedkaders vor 30 Jahren wollte man deutsche Bergsteiger an die internationale Spitze des Expeditionsbergsteigens bringen. Wenn wir die Ursprungsvision als Messlatte anlegen, haben wir das Ziel nicht erreicht“, gibt Philipp Abels zu. Mittlerweile gehe es aber gar nicht mehr um die Weltspitze. „Wir wollen die Basis legen, damit sich junge talentierte Menschen später nach ihren Interessen weiterentwickeln können.“ Anders als bei den Jungen Alpinisten, wo eine gewisse Leistung und alpinistisches Können nur die Voraussetzung sind, die Auswahl aber nach Persönlichkeit und Teamgeist geschieht, geht es beim Expedkader (bislang) darum, die Besten auszuwählen. Persönlichkeit und Teamfähigkeit spielen natürlich trotzdem eine Rolle. Um das sportliche Maximum zu erreichen, trainieren Frauen und Männer – wie auch sonst im Leistungssport üblich – in getrennten Kadern. Auch wenn das möglicherweise Nachteile für die Gruppendynamik mit sich bringt, wie Michi Wärthl einräumt.

Die Jungen Alpinisten sind in gemischtgeschlechtlicher Gruppe unterwegs. „Das passt besser zu unserer Idee der Förderung“, ist Gerhard Mössmer überzeugt. Die Frauen seien oft einfach vernünftiger. Außerdem ergänzten sich Frauen und Männer in der Regel gut. Und das Ergebnis ist überzeugend: „Obwohl es bei uns mehr darum geht, gemeinsam in der Gruppe voranzukommen und eine gute Zeit am Berg zu haben, bringen wir viele sehr gute Bergsteiger*innen hervor – ohne Drill.“



Tradklettern in Cadarese. Neben selbstständigem Absichern standen auch die speziellen Klemmtechniken und das dazugehörige Tapan im Fokus dieses DAV-Expedkader-Lehrgangs (Trainerin Dörte Pietron). Foto: Silvan Metz

Die Herausforderung: Risikomanagement und Verlustaversion

Worum es bei den Jungen Alpinisten laut Programmbeschreibung auch geht: gesunden Umgang mit Risiko lernen. Das bedeute, so Mössmer, die eigene Komfortzone durchaus zu verlassen, aber natürlich keine Harakiri-Aktionen durchzuführen. „Eine gute realistische Selbsteinschätzung, was umsetzbar ist und was nicht, das ist wichtig.“ Komme es zu (tödlichen) Unfällen, sei die Schwelle des akzeptablen Risikos möglicherweise überschritten worden. Das altbekannte Problem der Risikospirale. Wenn nichts passiert, wird das als positive Rückmeldung ausgelegt, beim nächsten Mal vielleicht noch mehr Risiko eingegangen. Förderprogramme könnten hier eine anstachelnde Wirkung haben, denkt Gerhard Mössmer. „Man pusht sich gegenseitig immer weiter. Die Motivation steigt. Man will in Kursen und auch bei privaten Unternehmungen glänzen. Höher, schneller, stärker, schwieriger – bis es doch mal knallt.“

„Besonders junge Männer haben oft das Gefühl, dass sie unverletzlich seien. Und sie wollen im Wettkampf glänzen“, sagt der psychologische Psychotherapeut Dr. Manfred Ruoß. Sie schätzen Risiken dadurch leichter falsch ein. Dazu kommt: Weil man beim Bergsteigen so starken Reizen ausgesetzt sei und sehr intensiv erlebe, habe man dabei besonders starke Gefühle. „Das kann aber auch entgleiten. Bei manchen Menschen führt die Suche nach immer neuen Kicks zur Sucht.“ Eine Tour jagt die nächste, Schwierigkeiten und Risiko steigen.

Die Annahme, alle Extremsportler seien in gleichem Maße Sensation Seeker oder Adrenalinjunkies, die sich ungeplant in Abenteuer stürzten, sei wissenschaftlich mittlerweile überholt, sagt Solène Gerwann, die an Universität Heidelberg zu Extremsport (Klettern und Mountainbiken) forscht. „Generell trifft man die Charaktereigenschaft des Sensation Seekings bei Extremsportler*innen aber schon häufiger an als in der Normalbevölkerung.“ Diese Menschen haben ein niedriges Erregungsniveau, das sie mithilfe von Stimuli wie Sport erhöhen. „Heutige Forschung geht davon aus, dass Sensation Seeker ein höheres Level an Erregung brauchen, um Emotionen zu fühlen. Sie suchen gezielt konkrete „aufregende“ Situationen, sei es beim Kajakfahren oder am Fels, um ihre Emotionen zu fühlen beziehungsweise zu identifizieren. Wir sind gerade dabei zu untersuchen, ob und wie Extremsportler*innen der Sport hilft, sich auch im Alltag besser zu regulieren und etwa mit Stress umzugehen.“

Bei den Jungen Alpinisten wie dem Expedkader versucht man, die Abenteuerlust der Teilnehmenden zu lenken. „Wir sprechen die Teilnehmer auf riskante Unternehmungen außerhalb der Kader-Maßnahmen an, geben teils im Vieraugengespräch Rückmeldung“, sagt Philipp Abels. „Wir sagen auch von Anfang an, dass wir kein Speed- und kein Soloklettern wollen. Aber verhindern können wir es natürlich nicht.“ Bei den Jungen Alpinisten gibt es Tourenbüchlein mit Reflexionsseiten, um Unternehmungen nochmal gedanklich durchzugehen und Gelerntes festzuhalten. Generell müssten Softskills und das Durchbrechen der



**Das Junge Alpinisten TEAM
vom ÖAV im Mai 2022 beim
Tradklettern in Cadarese.
Peter Lechner in Aktion.**

Foto: Alex Blümel

Risikospirale aber mehr Raum einnehmen, nicht nur bei den Jungen Alpinisten, sondern auch in anderen Ausbildungsprogrammen, findet Gerhard Mössmer. „Risikomanagement ist nicht so leicht beizubringen“, gibt Michi Wärthl zu. „Aber wir versuchen, Verantwortung zu fördern. Ich habe immer gesagt, sie müssen nicht sofort alles niederreißen, was da an Wänden rumsteht, sie haben schließlich ihr ganzes Leben Zeit. Und dass Umdrehen keine Schande ist.“

Leider kommt der Vernunft hierbei allzu oft die sogenannte Verlustaversion in die Quere. Die Angst, ein gutes Gefühl zu verpassen. „Wir Menschen sind viel stärker von Verlustaversion gesteuert, als wir wahrhaben wollen“, sagt Manfred Ruoß. „Wir rücken nur ungern von unseren Zielen ab. Wenn eine Tour nicht zu klappen droht, nehmen wir das als Verlust wahr, den es zu vermeiden gilt. Heute keinen Erfolg zu haben, eine Route nicht zu klettern, eine Abfahrt nicht zu machen, ist ein konkreter Verlust. Der mögliche Verlust der körperlichen Unversehrtheit oder gar des Lebens ist demgegenüber rein theoretisch und damit weniger präsent.“ Mit Verlust umzugehen und verzichten zu lernen, hält Manfred Ruoß daher für entscheidend.

