



Schnell am Berg

03:52,69
03:52,70
03:52,71
03:52,72
03:52,74
03:52,75
03:52,76
03:52,77
03:52,78
03:52,79
03:52,80
03:52,81
03:52,82

Salomon-Athlet Kilian Jornet bei einem Trainingslauf

Foto: Jordi Saragoza

Ziemlich schnell

Der Turbo-Fritz! Bevor ich ihn das erste Mal zu Gesicht bekam, spürte ich schon seinen Atem im Genick. Und vernahm ein Klick-Klick, das von den Stöcken herrührte.

Text: **Clemens Kratzer**

Der Abstand zum Turbo-Fritz war nicht zu verteidigen. Bald raste ein älterer Herr wie ein Biathlet im Endspurt mit schnellem Stockeinsatz an mir vorbei. Meine Verteidigungslinie brach zusammen, aber immerhin, so meldete mein inneres Anti-Doping-Programm, habe er keinen Rucksack, und überhaupt gehe man doch nicht zum Wettrennen in die Berge.

Tut man doch! Der Turbo-Fritz, sagte mir später der Wirt von der Berggaststätte, macht das etwa 150 Mal im Jahr, manchmal auch öfter. Rauf auf den Hirschberg, dann eine Brotzeit, anschließend saust er ins Tal, springt in sein Auto und fährt um den halben Tegernsee, um dann aufs Neureuth-Haus raufzusprinten, wo er seinen Kaffee trinkt. „Er ist halt ein Münchner Ingenieur, und das ist sein Urlaubsvergnügen!“ Ja der Urlaub: Endlich Zeit für alle, die keine haben!

München–Jesolo in sechs Stunden. Ohne Brennerstau in fünf! Der neue ICE von München nach Berlin

1 Rasante Abfahrt: Im Vulkansand der Kibo-Gipfelregion kann man fast wie auf Ski abfahren – bloß schnell runter in angenehmere Höhen und dickere Luft!

2 Rasante Einfahrt: Shinkansen-Zug in Tokyo

3 Rasanter Pinsel: Auch beim Aquarellieren ist Schnelligkeit gefragt, denn die Farbe trocknet rasch! Landschaft bei Segonzano im Cembratal (1495)



Fotos: 1 Clemens Kratzer 2 Paragnalk bei Wikimedia Commons 3 Aquarell von Albrecht Dürer

will die Strecke in vier Stunden packen. Lachhaft! Speed ist was anderes, die Shinkansen-Magnetschwebebahn in Japan saust mit über 600 km/h durch die Landschaft, von der man allerdings bei dem Tempo kaum noch eine Wahrnehmung hat. Den Japanern kann es nicht schnell genug gehen, und wenn eine Europareise ansteht, heißt es: sieben Tage, sieben Länder. Groß ist dann der Frust, wenn der französische TGV mit nur 320 km/h dahinzuckelt!

Warum brauchen wir es immer schneller? Warum muss ein strahlbetriebenes Auto die Schallgrenze durchbrechen? Und warum kreischen die Kinder im Regio-Zug, wenn er eine S-Bahn überholt? Hatte es Albrecht Dürer eilig, als er seine Italienreise unternahm? Im Gegenteil: Weil die Salurner Klausur überschwemmt war, machte er einen Abstecher in die Berge hinauf bis zum Cembratal, und immer, wenn ihm die Landschaft besonders gefiel, holte er Staffelei und Pinsel heraus, weil die digitale Fotografie noch weit war und ihm wohl auch ziemlich schnurz gewesen wäre. Und hat er nicht gedacht: Wer zuerst kommt, malt zuerst? Nein, hat er nicht, weil die Redewendung vom Mahlen kommt, es ging dabei um Gerechtigkeit, keiner durfte sich in der Gier nach Korn aufgrund seines Standes vordrängeln. Das sehen viele auf der Autobahn, am Skilift, an der Supermarktkasse längst anders: Hier gilt das Recht des Stärkeren (auch in PS), des Größeren, des Schnel-

leren. Schließlich geht es darum, Zeit zu gewinnen. Als in den 70er- bis 90er-Jahren alle Büros auf der Welt computerisiert wurden, gab es vereinzelt Skepsis. Doch ein Argument stach: Der Computer werde durch seine Schnelligkeit der ganzen Menschheit viel, viel Zeit schenken. Und ja: Stand man sich früher auf dem Passamt oder der Zulassungsstelle die Beine in den Bauch, so geht heute alles vergleichsweise ruckzuck.

Aber was machen wir mit so viel neuer Zeit? War uns mitunter nicht schon in der zweiten Urlaubswoche etwas langweilig? Ohne Druck, ohne Stress, immer nur auf Landschaften glotzen und jeden Tag eine andere Wanderung, als wäre nicht eine wie die andere. Und Hand aufs Herz, wer heute in der Zulassungsstelle oder beim Passamt 15 Minuten warten muss, der dreht doch am Rad! Der Kabarettist Reinold Grebe besingt das zwanzigste Jahrhundert mit den Worten: „Ich habe noch Briefe mit der Hand geschrieben, hat es mir geschadet?“ Tatsache, wir haben Postkarten aus dem Urlaub geschrieben, wie gaga ist das denn? Wir wissen noch, was ein Telegramm war, ein Telex, ein Fax – ein FAX!!! Inzwischen haben wir uns so an die Schnelligkeit gewöhnt, dass wir im Grunde kaum noch Zeit für etwas anderes haben.

Haaaaalt, nicht so schnell! Als wir mehr Zeit hatten für alles, was mehr Zeit brauchte, wie alt wurden wir da im Durchschnitt? 60, 65, 70? Und waren steinalt, von körperlicher Arbeit ausgelugt, von schlecht behandelbaren Krankheiten geschwächt, schnell trat Gevatter Tod auf einen zu. Damals. Heute steckt in jedem von uns ein Brandner Kaspar, er möchte schnell noch ganz viel erleben und haben und sehen und ... Nur mit dem Weg ins Jenseits, da haben wir es plötzlich gar nicht eilig.

Also vielleicht doch lieber „Ziemlich langsam“? Lesen wir erst mal weiter ... ■

Wir haben uns derart an die Schnelligkeit gewöhnt, dass wir im Grunde kaum noch Zeit für etwas anderes haben.



Athleten, Skyrunner, Rekordjäger

Der schnelle Leistungs-Alpinismus unserer Zeit



Text: **Ute Watzl**

Jeder, der mich trifft, fragt als Erstes: Wie schnell warst du?“ Das sagte Ueli Steck 2015 in einem Interview. Der Name des Schweizer Extrembergsteigers stand wie kein anderer für das Klettern in Höchstgeschwindigkeit auf hochalpinen Routen – leicht, schnell und solo. Aber auch kreuzgefährlich. Am 30. April stürzte er bei einer Akklimatisierungstour am Nuptse (7861 m) ab und hinterließ eine fassungslose Fangemeinde.

Wie schnell war ich? Diese Frage treibt Bergsportler heutzutage mehr um als jemals zuvor. Ging es am Berg nicht immer um Freiheit, Naturerlebnis und Abenteuer? Für Ueli Steck war die Antwort klar: „Ich bin nicht auf Abenteuer aus, ich bin Sportler.“ Sein Tun nannte er „athletischen Alpinismus“. Und damit war er Teil eines Trends, den er mitprägte. Mehr denn je sind die Berge heute Sportplatz und Wettkampfarena. Rekorde und Geschwindigkeiten sind fester Bestandteil der Berichterstattung über alpinistische Errungenschaften – „Zahlenalpinismus“, wie Reinhold Messner sagt.

Kilian Jornet stieg zweimal innerhalb einer Woche auf den Mount Everest.