Finn Koch kann nicht konkret benennen, wann und wodurch sich seine Einstellung zum Risiko verändert hat, wahrscheinlich war es ein schleichender Prozess, angestoßen durch Gespräche mit dem Trainer und die vielen Unfälle. Im Nachhinein hat er aber klar erkannt, welche Rolle der Wunsch nach Anerkennung bei seinem extremen Bergsteigen und Klettern spielte. „Ich habe durch schwierige, riskante Touren mein Selbstbewusstsein gestärkt – so wie viele andere wahrscheinlich auch.“



DAV-Expedkader im steilen Fels der Westlichen Zinne. Foto: Silvan Metz

Der Gegenspieler: Social Media

In Zeiten von Social Media werden solche Tendenzen noch verstärkt. Die sozialen Medien haben Sportarten wie Felsklettern und Bergsteigen ein Publikum verschafft, das fast in Echtzeit den Leistungen der Athlet*innen folgen kann, wie es Solène Gerwann formuliert. Dank Instagram und Co kann sich heute jede*r selbst vermarkten und mit den eigenen Leistungen prahlen – und bekommt im Gegenzug laufend die Erfolge der anderen vorgeführt. Dies setzt einen unter Druck, selbst auch liefern zu müssen. Michi Wärthl beschreibt die Veränderung so: „Wir hatten früher keine aktuellen Infos, sondern sind halt mal hingefahren, um zu schauen, ob eine Tour geht. Heute bekommt man ständig ungefragt Tourenberichte. Man erfährt, da und dort sind die Verhältnisse gut oder zumindest akzeptabel, und fährt sofort hin. Und weil man weiß, dass es kurz zuvor schon andere geschafft haben, ist Scheitern – außer wegen schlechtem Wetter – keine Option. Wenn eine Tour schon x-mal von anderen gepostet wurde, ist Umdrehen nicht drin.“

Für die Alpenvereine heißt das, mehr zu sensibilisieren und die Jugend im Umgang mit Social Media zu schulen. „Wir müssen noch mehr auf die Systematik und Funktionsweise dieser Netzwerke hinweisen. Klar machen, dass sich im Internet alle nur von ihrer besten Seite zeigen, was nicht heißt, dass die anderen nicht auch schlechte Tage haben, Touren abrechnen oder gar nicht unterwegs waren“, sagt Philipp Abels. Gleichzeitig gehöre es zum Dasein als Athlet*in dazu, Social Media zu bedienen. „Selbstvermarktung ist Teil des Programms, die Mitglieder sind auch für die offiziellen Social-Media-Kanäle des Kaders verantwortlich. Denn die Sponsoren, die einen erheblichen Teil des Programms finanzieren, erwarten Bilder und Berichte. Das müssen allerdings keine Erfolgsmeldungen sein, das sagen die Sponsoren und wir als Verband sehr deutlich. Was allerdings auf den privaten Kanälen passiert, darauf haben wir keinen Einfluss.“

Ob durch Social Media oder innerhalb von Gruppen im echten Leben, wie Menschen mit Druck umgehen, ist sehr personenabhängig. Der ÖAV versucht dies bereits bei der Auswahl (von Teilnehmenden wie Mentor*innen) zu berücksichtigen. Auch der DAV ist gerade dabei, Auswahlprozess und Programm des Männerkaders dahingehend umzugestalten. Es ist der Versuch, das Programm zu modernisieren. Durch einen längeren und breiteren Auswahlprozess sollen mehr Alpinisten die Möglichkeit bekommen, miteinander in Kontakt zu kommen, und der Erfolg des Programms gesichert werden. Denn zuletzt zeigte sich häufig das andere Extrem: Durchhaltevermögen und Engagement waren nicht so zufriedenstellend.

„Höher, schneller, stärker, schwieriger – bis es doch mal knallt.“

Gerhard Mössmer



OUR ROUTE

B E Y O N D



Um neue Routen zu entdecken, müssen wir uns von Routinen lösen. Der auf Leichtigkeit getrimmte **TRAD ZERO** ist hierbei unser technischer Begleiter für anspruchsvolle alpine Routen.



Erfahre mehr auf [ortovox.com](https://www.ortovox.com)

ORTOVOXX

Abschluss-Expedition

Das Junge Alpinisten TEAM vom ÖAV, der Männer-Expedkader vom DAV und das Frauen-Expeditionsteam vom SAC kamen gerade erst im August von ihren Reisen zu einigen der imposantesten Bergregionen dieses Planeten zurück. Hier die ersten Eindrücke.* Detaillierte Infos und Berichte zu den Abschlussexpeditionen findet ihr auf www.bergundsteigen.com

Von Gebi Bandler

1) **Al Revés.** Zu Deutsch andersherum – so heißt die Erstbegehung von Tobias Dichtl, Felix Gruber, Viktoria Vojtech und Peter Mühlburger am Huanka Punta, 4740 m, (7a+) im Bild rechts.

Foto: Peter Mühlburger



*Das Männer-Expeditionsteam des SAC geht erst im September nach Redaktionsschluss auf Expedition, deshalb kommen sie hier nicht vor. Der Frauen-Expedkader des DAV und das Südtiroler Alpinist Team haben ihre Abschlussveranstaltungen auch erst in den nächsten Sommern.



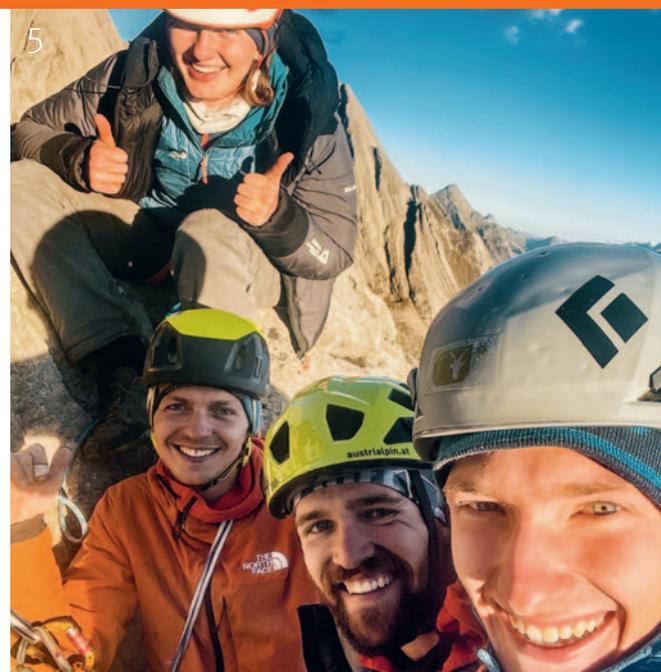
2) **El sabor de la vida real** – der Geschmack des echten Lebens ;-). Felix Webhofer schaut sich nach veganer Expeditionskost um. Foto: Tom Fuchs



Das Junge Alpinisten TEAM des ÖAV war im Juli und August in Peru rund um die Stadt Huaraz unterwegs. Dort trafen sie die spanischen Bergsteiger Iker und Eneko Pou, die gute Bekannte von einigen Mentoren sind. Die Pous machten das Team wiederum mit einigen Locals bekannt. Durch deren Hilfe kam ein Teil der Gruppe in eine Gegend in der Nähe des Cerro Tornillo im Südosten der Cordillera Blanca, die nicht einfach zu erreichen ist. Denn dieser Bereich wird von einer großen Gold- und Kupferminen-Gesellschaft kontrolliert. Vicky Vojtech, Tobi Dichtl, Peter Lechner, Felix Webhofer, Simon und Felix Gruber gelangen dort zusammen mit den Mentoren Much Mayr, Motz Wurzer und Peter Mühlburger drei Erstbegehungen von Kletterrouten. Der zweite Teil des Teams, Tom Fuchs und Hanna Löberbauer, versuchte unterdessen gemeinsam mit Mentor Alexander Blümel den Alpamayo, musste aber aufgrund der hohen Lawinengefahr umdrehen. **Wichtigste Lernerfahrung: Geduld – zum Akklimatisieren sollte man sich mehr Zeit lassen!** Sponsoren: Salewa, AustriAlpin, La Sportiva, Knox Versicherungsmanagement, Osprey



3) **Mikrokosmos.** Kleine Blöcke vor großer Kulisse. Much Mayr bouldert im Base Camp des Ishinca Valleys. Foto: Motz Wurzer 4) **Wasserrillenorgie.** Peter Lechner bei der Erstbegehung von „Washasta Ehweh“ 6b+, mit Simon Gruber und Much Mayr. 5) **Happy am Ausstieg.** Vicky, Pete, Felix & Tobi nach der Erstbegehung von „Al Revés“.

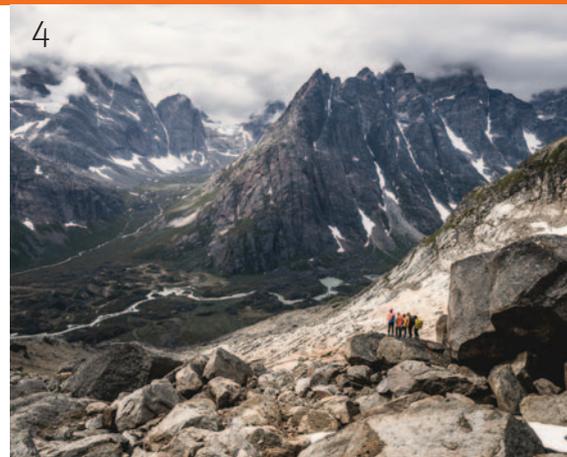




Der DAV-Expeditionskader der Herren ist erfolgreich aus Grönland zurückgekehrt. Das Team, bestehend aus den drei jungen Alpinisten Fabian Hagenauer, Thomas März und Korbinian Grünauer, ihrem Trainer Christoph Gotschke sowie dem Expeditionsarzt Bernhard Bliemsrieder, war vom 29. Juni bis zum 27. Juli zum Klettern in einem bisher kaum erschlossenen Areal des Tasermiutfjords im Süden der größten Insel der Welt unterwegs. Drei schwierige Erstbegehungen und zwei Wiederholungen bestehender Routen können sie für sich verbuchen. **Wichtigste Lernerfahrung: Spontaneität und Flexibilität – der beste Plan ist, keinen Plan zu verfolgen.** Sponsoren: Mountain Equipment, Edelrid, Katadyn



1) Nonstop! Fabian Hagenauer und Thomas März gelang am Tinniertuup IV in einer 26-Stunden-Nonstop-Aktion im Alpinstil die Erstbegehung von „For our gone friends“ (1000 m, 26 SL, VII+). **2) Kontrast.** Saftig grüner Zustieg zum Hochlager. **3) Teamgeist.** Manchmal entstehen in der Kaderzeit auch Freundschaften fürs Leben. **4) Basecampleben.** Expedition ist nicht gleich Trockennahrung aus der Tüte ;-). Fotos: Thomas März, bergundbild.de



Das SAC Frauen-Expeditionsteam war ab 8. Juli auf fünfwöchiger Expedition in Grönland. Die fünf Bergsteigerinnen (Franziska Schönbächler, Anna Meier, Jil Schmid, Nadine Grossniklaus, Annik Länzlinger), die Ärztin Alina Stocker, der Bergführer Beni Bühler und der Fotograf Hugo Vincent erreichten nach zehnstündiger Bootsahrt den Fjord Kangikisoq. Die Umgebung entsprach einigermaßen den Vorstellungen aller, außer dass die Dimensionen weitaus größer, das Tal wilder und die Berge brüchiger waren als erwartet. In den nächsten vier Wochen gelangen dem Team mehrere Erstbesteigungen und sieben Erstbegehungen von Kletterrouten bis 7a. **Wichtigste Lernerfahrung: Logistik – das Essen war sehr knapp berechnet.** Sponsoren: La Sportiva, Petzl, SGGM/SSMM, MSR, Peak Punk, Coros, Julbo

1) Besser als Sex! So heißt die Erstbegehung von Nadine und Franziska am Gelben Turm (1528 m). Auf sechs Seillängen sind Schwierigkeiten bis 7a zu bewältigen. **2) Bewaffnet.** Auch mit Eisbären muss das Frauen-Expeditionsteam in Grönland rechnen. **3) Seilschaft.** Nadine und Annik beim Abstieg vom Mount Mars (1609 m) nach Begehung des Südostgrates. **4) Wände ohne Ende.** Grönland bietet noch Klettermöglichkeiten für mehrere Generationen. Fotos: Hugo Vincent

Seil verkürzen

Sowohl auf reinen Felsgraten wie auch auf kombinierten Hochtouren gehört es zum täglichen Brot des Seilführers oder der Seilführerin, die Länge des ausgegebenen Seils zu verändern. Wir zeigen euch einige gängige Methoden.