„Junge Bergsportler lieben es leicht, schnell und sportlich“, erklärt das 30-jährige slowenische Klettertalent Luka Lindič das Phänomen, dass außer ihm kaum junge Bergsteiger an den Achttausendern anzutreffen sind. Tagelanges Warten im Zelt auf das passende Wetterfenster gefällt den wenigsten. Der gute alte Expeditionsstil – aufwendig, personalintensiv und vor allem langsam – findet kein mediales Echo mehr. Selbst kommerzielle Expeditionsveranstalter wie Furtenbach Adventures machen Druck. Dank Vorakklimatisierung daheim ►

Im Laufschrift über die Alpen: »GORE-TEX® Transalpine-Run«

Foto: Harald Wishtaler

in Hypoxiezelten, in denen der Sauerstoffgehalt großer Höhen simuliert wird, soll der Mount Everest als „Flash“-Expedition in nur vier Wochen gemeistert werden. Zeit ist schließlich Geld.

„Wenn heute ein Kletterer zeigen möchte, dass er die Dinge besser machen kann“, sagt Bergsteiger-Legende Kurt Diemberger, „dann zeigt er das durch die Geschwindigkeit des Aufstiegs.“ Ob Stecks Solo-Besteigung der Annapurna in 28 Stunden oder Honnolds Free-Solo-Durchsteigung des „Freerider“ am El Capitan – ohne zügiges Tempo wären Touren wie diese nicht möglich.

Die Aussicht genießen? Vielleicht, aber oft auch nicht. Denn manchmal zählt der Rekord erst, wenn auch der Abstieg in neuer Bestzeit absolviert wird.

Die Beine fliegen über Steine und Schotter hinab, auf Schneefeldern wird gerutscht oder auf dem Hosenboden Fahrt aufgenommen. Trailrunning ist das Spiel mit dem Gelände und den eigenen Grenzen. Immer mehr Rennen werden in den Alpen veranstaltet, in denen Tausende die Berge buchstäblich im Schnelldurchlauf hinter sich lassen und sich – so scheint es – gern freiwillig quälen. „Wöchentlich messen sich Bergläufer in Trailruns, Ultratrails und Ultramarathons“, sagt Julia Conrad. Ihre Agentur Plan B hat 2005 den »GORE-TEX® Transalpine-Run« ins Leben gerufen. Diese Alpenüberquerung im Laufschrift zählt inzwischen zu den Wettkampfklassikern. In diesem Jahr meistern die Zweier-teams auf dem Weg von Fischen im Allgäu nach

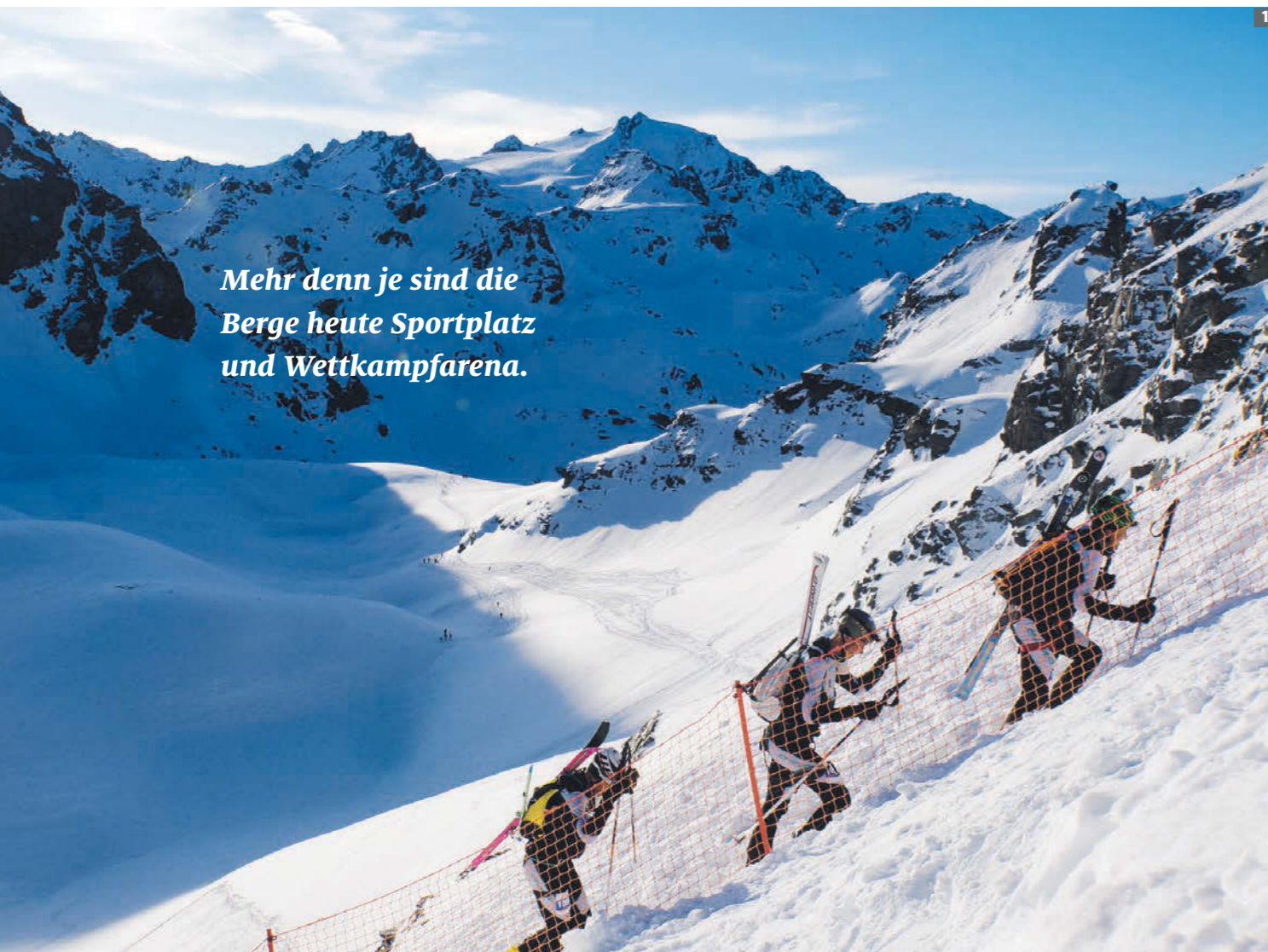
Sulden am Ortler in sieben Tagen rund 15.000 Höhenmeter und 263 Kilometer.

In Deutschland lockt der »Salomon Zugspitztrail powered by Ledlenser« jährlich Tausende Trailrunner an, bei der Ultratrail-Distanz werden 100 km und 5400 Höhenmeter im Aufstieg absolviert. „Seit 2013 haben wir hier stark wachsende Zahlen“, berichtet Conrad. Die Mutter aller Ultras in den Alpen aber ist laut Conrad der »UTMB®« (Ultratrail du Mont Blanc). Er führt auf einer Strecke von etwa 168 Kilometern mit mehr als 9000 zu überwindenden

Trailrunning ist das Spiel mit dem Gelände und den eigenen Grenzen.

Höhenmetern um das Mont-Blanc-Massiv. Und immer neue Events füllen die Berglauf-Agenda. Von der Stadt Innsbruck ins ewige Eis führt unter dem Motto „urban2glacier“ der »Stubai Ultratrail« (5116 Höhenmeter im Aufstieg und 2554 Höhenmeter im Abstieg auf 60 km Strecke). Und im September startet der »Original Mountain Marathon« (OMM), der in England und Schottland Kultstatus genießt, erstmals in den Alpen.

Es gibt Läufer, denen diese Trailruns nur zum Training fürs Skyrunning dienen, bei dem es noch ►



Mehr denn je sind die Berge heute Sportplatz und Wettkampfarena.

1



Einfach nur schnell unterwegs: die „Flinkfüßer“

Ende 2016 hat sich in der Sektion München eine neue Gruppe gegründet, deren Mitglieder gern schnell und im Laufschrift in den Bergen unterwegs sind: die „Flinkfüßer“. Die Idee zu dieser Sektionsgruppe hatte Marian Beranek.

alpinwelt: Marian, warum hast du diese Gruppe ins Leben gerufen?

Marian Beranek: Ich selbst gehe gern schwierige, seilfreie Touren bis zum 3. Grad und bin dabei recht schnell unterwegs. Leider findet man nur schwer Leute, die da mitgehen. Weil es noch keine Gruppe für Bergläufer und schnelle Wanderer gab, habe ich über das Schwarze Brett der Sektionen München &

Oberland Mitstreiter gesucht und mit diesen später die Gruppe gegründet. Heute sind wir etwa 60 Mitglieder mit neun Gruppenleitern.

Zuallererst kommt die Gemeinschaft. Dann kommt der Sport, und dann erst der Naturgenuss.

Welche Ausbildung habt ihr?

Stefan ist Trainer B Alpinklettern. Die anderen und ich, wir werden uns nächstes Jahr ausbilden lassen zum Trainer C Bergwandern oder Bergsteigen.

Was für Touren bietet ihr an?

Neben dem regelmäßigen Lauftraining an der Isar sind es meist einfache, aber verlängerte Wanderungen mit mehreren Gipfeln wie zum Beispiel vom Spitzingsattel zum Tegernsee über Brecherspitz, Boden-



schneid, Baumgartenschneid und Neureuth. Das Ganze in einer kürzeren und einer längeren Version.

Alles im Laufschrift?

Bergauf marschieren wir zügig. Auf flachen Strecken und bei leichtem Gefälle laufen wir. Wir versuchen, immer zwei Betreuer dabeizuhaben, denn das Leistungsniveau ist oft sehr unterschiedlich. Wir möchten die Gruppe dann aufteilen können.

Welche Voraussetzungen muss man mitbringen, um bei euch mitmachen zu können?

Auf den Laufftreffs kann man gut sehen, ob es passt. Wir laufen etwa 10 km/h auf einer kurzen und einer langen Strecke (10 und 18 km). Das ist nicht allzu schnell. Aber wem die 10 km/h zu schnell sind, dem sagen wir dann, dass es nicht so viel Sinn hat, mit uns mitzugehen.

Was steht im Vordergrund: der Sport oder der Naturgenuss?

Zuallererst die Gemeinschaft. Dann kommt der Sport, und dann erst der Naturgenuss. Wer die Natur genießen möchte, geht anders an den Berg.

Interview: Ute Watzl

Fotos: 1 Ute Watzl 2 Ortwin Thate

Spitzensportler und Hoffnungsträger: Karl Egloff



1

Geht es um Skyrunning und Geschwindigkeitsrekorde an hohen Bergen, fällt meist der Name Kilian Jornet. Dabei wurden zwei seiner Rekorde bereits geknackt – von Karl Egloff. Der in Ecuador aufgewachsene Sohn eines Schweizer Bergführers meisterte den Aconcagua in 11:52 Std. und den Kilimandscharo in 6:42 Std. Zuletzt rannte er auch den Elbrus in Rekordzeit hinauf und hinunter.

alpinwelt: Was ist das zwischen Kilian und dir: Wettkampf oder Spiel?

Karl Egloff: Weder das eine noch das andere. Ich habe mit Kilian schon in Chamoinix trainiert. Wir haben als Seilpartner den Mont Blanc bestiegen. Er ist ein Kollege, niemals Rivale.

Du lebst in Ecuador, bist dort aufgewachsen. Mit deinem Namen und Aussehen würde man dich eher in der Schweiz vermuten, wo dein Vater herkam. Wo fühlst du dich zuhause?

Im Herzen bin ich Ecuadorianer. Ich habe aber viel Schweizer Kultur im Blut, dank meinem Vater und weil ich acht Jahre in der Schweiz verbracht habe.

Du möchtest alle Seven Summits in Rekordzeit besteigen. Warum?

2014 war ich als Bergführer am Kilimandscharo. Die Träger erzählten mir von einem Weltrekord, den Kilian Jornet dort 2010 aufgestellt hatte, und fragten mich, ob ich nicht versuchen möchte, diesen Rekord zu brechen. Es klappte. So entstand die Idee zu den Seven Summits. Für Sponsoren und Publikum funktionieren diese Berge am besten.

Du warst lange Mountainbikeprofi. Heute bist du Skyrunner. Wie kommt's?

Nach acht Jahren im Mountainbikesport brauchte ich Ende 2012 eine Pause. Ich ging viel bergsteigen, und Freunde luden mich ein, den Rekord am Cotopaxi (5897 m) zu versuchen. Ich bin zwar Bergführer, seit ich 15 war. Aber vom Geschwindigkeitsbergsteigen hatte ich damals keine Ahnung. Doch dann unterbot ich den Rekord um 20 Minuten. Ich war begeistert von der Konzentration, der Planung, vom Training, vom Material.

Was ist dein Ziel? Was treibt dich an?

Ich mache das heute nicht mehr so sehr für mich, sondern für viele, die mich unterstützen. Die anderen Bergführer sagten mir nach dem Rekord am Cotopaxi: „Wir mussten dich erst zwingen, damit du merkst, was wir schon lange wussten: Du bist sehr schnell.“ Ecuador ist nicht unbedingt ein Land voller Spitzensportler. Ich bin heute ein Hoffnungsträger und will das so gut wie möglich machen.

Trailrunning und Skyrunning – ist das auch in Südamerika ein Trendsport?

Seit 2013 boomt es in Südamerika. In Ecuador haben wir jedes Wochenende mindestens einen Wettkampf. Ich kenne keinen besseren Ort. Hier habe ich alles, was ich für mich und meinen Sport brauche: die Höhe, die Distanzen, das Gelände und eine fantastische menschliche Atmosphäre.

Interview: Ute Watzl

technischer und steiler zugeht. Strecken auf über 2000 m Höhe und mit Steigungen von über 30 % kennzeichnen einen „Skyrun“. Die International Skyrunning Federation (ISF) richtet jährlich die Skyrunners World Series aus – 22 Rennen in 11 Ländern zählen darunter, auch das von Kilian Jornet und seiner Partnerin Emily Forsberg höchstpersönlich gegründete »Tromsø Skyrace«. Der Baske Kilian Jornet personifiziert das Skyrunning wie kein anderer. 2015 lief er bei fast allen Weltcup-Entscheidungen der Konkurrenz davon. Für sein Projekt „Summits Of My Life“ jagte er das Matterhorn, den Mont Blanc, den Denali und den Aconcagua in Rekordzeiten hinauf und hinunter. Zuletzt stieg er zweimal binnen einer Woche auf den Mount Everest, in 26 und 28,5 Stunden. Aber auch Kilian ist nicht konkurrenzlos: Der Ecuadorianer Karl Egloff (siehe Interview) kassierte 2014 und 2015 Kilians Rekorde an Kilimandscharo und Aconcagua und stellte kürzlich am Elbrus mit 4:20 Std. eine neue Bestmarke auf. Fürs kommende Jahr hat Egloff sich den Denali vorgenommen. Sein Ziel: Rekorde an allen Seven Summits zu erzielen.

Während die sommerlichen Ultratrails in Europa noch vergleichsweise jung sind, gibt es im Winter traditionsreiche Skitouren-Rennen. Das Skibergsteigen, mit jedem Jahr beliebter, bewirbt sich deshalb als Olympische Disziplin für die Spiele 2022. Das älteste Rennen ist die Patrouille des Glaciers (PDG). Erstmals 1943 vom Schweizer Militär ausgetragen, um die Einsatzfähigkeit des Heeres im Krieg zu testen, ist die PDG heute ein Kulturrennen. Noch immer messen sich dabei jedes zweite Jahr militärische Drei-Mann-Patrouillen aus allerlei Ländern auf dem 100 km langen Gletscherparcours mit 6000 Höhenmetern. Mit Düsenjäger-Flugshow zur Siegerehrung in Verbier dient das Rennen als große Werbeveranstaltung für die Schweizer Armee.