Von Gerhard Mössmer

Während einer Tour kann es durchaus mehrmals vorkommen, dass man das Seil verkürzen und wieder verlängern muss. Dabei ist entscheidend, wie das Seil am eigenen Körper abgebunden wird: Zum einen soll es möglichst schnell und einfach gehen und zum anderen muss es natürlich für die gesamte Seilschaft sicher sein. Aus der eigenen Praxis heraus und mit Blick auf andere Seilschaftsführer*innen bzw. auf die Kolleginnen und Kollegen der Nachbarländer wird schnell klar, dass es nicht nur eine einzige Möglichkeit gibt, das Seil entsprechend abzubinden.

In weiterer Folge wollen wir einige der gebräuchlichsten Methoden darstellen und die jeweiligen Vor- und Nachteile beschreiben. Dabei können einzelne Methoden auch miteinander kombiniert werden. Uns ist klar, dass es noch andere, individuelle Lösungen gibt, die durchaus ihre Berechtigung haben.

Einbinden direkt

Wir binden uns direkt am Seilende mittels gestecktem Achterknoten ein. Einen Teil des Seils nehmen wir über die Schulter auf und binden es ab, mit dem restlichen Seil wird „gearbeitet“.

Vorteil. Wir sind direkt am Seilende eingebunden und haben das gesamte Seil im Fall griffbereit.

Nachteil. Wir tragen relativ viel Seil über der Schulter und sind womöglich in unserer Bewegungsfreiheit und in unserem Blickwinkel etwas eingeschränkt.

Einbinden mittels Karabiner

Brauchen wir nicht das gesamte Seil, können wir uns mittels Achterknoten und Karabiner mit Verschlussicherung einbinden und das restliche Seil in den Rucksack stopfen (Achtung auf Knoten im freien Seilende). Ein kleinerer Teil des Seils wird über die Schulter aufgenommen und abgebunden, mit dem restlichen Seil wird wieder „gearbeitet“.

Vorteile. Wir müssen nicht so viel Seil über der Schulter tragen und haben mehr Bewegungsfreiheit.

Nachteile. Sollten wir (wider Erwarten) mehr Seil benötigen, dauert der Umbau länger.



Abbinden
mittels Spierenstich



Eine Seilschleife wird durch den Anseilring gezogen und mittels Spierenstich über auslaufendes Seil und letzte Schlinge abgebunden. Dabei darf die Schlaufe, die aus dem Spierenstich kommt, nicht zu kurz sein, da sich sonst der Spierenstich lösen kann.

Abbinden mittels Spierenstich

Diese Methode ist wohl am weitesten verbreitet. Dabei wird das Seil mittels Spierenstich abgebunden (Abb 1, 2).

Vorteile. Das Seil ist sauber abgebunden und versorgt. Es kann nicht (so leicht) von der Schulter fallen und einzelne Schlingen können nicht durch Felszacken etc. herausgezogen werden.

Nachteile. Das Lösen und Wiederherstellen des Abbundes dauert im Vergleich zu anderen Methoden etwas länger. Der Abbund vor der Brust ist etwas sperrig und ist die Schlinge des Abbundes zu kurz, kann sich der Abbund mit der Zeit von selbst öffnen



1

2



Abbinden mittels Bulin

Analog zum Spierenstich kann der Abbund auch mittels Bulin-Knoten erfolgen. Die Vor- und Nachteile sind dabei ident zum Spierenstich, außer dass sich die Schlinge etwas schwerer von selbst öffnen kann (Abb. 3, 4).



3

4



5

Ein Teil des Seils ist im Rucksack verstaut, das Einbinden erfolgt mittels Achterknoten und Karabiner mit Verschlussicherung, die Seilschlaufen sind eng aufgenommen, der Abbund erfolgt mittels Mastwurf und Karabiner mit Verschlussicherung.

Abbinden mittels Mastwurf

Bei dieser Methode wird das Seil etwas enger über der Schulter aufgenommen, sodass es fester sitzt und einzelne Schlingen nicht so leicht herausgezogen werden können. Anschließend wird das Seil mittels Mastwurf und Karabiner mit Verschlussicherung abgebunden (Abb. 5 und 6).

Vorteile. Das Öffnen und Lösen des Abbundes geht sehr schnell und er trägt auf der Brust nicht so auf.

Nachteile. Das aufgenommene Seil ist nicht so gut fixiert, einzelne Schlingen können herausgezogen werden.



6

Abbinden mittels Seilrollenklemme

Es kann auch eine Seilrollenklemme verwendet werden (Abb. 6 und 7). Eine Seilrolle mit Rücklaufsperrung ist von mehreren Herstellern erhältlich: Edelrid Spoc, CT RollnLock, Kong Duck/ohne bewegliche Rolle, Petzl Micro oder Nano Traxion.

Vorteile. Die Länge des Seils kann in beide Richtungen (von kürzer auf länger und umgekehrt) relativ schnell verändert werden.

Nachteile. Das aufgenommene Seil ist nicht so gut fixiert, einzelne Schlingen können herausgezogen werden. Zudem ist das Handling mit der Seilrollenklemme etwas gewöhnungsbedürftig und außerdem muss immer darauf geachtet werden, dass die Klemme auch zu ist.



7

Abbinden mittels Schweizer Methode

Die Schweizer nehmen (genauso wie bei den Methoden mit einfachem Spierenstich und Bulin) die Schlingen über die Schulter auf und fahren dann mit dem Seil durch den Anseilring. Im Gegensatz zu den zwei oben genannten Methoden mittels Spierenstich oder Bulin benötigt man bei dieser Methode mehr Seil für den Abbund (eine Armlänge, Abb. 8). Nun werden die aufgenommenen Schlingen zweimal umfahren (Abb. 9) (bei den anderen Methoden nur einmal). Anschließend wird das Partiseil mit einem doppelten Spierenstich (statt eines einfachen Spierenstichs) abgebunden (Abb. 10).

Vorteile. Die doppelte Umwicklung fixiert die aufgenommenen Schlingen besser. Dies führt zu einem stabileren Seilpaket am Oberkörper. Der doppelte Spierenstich löst sich weniger leicht als der einfache.

Nachteile. Durch die doppelte Ausführung nimmt das Lösen des Seils und damit das Variieren der Seillänge mehr Zeit in Anspruch.