Die Pierra Menta in Frankreich, gegründet 1986, ist mit vier Tagesetappen und 10.000 Höhenmetern im Zweierteam vermutlich das härteste, der Trofeo Mezzalama im Monte-Rosa-Gebiet (seit 1975) das höchstgelegene Rennen. In Deutschland ist der „Jennerstier“ in Berchtesgaden mit 1600 Höhenmetern das herausragende Event für Skibergsteiger und Austragungsrennen für die vom Deutschen Alpenverein veranstalteten Deutschen Meisterschaften.

Skibergsteiger erreichen bei der Abfahrt zwar in der Regel keine extremen Geschwindigkeiten, doch es geht auch ganz sportlich: Der Schweizer Freerider



2

Jeremy Heitz heizte für sein Projekt „La Liste“ die spektakulärsten Flanken von den Gipfeln mehrerer Viertausender mit bis zu 120 km/h hinab – nachdem er sie aus eigener Kraft erklommen hatte. Deutlich schneller sind die 255 km/h, die der Italiener Ivan Origone 2016 im Geschwindigkeitsskifahren im französischen Vars bei 98 % Gefälle aufgestellt hat. Dieser Rekord kommt dem Geschwindigkeitsrekord auf zwei Rädern schon sehr nahe: Mit dem Rennrad wurden schon 270 km/h gemessen, im Windschatten.

Weniger maximal schnell, dafür maximal anstrengend sind Radrennen wie die »TOUR Transalp«, die von Sonthofen in sieben Tagesetappen über 19 Alpenpässe führt und dabei 865 km sowie 18.195 Höhenmeter überwindet, der Öztaler Radmarathon, ein Klassiker seit 1982, oder das elitäre »Race Across the Alps« (nur 60 Fahrer, 14.000 Höhenmeter auf 540 km in 32 Stunden). Zum 30. Mal schon ging im Juli der traditionelle »Maratona dles Dolomites« an den Start. Und wer mag, kann nonstop entlang der grenznahen Straßen einmal durch Österreich radeln – beim »Race Around Austria« (2200 km, 30.000 Höhenmeter).

Zahlen über Zahlen. Was zählt, sind Zeiten, Strecken und Höhen, jedenfalls in der Berichterstattung. „Die Medien machen es sich leicht“, sagt Hervé Barmasse, einer der großen Abenteurer unserer Zeit. „Die Dimension eines Abenteurers, eine komplizierte Route oder den alpinen Stil zu erklären, ist eben nicht so einfach wie über Rekordzeiten zu berichten.“ ■

Tourentipps: ab Seite 38

1 Karl Egloff bei seinem Rekordlauf am Elbrus

2 Nach 100 Kilometern und 5400 Aufstiegshöhenmetern endlich im Ziel!

3 Für ein Bad im See bleibt beim »Transalpine-Run« leider keine Zeit.



Ute Watzl (42) ist freie Journalistin und Bloggerin in München. Als Mutter zweier Kinder und Familiengruppenleiterin der DAV-Sektion München ist sie viel mit Kindern, aber genauso oft allein in den Bergen unterwegs.



3

Was zählt, sind Zeiten, Strecken und Höhen, jedenfalls in der Berichterstattung.

Fotos: 1 Karl Egloff 2 Kevin Trautman 3 Harald Wishtaler

Slow foot oder Hamsterrad?

Eine kleine Kulturgeschichte der Beschleunigung

Text: **Stefan König**

Langsamkeit war immer schon ein Luxus. Das war früher nicht anders als heute. Zwar spricht man erst seit den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts von der besonderen Schnellebigkeit „unserer Zeit“, doch man darf ruhig davon ausgehen, dass sich auch jene Menschen schon ziemlich gehetzt und getrieben vorkamen, die hundert Jahre davor Arbeit, Familie und „Freizeit“ (ein Begriff, den es damals nicht gab!) unter den Hut zu bringen versuchten. Als beispielsweise die Alpen-

wanderer Ludwig Steub und Heinrich Noë um 1860 über das Leben in den Alpen publizierten, die Reise dorthin in Mode brachten und den Grundstein für den Sommerfrische-Tourismus legten, war Letzteres nur jenen vergönnt, die über Geld und Zeit verfügten. Selbiges gilt für die Bergsteigerei in der „goldenen Zeit des Alpinismus“, jener großen alpinistischen Erschließungsphase mit der Erstbesteigung des Matterhorns als spektakulärem und tragischem Höhepunkt: Wer damals auf Berge ▶

1 Die langsame Anreise mit dem Rad war damals Notwendigkeit (Bergvagabunden mit ihren Fahrrädern).

2 Der Bergsport nimmt Fahrt auf: Die Anreise mit der Bahn verkürzt die Zeit bis zum Berg erheblich.



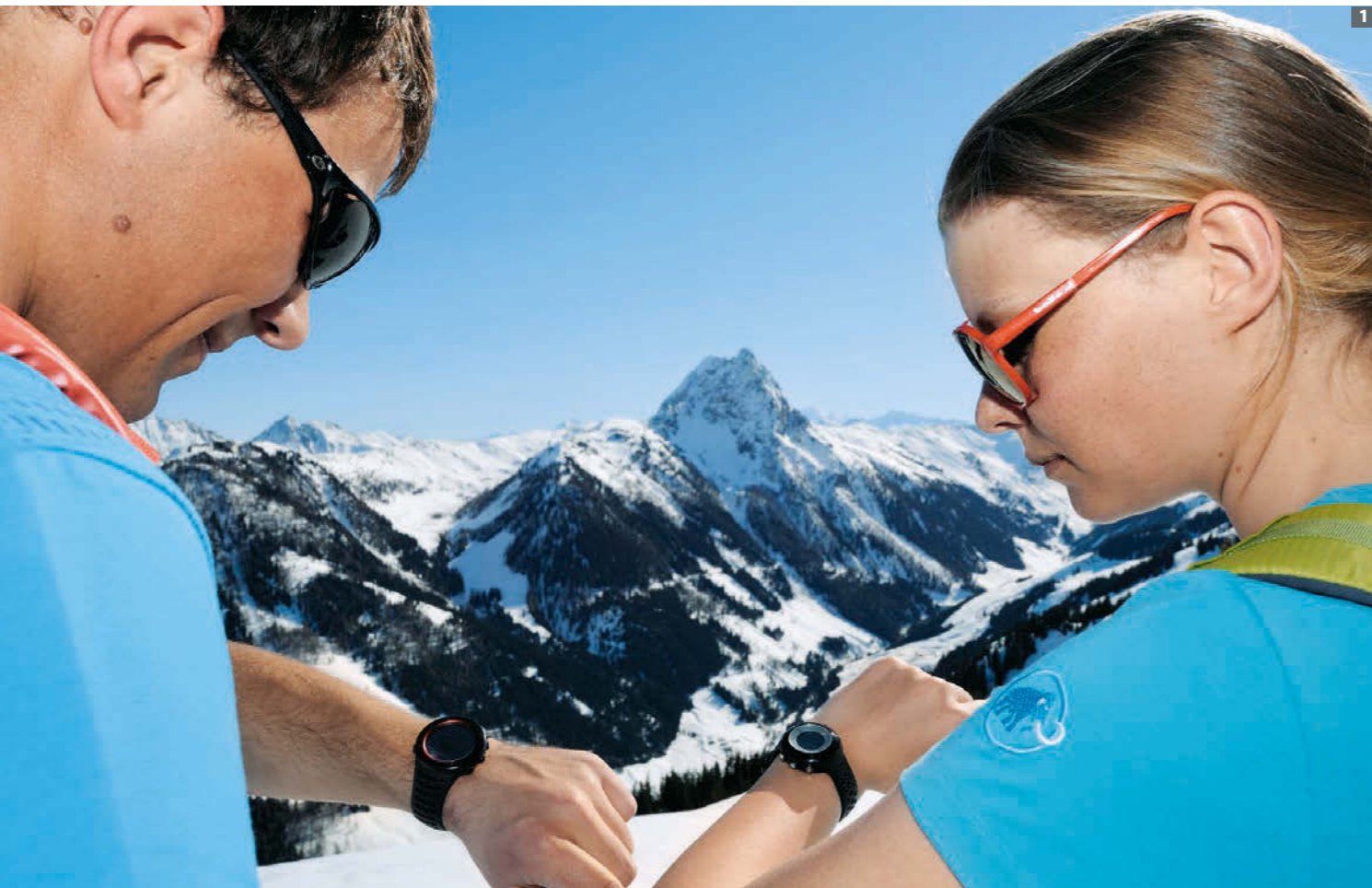
Fotos: 1 Archiv des DAV, München 2 Andreas Strauß