8



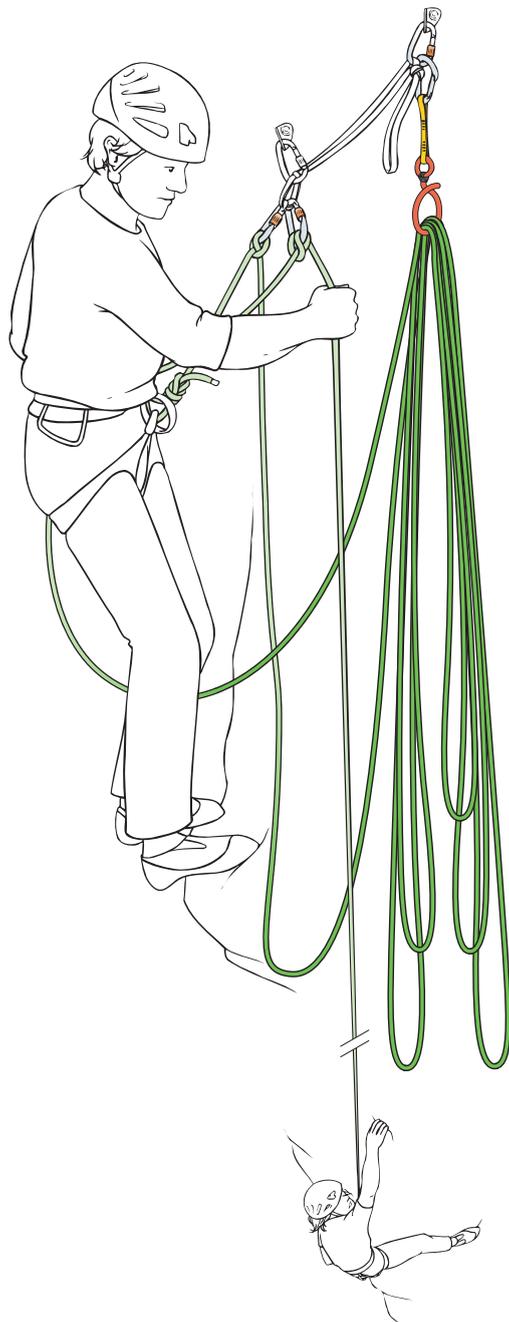
9



10

Fotos: Markus Schwaiger

Text: Gerhard Mössmer ist Berg- und Skiführer und arbeitet in der Abteilung Bergsport beim ÖAV. Er ist hauptsächlich zuständig für Lehrschriften und Lehrmeinungen.



Seilhalter Selfmade

Einfaches Seilhandling am Standplatz durch einen, besser zwei selbstgemachte Seilhalterungsringe – angelehnt an das Modell „Ring’o“ von Beal.

Von Simon Messner

Vorweg sei angemerkt, dass jeder Alpinist beim Anblick dieser Seilhandling-Hilfe die Nase rümpfen wird und darf. Dem Mehrseil-längenkletterer hingegen kann und wird diese einfache Bauanleitung eines mit Draht verstärkten Seilringes zum einfacheren Seil-handling am Standplatz so einige Seilverwir-rungen am Standplatz ersparen:

So funktioniert's!

1. Seilhalter in den Standplatz hängen
2. Seil nachziehen/Partner nachsichern und das Seil von oben Schlaufe für Schlaufe durch den offenen Ring legen
3. Partner im Vorstieg sichern: dabei das Seil vorzu in Schlaufen aus dem Seilhalter ziehen

1. Was wird benötigt?

- Draht (nicht zu dünn und nicht zu dick. Optional kann ein dünner Draht auch doppelt oder dreifach genommen werden; dafür einfach den Draht zu einem Kabel verdrehen)
- Alte Seilstücke, Zange, Feuerzeug oder Tape und Eisensäge (optional bei sehr dickem Draht)

2. Entfernen des Seilkerns vom Seilmantel.

Bei dünnem Draht reicht es, wenn man ein- oder zwei Seilkernstränge entfernt

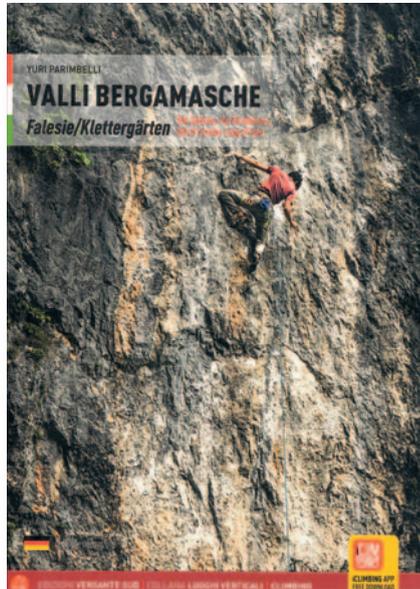
3. Formen des Drahtes. Form und Maße sind Geschmackssache. Generell gilt: Die eigene Phantasie kennt keine Grenzen!

4. Verschließen der Seilenden. Hierfür werden die Seilenden am besten mit einem Feuerzeug versiegelt. Optional eignen sich auch Klettartape oder Schrumpfschläuche aus dem Elektrogeschäft.

5. Fertig! Je nach Belieben kann der mit Draht verstärkte Seilring mittels Expressschlinge oder durch einen fix montierten Karabiner in den Standplatz eingehängt werden. Der Seilerste kann so beim nachsichern des Seilzweiten das Seil in Schlaufen in den Seilring aufnehmen was ein angenehmes und vor allem übersichtliches Seil-handling ohne Seilsalat am Standplatz gewährt.

Text: Simon Messner ist studierter Molekularbiologe und blickt inzwischen auf zahlreiche Erstbegehungen zurück. Er lebt nach einigen Jahren in Innsbruck wieder in Südtirol, wo er die Bergbauernhöfe Unter- und Oberortl bewirtschaftet. Fotos: Simon Messner





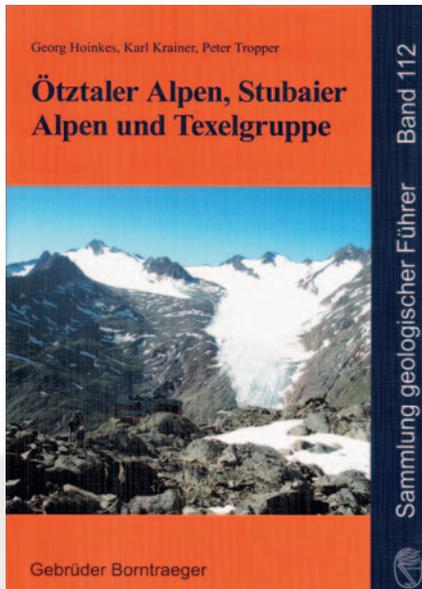
| Valli Bergamasche
Klettergärten in der Provinz Bergamo

Es muss nicht immer Arco sein. Denn westlich vom Gardasee, genauer gesagt zwischen Iseosee und Comersee, tut sich eine weitere Sportkletterwelt auf. 71 Klettergebiete beschreibt Yuri Paribelli in dem neu aufgelegten Kletterführer auf 463 Seiten. 2009 wurde der Führer das erste Mal herausgebracht und inzwischen hat sich viel getan bei den Neuerschließungen. Die Gegend nördlich von Bergamo wartet mittlerweile mit einer großen Vielfalt an Klettergebieten auf: Von plattigen Wänden aus Kalkstein und Verrucano – einer besonderen Konglomeratform – bis hin zu versinterten Grotten ist alles dabei. Ebenso vielfältig ist die Verteilung der Schwierigkeitsgrade: Von 3c bis zur 9a+ von Adam Ondra in Cornalba findet jede*r eine passende Route.
[Gebi Bendler]



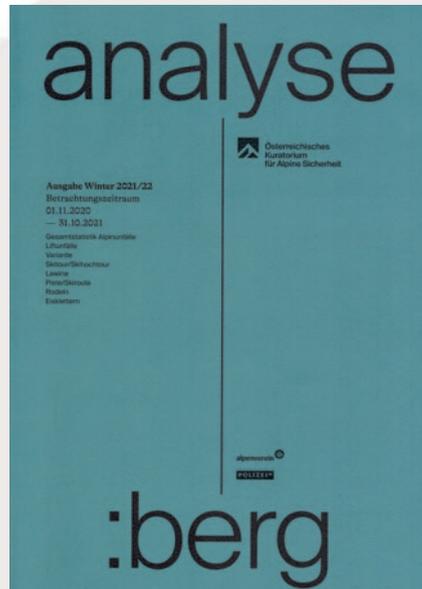
| Bergsport Sommer
Ausbildung: Technik/Taktik/Sicherheit

Der Schweizer Alpenclub SAC hat das Standardwerk „Bergsport Sommer“ 2022 neu aufgelegt. Das Ausbildungsbuch von Kurt Winkler, Hans-Peter Brehm und Jürg Haltmeier vermittelt die wichtigsten Techniken für die Planung und die Fortbewegung im alpinen Gelände. Dazu gehört auch das Grundwissen zu Umwelt, Orientierung, Ausrüstung, Gefahrenmanagement sowie zur Rettung. Tipps und Tricks für die korrekte Seilhandhabung, praxisbezogene Sicherheitstechniken sowie didaktische Hinweise für die Ausbildung machen es zur wichtigsten Schweizer Lektüre für den Bergsport – von der Kletterhalle bis zur Nordwand. Die reduziert und übersichtlich ausgeführten Grafiken tragen ganz besonders zum besseren Verständnis des kompakt zusammengefassten Bergwissens bei.
[Gebi Bendler]



| Öztaler Alpen, Stubaier Alpen und Texelgruppe
Sammlung geologischer Führer, Band 112

Dieser geologische Führer beschreibt die Geologie, Gesteine und Entwicklung (Struktur, Metamorphose, Alter) der Ötztaler und Stubaier Alpen. Er stellt eine vollständig neu bearbeitete und wesentlich erweiterte Fassung des Bandes 53 des geologischen Führers „Ötztaler und Stubaier Alpen“ (1978) dar. Die Exkursionsrouten wurden verifiziert; Text und Exkursionen umfassen jetzt auch den südlichsten Teil, die Texelgruppe. Ein allgemeiner Teil führt umfassend in die interessante, aber komplexe Geologie und Struktur ein und berücksichtigt historische sowie botanische und zoologische Aspekte (Flora und Fauna). Es folgen Kapitel über die Entwicklungsgeschichte der Ostalpen und die gegenwärtig akzeptierte tektonische Gliederung der Ötztalgruppe. [Gebr. Borntraeger]



| analyse:berg
Ausgabe Winter 2021/22: Betrachtungszeitraum 1.11.2020 – 31.10.2021

Im Fachmagazin analyse:berg des Österreichischen Kuratoriums für Alpine Sicherheit (ÖKAS) werden halbjährlich die Alpinunfallzahlen in Österreichs Bergen und angrenzenden publiziert. Ausgewählte Alpinunfälle werden analysiert, aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet und Handlungsempfehlungen hergeleitet. Die detaillierten Berichte und Analysen der Alpinunfälle inklusive Hintergrundinformationen sind jahreszeitlich in der Sommer- bzw. Winter-Ausgabe des Magazins nach einzelnen Bergsportdisziplinen aufbereitet. Unter der Ägide des neuen Chefredakteurs Peter Plattner wurde das Magazin mit der Sommerausgabe 2021 (erschienen 2022) einem inhaltlichen und grafischen Relaunch unterzogen. Seither ist es qualitativ noch hochwertiger und ein wahrer Augenschmaus (erhältlich unter <https://alpinesicherheit.at/shop/>). [Gebi Bendler]



| Der Einsatz meines Lebens
Bergretter erzählen

20 Berge. Und 20 Menschen. Menschen, die am Berg ihr Leben für andere einsetzen, erzählen die Geschichte des einen Einsatzes, den sie nicht vergessen können. Spektakuläre Geschichten aufwendiger Rettungsaktionen in Lawinen, bei Vermisstensuchen, Abstürzen oder der Rettung Blockierter an Watzmann, Zugspitze und Hochvogel sind dabei, aber auch leise Geschichten, die Jahrzehnte zurückliegen und die Beteiligten und ihre Bereitschaft bis heute prägen. Thomas Käsbohrer haben die Erlebnisse von Bergwachtlern auch zwei Jahre nach seinem Bergretterbuch „Am Berg“ nicht losgelassen. Und so macht er sich erneut auf und spricht mit ihnen über ihre Arbeit und ihr Leben. Es sind Geschichten von der Freiheit und dem Abenteuer, in den Bergen zu sein. [Susanne Guidera] ■



PURE MOUNTAIN

/
ENGINEERED IN THE
DOLOMITES

DEVOLD®

NORWAY 1853

Think Beyond Wear Merino

Deine Outdoor-Bekleidung ohne Kompromisse:
Feinste Merinowolle. Hergestellt in Europa. Entworfen
und getestet in Norwegen. Seit 169 Jahren.

TROLLKYRKJA WOOLHELL MERINO JACKET

DEVOLD.DE

Verschämt – unverschämt

In den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für mich. Nicht in den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für andere und die Natur ganz allgemein. Was also soll ich tun? Wie soll ich mich verhalten – meinen Mitmenschen und der Berg-Natur-Kultur-Landschaft gegenüber?

**Tom Dauer sucht Antworten.
#inunsrernatur 7**

Es ist doch immer Reisezeit. Zum Überwintern fliegen Sportkletterer in die Türkei, Alpinisten in den Südhalkugelsommer. Sobald die ersten Blüten an den Bäumen knospen, breitet sich Inselfieber aus: Mallorca, Sardinien, Sizilien, Malta, Kreta, Kalymnos, you name it. Spätestens im Sommer zieht es immer mehr Menschen in die hohen Berge, die ganz hohen, die etwa im Karakorum liegen oder im Garwhal Himalaya. „Expeditionen“ hat man diese Ausflüge früher genannt, heute spricht man mit Kurt Albert, Gott hab ihn selig, besser von „Kletterreisen“. Wie dem auch sei, im Herbst beginnt das Wir-fliegen-rund-um-den-Globus-Spiel wieder von vorne; daran scheinen Pandemie, Ukraine-Krieg und Inflation nichts zu ändern.