steigen konnte, musste entweder an ihrem Fuße leben oder aber über hinreichend Zeit verfügen, sich auf den langen Weg und die langsame Reise zu machen. Um von München in die Dolomiten zu gelangen, und zwar nicht in die südlichsten oder östlichsten Ausläufer, sondern nur bis ins Grödnertal, waren Tage vonnöten. Und man stelle sich die Fahrt in den Postkutschen nicht gar so romantisch vor ... So ähnlich, wie es sich mit den Vorzügen der Teflonpfanne verhält, die ein „Abfallprodukt“ der Weltraumforschung ist (und diese wiederum ein mehr oder weniger ziviles Nebengleis der Rüstungsforschung), verhält es sich auch mit der Erschließung des Alpenraums durch Schienenstrang und Dampflokomotive: Als 1867 die Bahnlinie Innsbruck-Bozen eröffnet wurde, dachte wohl kaum jemand an den Fremdenverkehr und an die Erschließung der Alpentäler und der Gebirgsgruppen. Gleichwohl

Es ist zur Spielform des Alpinismus geworden, schwierige Anstiege oder hohe Berge in Rekordzeiten zu meistern.

- 1 Rekordzeit? Zeit- und Leistungsvergleich interessieren längst nicht nur die Profis.
- 2 Leichtfüßig über Stock und Stein, immer neuen Zielen entgegen.
- 3 Mit dem Rad in die Berge und zurück – siehe Tourentipp Seite 46.
- 4 Pressiert hat's offensichtlich auch schon damals: Die Gotthardpost (1873).

wurde damit den Bergsteigern die Anreisezeit enorm verkürzt, ihr alpinistisches Unterwegssein wurde beschleunigt. Um es salopp zu sagen: Jetzt nahm der Bergsport allmählich wirklich Fahrt auf ... 150 Jahre später heißt es: Schnell, schneller, am schnellsten! Es ist zur Spielform des Alpinismus geworden, schwierige Anstiege oder hohe Berge in Rekordzeiten zu meistern. Die Route „Zodiac“ am El Capitan in weniger als zwei Stunden (drei bis vier Tage galten lange als die Zeitvorgabe für Seilschaften). Die Annapurna-Südwand in 28 Stunden – rauf und runter. Geschwindigkeit bietet auch beim Bergsteigen einen besonderen Kick. Und das gilt nicht nur für die im Blickpunkt der Fachmedien stehenden „Rockstars“, das gilt, Hand aufs Herz, für so ziemlich jeden Freizeitkletterer oder Wanderer. Wer wäre schon dagegen gefeit, die in der »alpinwelt« angegebene Gehzeit über die sieben Almen im Rot-



1



2



3



4

Fotos: 1 Andreas Strauß 2 Birgit Gelder 3 Philipp Radtke 4 Gemälde von Rudolf Koller

Auf Expedition zu gehen bedeutete noch eine wirkliche Zäsur, einen auch zeitlich markanten Einschnitt im Lebenslauf.

wandgebiet unterbieten zu wollen und sich damit der eigenen Fitness und Leistungsfähigkeit zu versichern? Bergsteigen ist eben ein Sport. Bei vielen auch ein Lebensgefühl, eine Weltanschauung, ein kultureller Aspekt, aber eben immer auch und vor allem Sport. Und dem Sport wohnt der Wettkampfgedanke – und sei es nur der Wettkampf gegen den inneren Schweinehund oder der Wettkampf mit sich selbst – unweigerlich inne. Stellt sich – genauso unweigerlich – die Frage, woher diese Faszination fürs Schnelle kommt, was uns antreibt, das Alltags-tempo in der freien Zeit nicht nur fortzuführen, sondern nach Möglichkeit noch einmal deutlich zu steigern.

Die Beschleunigung des (Arbeits-)Lebens war zunächst eine Folge der Industrialisierung im 19. Jahrhundert. Bald liefen die Fließbänder schneller und schneller, in immer kürzeren Intervallen wurden Waren produziert und immer mehr Autos fuhren von den Fabrikhöfen. Charlie Chaplin hat in seinem Film „Moderne Zeiten“ (1936) diese Entwicklung sarkastisch aufs Korn genommen, hat gezeigt, was der Schriftsteller und ehemalige PEN-Club-Vorsitzende Johano Strasser als „die Zurichtung des Menschen zu einem Element des Marktes“ gebrandmarkt hat. Die Technik wurde Fluch und Segen gleichermaßen. Und was für damals gilt, gilt für heute ganz genauso: Die Computerisierung und die Digitalisierung haben, gemäß dem ihnen innewohnenden Versprechen, viele Arbeitsgänge vereinfacht und erleichtert. Zugleich aber – und das ist ein großes Aber! – ist den Menschen eine ungeheure Beschleunigung auferlegt worden. Aus dem erdachten, überlegten, geschriebenen und verschickten Brief ist eine schnell hingetippte und in Sekundenschnelle zugestellte E-Mail geworden, deren Beantwortung so ziemlich jeder Absender auch binnen weniger Minuten erwartet. Eine Beschleunigung, die dem Denken und dem Reflektieren nicht mehr viel Zeit lässt.

Liest man in den alten Bergbüchern, in jenen aus der sogenannten „Bergvagabundenzeit“ zum Beispiel, jener Zeit zwischen den beiden Weltkriegen, so stößt man allerdings auf ganz andere Erlebnisse, solche, die viel mit der Langsamkeit zu tun haben. Für Expeditionen in Himalaya, Karakorum oder Anden waren Monate vonnöten, allein schon die schwierige Anreise zu Wasser und/oder zu Lande erforderte sehr viel Zeit, Geduld und Gelassenheit. Auf Expedition zu gehen bedeutete noch bis in die 1950er-Jahre nicht nur Unterbrechung des Alltags, es war vielmehr eine wirkliche Zäsur, ein auch zeitlich ►

markanter Einschnitt im Lebenslauf. Ganz ähnlich konnte es Bergsteigern in den Alpen ergehen. So sind die Schmid-Brüder 1931 noch mit Radeln rund 500 Kilometer von München nach Zermatt gefahren, um dort die Erstbegehung der Matterhorn-Nordwand in Angriff zu nehmen. Anderl Heckmair, 1938 einer der Erstbegeher der Eiger-Nordwand, war ebenfalls viel mit dem Radl in den Bergen unterwegs, wobei es ihm wie den meisten in jener Zeit nicht um Entschleunigung gegangen ist, sondern ganz profan darum, arbeits- und mittellos, dafür aber mit reichlich Zeit ausgestattet, in die Berge zu gelangen: „Es kam gar nichts anderes in Frage als das Fahrrad, und zur Gepäckbeförderung konstruierten wir einen ‚Gig‘. Das ist ein Wägelchen, das wir hinten ans Rad anhängen und mit unseren umfangreichen Rucksäcken beluden“, schrieb Heckmair 1972 in seinen Lebenserinnerungen. „Tage-

Leben wir nicht alle in einer Leistungsgesellschaft, in der schon längst nicht mehr der Weg das Ziel ist, sondern nur mehr das Ergebnis zählt?

langes Schieben über den Karerpass und übers Pordoijoch machte uns nichts aus. Autoverkehr gab es kaum ...“

Nun mag man sagen, dass diese Form des Alpenreisens seit einigen Jahren eine fulminante Neuaufgabe erfährt. Es wird bergauf, bergab geradelt, die Mountainbikes werden genutzt, um die Zustiege zu verkürzen, und es werden große Strecken zurückgelegt: Transalps über Jöcher in Täler, über Pässe zu Hütten, viele tausend Höhenmeter werden in wenigen Tagen bewältigt, und man spricht doch gern von Langsamkeit. Was ja auch stimmt. Mit dem Auto käme man in ein paar Stunden von Garmisch an den Lago, mit dem MTB braucht der Normaltrainierte fünf Tage, ehe er die Beinmuskulatur im Gardasee kühlen kann.

Und doch verwundert dieser unablässige Leistungsgedanke, der allem alpinistischen Tun innezuwoh-



Schnell sein

Schnell ist relativ. Gegen die winzige Spinne, die am eigenen (!) Seil mühelos in die Höhe rennt, erscheinen die Speedkletterer am El Capitan wie gestresste Faultiere während der Siesta. Der Unterschied: Speedkletterer halten sich für schnell – darum die Bezeichnung. Schnelligkeit ist alltags-sprachlich ein anderes Wort für Geschwindigkeit, den Quotienten von Strecke und Zeit. Wer schnell

ist, bewältigt viel Strecke in wenig Zeit. Der Schnelligkeit physikalisch verwandt ist die Leistung, definiert als Arbeit bzw. Energie durch Zeit. Schnelligkeit und Leistung gelten mehr als Langsamkeit und Faulheit. Mehr Strecke, mehr Leistung – mehr Höhenmeter, mehr Gipfel: Moderne Bergarbeiter wie Kilian Jornet verdienen damit ihr Geld. Schnell ist man immer nur im Vergleich mit den vielen, die langsamer

sind. Der schnellste Mann der Welt? Klar, Usain Bolt: 100 Meter in 9,58 Sekunden. Oder ist es doch Nirmal Purja? Der hat im Mai 2017 vier Gipfel in zwölf Tagen geschafft. Aber ja, das war sauschnell! Bei den vier Gipfeln handelte es sich um den Mount Everest (8848 m), den der Nepalese zweimal bestieg, sowie um Lhotse (8516 m) und Makalu (8485 m).

Merke: Schnell ist man nicht nur, wenn man sich in kurzer Zeit möglichst weit fortbewegt, sondern auch, wenn man vergleichsweise langsame Bewegungen effizient koordiniert. Und wer nur sechs Wochen nach der OP sein neues Kniegelenk zum ersten Mal auf den Hirschberg ausführt, darf jubeln: So eine schnelle Reha!

Schnelligkeit heißt auf Lateinisch *velocitas*. Sie begegnet uns im gemütlichen Velo bzw. Veloziped („schneller Fuß“ – schön!), aber auch im schrecklichen Velociraptor (gibt's Gott sei Dank nur noch digital animiert im Dino-Kino).

Die deutsche Sprache kennt viele Synonyme, bleibt aber uneindeutig. Wer fix im Kopf ist, flink entscheidet und seine Arbeit flott erledigt, hat schon gewonnen. Ist das Kind schnell von Begriff, sind Mama und Papa glücklich. Sagt das Kind aber, es mache noch schnell die Hausaufgaben, werden sie misstrauisch. „Mal schnell was machen“ klingt nach Pfusch und Schlamperei – nach einem Schnellschuss. Ist Schnelligkeit gut oder schlecht? Bergsteigern bringt sie jedenfalls Sicherheit, wenn schon am frühen Nachmittag Gewitter drohen. Sie macht auch Spaß, etwa beim Speed Dating und Speed Hiking oder, warum nicht, beim Quickie im Fahrstuhl. Fast Food – nicht toll, aber mein Gott, so ist die Zeit. Schnell ist relativ. Niemand formuliert das schöner als die Schweizer Bundesbahnen mit ihrer Werbung für den Glacier Express, den „langsamsten Schnellzug der Welt“.

Axel Klemmer



1



2

1 Glacier Express

2 Auch ein schwerer Rucksack trägt zur Entschleunigung bei. (Aufstieg zur Zsigmondyspitze, Zillertaler Alpen)

nen scheint. Verwundert umso mehr, als der getriebene Mensch unserer Zeit doch eigentlich den Anspruch (an wen? An sich selbst!) erheben müsste, in der freien Zeit den Rhythmus zu verlangsamen, dem ständigen Gefordertsein etwas spielerisch Leichtes entgegenzusetzen.

Einen gar nicht unerheblichen Anteil an der Beschleunigung des Bergerlebnisses hat übrigens leichte Verfügbarkeit aller Tourenbeschreibungen und Tourentipps. Waren es vor 30 Jahren noch die Auswahlbücher à la Walter Pause, die auch des Kartenlesens Unkundige in die Gebirge lockten, so wurden die Buchhandlungen bald schon von Lawinen aus Tourentipp-Büchlein überrollt. Jeder Weg, jeder Übergang, jeder Gipfel wurde – anders kann man es nicht sagen – vermarktet. Problemlos lässt sich Strassers Zitat abwandeln: „... die Zurichtung der Berge zu Elementen des Marktes“.

Mittlerweile kann man jede Tour googeln und man bekommt alles, was man braucht. Alles außer einer ausgiebigen Vorfreude, die einstmal mit dem Planen und Abwägen einherging. Doch wer hätte noch Zeit für Vorspiel und Vorfreude? Leben wir nicht alle in einer Leistungsgesellschaft, in der schon längst nicht mehr der Weg das Ziel ist, sondern nur mehr das Ergebnis zählt?

Doch wie immer und zu allem gibt es auch zur zunehmenden Rundumbeschleunigung des Daseins in der sogenannten westlichen Welt Gegenbewegungen. Man denke an Filme wie etwa „Weit“, die derzeit im Kino die outdoor-affinen Besucher begeistern: Ein junges Paar, das zu Fuß und per Autostopp (unter Verzicht aufs Fliegen) die Welt umrunden will. Man denke an Christine Thürmers

Der Boom, den das Fernwandern erlebt, zeigt schon sehr deutlich, dass immer mehr Menschen von einer besonderen Sehnsucht ergriffen werden.

Bestseller „Laufen. Essen. Schlafen“, in dem sie ihre Erfahrung auf den drei schier endlos langen US-Trails beschreibt, dem Pacific Crest Trail, dem Continental Divide Trail und dem Appalachian Trail – fast 13.000 Kilometer. Der Boom, den das Fernwandern erlebt, egal ob im Alpenraum, als Trekking im Himalaya, als lange, anspruchsvolle Tour über die skandinavischen Fjells oder als beschauliche Umrundung einer irischen Westküsten-Halbinsel, dieser Boom zeigt schon sehr deutlich, dass immer mehr Menschen von einer besonderen Sehnsucht ergriffen werden. Der Sehnsucht danach, autark in der Natur unterwegs zu sein, Tag für Tag aufzubrechen, oft ohne genau definiertes Ziel, und dabei immer verhältnismäßig langsam unterwegs zu sein. Langsam allein schon deshalb, weil die Autarkie einen ziemlich schweren Rucksack erforderlich macht ... Vielleicht kann man es auch so ausdrücken: Das Fernwandern (Ferne ist natürlich ein relativer Begriff) ist das Pendant zum alpinistischen Hamsterrad.

Das Nachdenken und Niederschreiben dieses Essays hat nun doch länger gedauert, als kalkuliert war. Der Nachmittag ist vorgerückt. Der Autor hat jetzt zwei Möglichkeiten: Ins Auto zu steigen und bis zum nicht allzu fernen Alpenrand zu fahren, um dann im Geschwindschritt noch hinaufzurennen bis zu einem Gipfelchen (vielleicht sogar ein paar Minuten schneller als beim letzten Mal ...). Oder mit dem Fahrrad hinzufahren und dann zu Fuß nicht mehr sehr weit zu kommen.