Ich stelle das ganz nüchtern fest. Nachdem ich das Spiel jahrzehntelang selbst mitgespielt habe, entblöde ich mich jetzt nicht mit einer Bewertung. Interessant finde ich aber, dass mit der Zahl der Fernreisen, die zumeist Flugreisen sind, auch die Versuche zunehmen, ebendiese zu rechtfertigen. Zum Beispiel reisen Grüppchen gesponserter Athleten an irgendein Ende der Welt und begründen dies mit dem Argument, sie wollten Aufmerksamkeit erregen für die Probleme, die der Klimawandel mit sich bringt. Das ist

ein Witz. Oder glaubt tatsächlich jemand, dass Extremkletterer durch die weitgehend unberührte arktische Tundra wandern müssen, um der Welt zu offenbaren, dass auftauende Permafrostböden eine Gefahr für Flora und Fauna darstellen? Nein, das ist sicher nicht nötig. Auch nicht, wenn das Wissenschaftsmagazin National Geographic die Ausflügler als „Entdecker“ bezeichnet – die in einer Landschaft unterwegs sind, in der Inuit seit Jahrtausenden umherziehen.

Argumentativen Ausflüchten dieser Art liegt in der Regel ein schlechtes Gewissen zugrunde, für das die Wortneuschöpfung „Flugscham“ erfunden wurde. Ich halte die damit beschriebene Empfindung allerdings für zynisch, denn sie ist einer gut situierten Minderheit vorbehalten. Der überwiegende Teil der Menschheit hat gar keine Möglichkeit, Flugscham zu empfinden, weil er sich keinen Flug leisten kann. In den Worten Robert Pfallers, Philosophieprofessor an der Universität Linz und Lebemann, ist es gar „sehr verräterisch, wenn Menschen ihre Scham in die Welt hinausposaunen. Oder besser: Es ist unverschämt, weil echte Scham darin besteht, dass man sich seiner Scham auch schämt.“ Das Perfide daran ist, dass die Flugscham – oder die Mit-dem-Auto-Anreise-Scham usw. – zu einer in Moral getränkten Keule wird, die das eigene schlechte Gewissen allen anderen um die Ohren haut.

Moralisierendes Denken hilft uns in der Debatte darüber, wie wir in Zukunft die Symbiose von Reisen und Bergsteigen gestalten wollen, aber nicht weiter. Wenn wir unser Handeln ausschließlich nach strengen moralischen Regeln beurteilen, erzeugen wir Unmut bei allen, die die Kriterien nicht einhalten können oder wollen oder

sie für anmaßend halten, weil sie mit ihrer Lebenswirklichkeit nichts zu tun haben. Um politisches Denken und Handeln zu fördern, sollte statt des schlechten Gewissens das rationale Kalkül stehen. Vor einem Ausflug, einer Reise, einem Abenteuer muss man sich zunächst also klar darüber werden, was die Beweggründe des eigenen Tuns sind. Wer nach ehrlicher Innenschau zu dem Ergebnis kommt, der Drang zu reisen, das Fernweh, entspringt einem Zustand der Unzufriedenheit, sollte sich vielleicht überlegen, ob das Glück nicht auch vor der Haustüre zu finden sein könnte. Das machte vieles leichter. Ansonsten ist es in meinen Augen völlig okay, ab und an etwas Sinnfreies wie den Versuch einer Erstbegehung an einem namenlosen Fünftausender in der Cordillera Huayhuash zu unternehmen. Der Mensch braucht das: Momente, in denen es darum geht, einfach nur Spaß zu haben, erfüllt zu sein, sich selbst zu spüren.

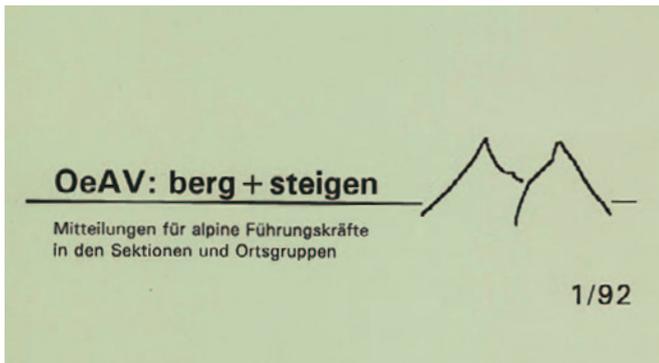
Wer sich dagegen für seine Flugreisen schämt, sollte Zeit und Energie lieber in politisches Handeln investieren. Um die ökologische Krise und damit das drängendste Menschheitsproblem abzumildern, wäre es einerseits sinnvoll, den privaten Bewegungsradius zu reduzieren. Und gleichzeitig für die Einrichtung zwischenstaatlicher Flugverbotszonen zu kämpfen. Das wäre konsequent. Und wirkungsvoller als jede Moralpredigt. ■



Tom Dauer
Autor, Regisseur,
Bergsteiger.

30 Jahre. 1992 erschien die erste Ausgabe von bergundsteigen. Wir feiern Jubiläum und blicken auf die großen Entwicklungen im Bergsport zurück.

Skitourenstudie. Die Sicherheitsforschung des DAV präsentiert ihre Ergebnisse zu der in den letzten Jahren am meisten boomenden Bergsportart.



bergundsteigen Jahrgang 31, Auflage: 26.300
Herausgeber Deutscher Alpenverein, Schweizer Alpen-Club SAC, Alpenverein Südtirol, Österreichischer Alpenverein
Medieninhaber Österreichischer Alpenverein, ZVR 989190235, Olympiastraße 37, 6020 Innsbruck, Fon +43 512 59547-30, redaktion@bergundsteigen.at
Redaktion Gebhard Bendler – Chefredakteur, gebhard.bendler@alpenverein.at, Dominik Prantl, Alexandra Schweikart, Onlineredaktion Simon Schöpf, www.bergundsteigen.blog, www.facebook.com/bergundsteigen.at
Redaktionsbeirat ÖAV – Michael Larcher, Gerhard Mössmer, Markus Schwaiger, Georg Rothwangl / DAV – Andreas Dick, Julia Janotte, Stefan Winter, Markus Fleischmann / SAC – Marcel Kraaz / AVS – Stefan Steinegger
Anzeigen inserate@bergundsteigen.at
Abonnement € 34 / Österreich € 30, vier Ausgaben (März, Juni, September, Dezember) inkl. Versand und Zugang zum Online-Archiv auf www.bergundsteigen.at
Aboverwaltung Theresa Aichner, abo@bergundsteigen.at
Leserbriefe dialog@bergundsteigen.at
Textkorrekturen Birgit Kluibenschädl
Layout Christine Brandmaier, Telfs, grafische@auseinandersetzung.at, A. Brunner
Druck Alpina, 6022 Innsbruck

Dialog
 Wir freuen uns über kritische Rückmeldungen, Meinungen und Anregungen sowie über Beitragsvorschläge (redaktion@bergundsteigen.at) und bitten um Verständnis, dass wir nicht alle eingehenden Mails beantworten können. Sofern nicht ausdrücklich untersagt, behalten wir uns vor, Mails an dialog@bergundsteigen.at in der Rubrik Dialog zu veröffentlichen.