Zugegeben: Die Entscheidung fällt alles andere als leicht. ■



Stefan König (58) lebt und schreibt in Penzberg.

Fotos: 1 Terra3 bei Wikimedia Commons 2 Edu Koch



Weil Ge schwindigkeit schön ist!

Was uns antreibt, schnell zu sein

Zwei Freunde gehen durch die Wüste. Kommt ein hungriger Löwe. Da bückt sich der eine und bindet die Turnschuhe zu. „Meinst du wirklich, dass du schneller bist als der Löwe?“, fragt der andere. „Nein, aber schneller als du.“ – Freilau-fende Löwen gehören nicht zu den vorrangigen objektiven Gefahren im Gebirge. Trotzdem ist Schnelligkeit am Berg ein Thema. Auch für uns Normalbergsteiger.

Schnell am Berg – das ist anstrengend, kann aber ungemein Spaß machen

Text: **Andrea Strauß** Fotos: **Andreas Strauß**

Die Badilekante klettern mit Stefan? Bei zehn Stunden Führerzeit und seinem momentanen Tempo nicht möglich.“ – „Im Spätherbst auf die Super-Transalp? Da sind die Tage schon zu kurz.“ – „Sabine kommt nicht mit, wir gehen ihr zu schnell, sie will uns nicht aufhalten.“ – „Die neue Bindung ist nochmal 300 Gramm leichter, das spürt man schon.“ – „Berglauf? So ein Schmarrn, da sieht man ja gar nichts mehr.“ Weiter, schwieriger und vor allem: schneller. Wer glaubt, als Freizeitsportler von diesem Thema nicht betroffen zu sein, täuscht sich oder lügt sich in die Tasche. Dass Schnelligkeit oft ein Mehr an Sicherheit bringt, liegt auf der Hand: Freilich muss man die Steinschlagzone so schnell wie möglich queren und den Gletscher hinter sich haben, wenn die Schneebrücken in der Mittagswärme weich geworden sind. Wenn die schwefelgelben Gewitterwolken

Lässt es uns wirklich kalt, wenn wir neun Stunden gebraucht haben, obwohl nur sechseinhalb angegeben waren?

schon bis zum Bömmel der Mütze herabreichen, ist es Zeit, den Jubiläumsglat im Laufschrift zu verlassen. Gibt der Lawinenlagebericht die Order „Tageszeitliche Erwärmung beachten!“, dann ist klar, dass man früh aufstehen muss und schnell gehen sollte, um heil auf den Gipfel und wieder ins Tal zu kommen. Aber wir laufen auch dann, wenn Leib und Leben nicht von Löwen und Lawinen bedroht sind. Warum eigentlich? Weil Geschwindigkeit schön ist. Schon mal mit dem Rad so in die Kurve gelegt, dass das Knie fast am Boden streift? Mit 10 km/h geht das nicht. Im Pulverschnee aufgetrieben und gesegelt? Funicarver helfen dabei. Aber Speed auch. Das Zusammenspiel aller Muskeln beim Trailrunning? Das Bitzeln des Sauerstoffs in der untersten Ecke des Lungenflügels? Genial! Wenn Jonas beim Bouldern einen dynamischen Zug schafft und die Kinderau-

Foto: Vanessa Andrieux

gen glänzen vor Freude? Ein Höhepunkt des Tages! Ja, Geschwindigkeit ist schön, sie vermittelt uns das Gefühl von Lebensfreude und Souveränität. Ganz subjektiv, auch wenn wir einen Moment später aus der Kurve driften oder beim nächsten Move auf der Weichbodenmatte landen. Oder uns das Schlüsselbein brechen. Nicht immer, aber manchmal ist das kurze Gefühl, ein Held zu sein – ein Stenmark, Hirscher oder Merckx –, das wert, finden auch wir Normalsportler. „Mont Blanc? Lager 1. Drei Uhr wecken.“ Ein bestimmtes Tempo hilft auch der Normierung. Der erfahrene Bergsteiger wird sich bevormundet fühlen, wenn ihm vom Hüttenwirt des Refuge Cosmique vorgeschrieben wird, wann er aufzustehen hat, um im Normtempo zur Normzeit den Mont Blanc zu besteigen. Für den weniger Routinierten ist es eine Erleichterung bei der Tourenplanung. Und für die

meisten Menschen passt die Norm ja auch. Man rechnet eine Stunde Gehzeit pro 400 m Höhendifferenz (genau genommen: 1 Std. pro 300 m Aufstieg bzw. pro 500 Höhenmeter Abstieg) und pro 4 km Strecke in der Horizontalen – und verrechnet die beiden ermittelten Werte, indem man zum größeren die Hälfte des kleineren addiert. An dieser Norm orientieren sich meist die Führerzeiten in Büchern sowie die Beschilderung vor Ort. Lässt es uns wirklich kalt, wenn wir neun Stunden vom Hochgrat zum Mittagberg gebraucht haben, obwohl am Schild nur 6½ Stunden angegeben waren? Wie genau rechnen wir all die kurzen „Verzögerungen“ auf, für die wir scheinbar nichts können? Zweimal fünf Minuten Fotostopp, eine Viertelstunde Trinkpause und gleich anfangs fünf Minuten Pinkelpause – oder war das kürzer? Wenn wir immer noch nicht hinkommen mit der ▶

- 1 Mit ultraleichtem Gepäck beim Berglauf im Wald
- 2 Geschafft! In Rekordzeit (?) den Klettersteig Rino Pisetta (Gardasee) begangen.
- 3 Auch auf zwei Rädern macht das Schnellsein Spaß.
- 4 Der Tiefschnee wird erst ab einer bestimmten Geschwindigkeit zum Genuss.



Zeit, dann ist die Grippe von vor zwei Wochen noch nicht ausgeheilt. Umgekehrt: Welch diebische Freude, wenn man die angegebenen Zeiten unterschritten hat, wenn man schneller war als letztes Jahr! Wenn man wirklich schneller war, dann ist das doch ein gutes Zeichen. Stimmt ja auch, denn es kann bedeuten, dass man gesund und fit ist. Oder dass das Training endlich Früchte trägt. Oder dass weniger Alkohol eben doch belohnt wird. Blauer Himmel, wilde Felsen, exotische Vegetation, anregende Kraxelei – eine Traumtour. Als wir vom Champagne Castle in Südafrika wieder zurück zum Campingplatz kommen, sind wir glücklich. Alles hat gepasst, und schnell waren wir außerdem. Wir

Welch diebische Freude, wenn man die angegebenen Zeiten unterschritten hat, wenn man schneller war als letztes Jahr!

sind stolz. Am Lagerfeuer lesen wir nochmals ein Detail in der Beschreibung nach und entdecken dabei die angegebene Zeit: 12–14 Stunden. Das Bier schmeckt schlagartig nicht mehr so gut: Wir haben dreizehn Stunden gebraucht, Campingplatz – Gipfel – Campingplatz, haben die Führerzeit also nicht unterschritten. Ein paar Tage später entdecken wir, dass sich die Zeitangabe nur auf den Anstieg bezogen hatte und wir unglaublich schnell waren; die Tour ist plötzlich doch wieder eine Traumtour. Kindisch? Ja, aber auch ganz menschlich. Drei junge Burschen sind vor mir in der Spur. Sie haben noch ein wenig Babyspeck auf den Rippen und sind für ihre Rucksackgröße und die Gehtechnik zu schnell unterwegs. Als sie sehen, dass ich aufschließe, legen sie Tempo zu. Überholen lassen? Von einer Frau zumal? Bald hecheln wir alle vier den Berg hinauf. Sie voran, ich direkt hinterdrein. Aus dem Freizeitspaß ist ein Wettlauf geworden. Hundert Höhenmeter unter dem Gipfel dreht sich der hinterste um und fragt mich, ob ich nicht vormöchte. „Ne, du, is ja schön, auch mal ganz gemütlich zu gehen.“ Morgen werde ich nicht die einzige mit Muskelkater sein. Warum nur? Weil auch Wett-



Milchsäure und Mikrorisse

Hintergründe zu einem alten Bekannten: dem Muskelkater

71 Jahre alt ist das Experiment, das ausgerechnet ein nicht gerade bergaffiner Däne an der Uni Kopenhagen ersann. Als Felsersatz stellte Erling Asmussen seinen Probanden einen Stuhl hin, den sie mit dem einen Bein zu „besteigen“ hatten, mit dem anderen erfolgte der „Abstieg“ – so lange, bis die Probanden nicht mehr konnten. Dann, so Asmussens Beobachtung, war das Aufstiegsbein schlichtweg erschöpft. Beim Abstiegsbein aber stellte sich bald tierischer Muskelkater ein.