Inhalt
 Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autor*innen wieder und nicht unbedingt der Herausgeber oder der Redaktion. Bitte nicht wundern, wenn in derselben Ausgabe verschiedene Meinungen vertreten sind und argumentiert werden. bergundsteigen versteht sich als Zeitschrift für ein Fachpublikum, das an aktuellen Entwicklungen, neuen Ergebnissen und kontroversen Diskussionen interessiert und in dem eine eigene Meinung zu bilden. Beiträge, die mit den Herausgeberverbänden (oder einigen davon) abgestimmt sind und deren Empfehlungen wiedergeben, sind mit dem unten abgebildeten Stempel gekennzeichnet.

Werbung
 Die abgedruckten Inserate haben keinen Einfluss auf redaktionelle Inhalte. Bei bergundsteigen ist es nicht möglich, Artikel oder Berichterstattung zu kaufen. Wir haben ein sehr gutes und kritisches Verhältnis zu den meisten namhaften Bergsportherstellern (egal ob sie inserieren oder nicht), tauschen uns mit diesen regelmäßig aus und führen auch gemeinsam Messungen/Feldtests o.Ä. zu aktuellen Fragestellungen durch, was in den entsprechenden Beiträgen angeführt wird. Die bergundsteigen-Redaktion nimmt an keinen Reisen/Veranstaltungen usw. teil, welche von Herstellern bezahlt werden. Alle vorgestellten Produkte werden in der Praxis verwendet und es wird angegeben, ob sie gekauft oder kostenlos zur Verfügung gestellt wurden.



Titelbild „Von der Halle zum Bigwall“. Illustration von Lisa Manneh auf der Grundlage eines Fotos von Silvan Metz vom ehemaligen DAV-Frauen-Expedkader.

bergundsteigen fördert Land Tirol



bergundsteigen wird empfohlen von den Bergführerverbänden Deutschland, Südtirol, Österreich, Schweiz sowie vom Europäischen Bergführerverband Exekutive.

Generationswechsel: „Plaisierer“ vs. „Young Guns“

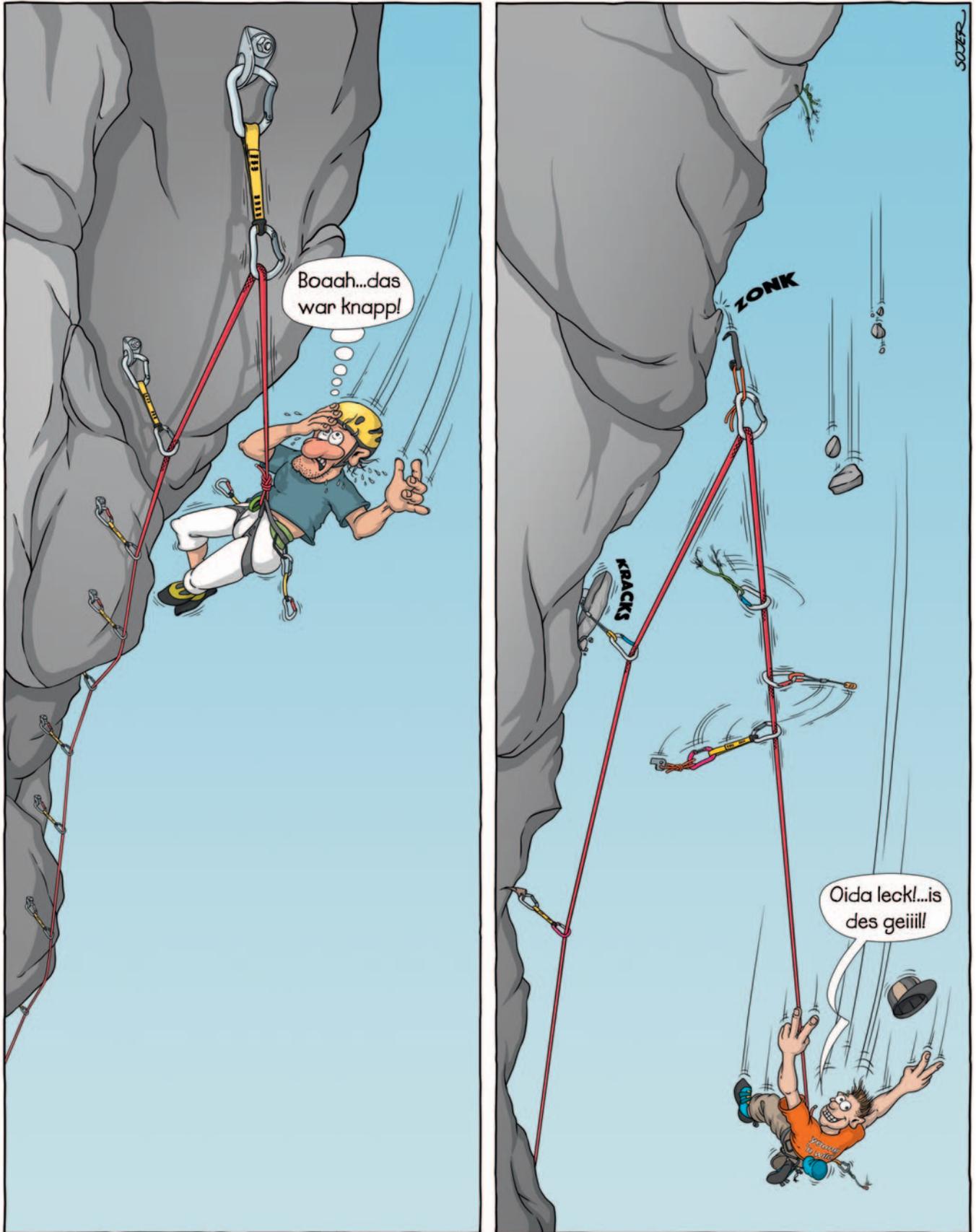


Illustration: Georg Sojer

SSSUPER SSSNELLER AUTOLOCK.



Öffnet problemlos.
Schließt automatisch.
Verriegelt zuverlässig.

HMS RONDO mit Slide-Autolock
Der schnellste Karabiner der Welt.



EXPERIENCE # THE DIFFERENCE

Sean Villanueva in Intouchables am
Trident du Tacul, Mont Blanc Massiv.
© 2017 - PETZL DISTRIBUTION - Marc Daviet

PETZL[®]

Access
the
inaccessible[®]