Dieses Bergsteigern und -läufers so vertraute Phänomen sorgt in der Sportwelt bis heute für Diskussionen rund um die Frage, wie es zu so unterschiedlichen Symptomen in den Muskeln kommt. Erstaunlich lang hielt sich der Mythos von der Milchsäure, deren Salzform unter dem Fachbegriff Laktat bekannt ist. Dass die Milchsäure – Produkt unseres Stoffwechsels bei Sauerstoffmangel – eigentlich nicht der schmerzverursachende Übeltäter sein kann, erschließt sich mit Blick auf Asmussens Experiment jedem: Aufsteigen kostet ja wohl mehr Kraft (und Sauerstoff) als abzustiegen. Laktatschwemme, aber nicht unbedingt Muskelkater, droht also vor allem im Aufstieg!

Wie aber entsteht der Muskelkater? Man könnte jetzt im Detail erklären, wie sich mikroskopische Risse in den Fasern bilden, wenn der Muskel mit oder ohne Anspan-

nung überdehnt wird. (Deswegen leuchtet auch ein, dass es nach dem Hinauf sehr wohl heftigen Muskelkater geben kann, und zwar vornehmlich in durch Steilstellen immer wieder überstreckten Waden.) Oder welche der sogenannten exzentrischen und konzentrischen Faserbewegungen besonders katerträchtig sind. Für Fans der Muckibude mag das relevant sein, während fürs Bergauf und Bergab im Gebirge zwei Trainingsaspekte zählen: erstens die Kraft in den Muskeln, zweitens die Koordination des Bewegungsmusters. Lässt Letztere nach, hat gerade der Oberschenkel nicht mehr die Vorspannung, und Mikrofasern zerreißen, vor allem bergab, umso leichter.

Stellen Sie sich dazu den Vorderreifen Ihres Fahrrads vor: Verliert er wegen eines Plattens die Spannung, beginnt die Felge gefährlich zu „schwimmen“. Mantel, Schlauch, Felge – alle nehmen unter Umständen Schaden. Auch wenn dieser Vergleich natürlich hinkt, hilft er der mentalen und muskulären Vorbereitung, im Sinne folgender Berglauf-Maxime: Trainiere so, dass du den Oberschenkel immer unter Kontrolle hast, ein Gefühl für die Vorspannung unter Belastung entwickelst, und dass deine Muskeln keinesfalls unkoordiniert „herumeiern“.

Martin Roos



1



2

bewerb und Kräftermessungen manchmal Spaß machen. Speed ist angesagt. Verwundert es da noch, dass die Sommerkollektionen 2017 fast aller Bergsporthersteller Trailrunner in Aktion zeigen? Wer in dieser Saison zum Wandern oder Mountainbiken geht, der hat eigentlich schon verloren. „In“ sind Speed Mountaineering, „alpine running“, Trailrunning und das E-MTB. Den Eindruck erweckt zumindest die Werbung. Und wenn sich Speedjacket, Rainspeed und Ultralightpack nicht verkaufen ließen, wären sie nicht auf dem Markt. Wer auch 2017 nach wie vor die Gehzeiten benötigt, die auf den Wegweiser angeschrieben sind und sich im Gebirge zunehmend wie eine Schnecke vorkommt, kann sich damit trösten, dass auch langsame Geher von den Produktentwicklungen für Speed-Sportler profitieren. Der Laufschuh mit so exzellenter Profilsohle wie am Plastikbergschuh stand vor zehn Jahren noch in keinem Regal, der Rucksack unter 300 Gramm war nicht erhältlich, und auch Bekleidung, Schlafsäcke und Zelte haben in den letzten Jahren dramatisch an Gewicht verloren, ohne Funktion einzubüßen.

Foto: 1 Martin Roos

„Bringt's das?“, fragt mich meine Freundin Sabine. Sollte Geschwindigkeit für uns Normalsportler überhaupt eine Rolle spielen? Ja und nein, finde ich. Schnelligkeit ist schön, bringt manchmal Sicherheit, erweitert die Tourenmöglichkeiten, kann das Erlebnis verändern, sogar verbessern. Zur geistigen Sackgasse wird das „Schneller!“, wenn Leistungswunsch und Können nicht harmonieren, wenn wir unsere Bergerlebnisse nur noch mit dem Blick auf die Uhr bewerten und wenn gar der Freundeskreis zerbricht, weil die einen „viel zu schnell“ und die anderen „schneckenlangsam“ unterwegs sind. „Stopp! Am Grat seid ihr sehr schnell geklettert, aber jetzt warten wir auf die anderen beiden Seilschaften. Am Gipfel kommen wir alle gemeinsam an.“ Mit dem Satz stoppte mich Bergführer Wolfgang Antz vor vielen Jahren während einer Ausbildung. Manche Lehrmeinung ist in der Zwischenzeit überholt, aber dieser Gedanke erscheint mir sogar noch wichtiger geworden. Schnelligkeit hat eben auch ihre Grenzen. ■

Tourentipps: ab Seite 38

Auch langsame Geher profitieren von den Produktentwicklungen für Speed-Sportler.

1 Das Bremsen im Schnee bewahrt den Quadrizeps beim Bergab-Laufen immerhin vor schlimmeren Mikrorissen.

2 „Nur noch 17 Minuten“ verheißt das Schild und löst zusätzliche Durstgefühle aus.



Andrea Strauß (49) liebt den Wechsel zwischen flotten Touren und bewusstem Innehalten und Genießen. Man sollte sich beide Möglichkeiten offenhalten!

Ziemlich langsam

Mein Neffe, der Wolfi, war krank. Und hat dabei zugenommen. Gut für mich, denn er will wieder abspecken, und da kommt ein Onkel, der mit ihm in die Berge geht, grad recht.

Text: **Clemens Kratzer**

Ich verspreche: „Nix besonders Steiles“, und schon sind wir unterwegs. Eine Tour, die ich schon hundertmal gegangen, nein, halb gerannt bin. Aber diesmal ist alles anders. Alles! Ich höre wieder Stimmen, Stöcke und Schritte. Ich mache eine Pause. Lasse Stimmen und Stöcke und Schritte vorbei. Wolfi ist Landschafts-Gärtner, wir reden. WIR REDEN!

Er sieht Dinge in der Natur, die mir nie etwas bedeutet haben, und haut mir Namen von Blumen und Bäumen ins Hirn. Nebenbei halten wir Familientratsch. Und bald stelle ich fest, was es alles zum Entdecken gibt; bei jeder Pause stellt auch der Weitblick neue Anforderungen: Wie heißen die Berge, die jetzt mit jedem Schritt neu und anders ins Auge fallen? Und wieder lassen wir andere vorbei. Ein ganz neues Berggeh-Gefühl stellt sich ein, insbesondere, weil sich unter meinem Rucksack am Rücken noch immer kein Schwitzfleck gebildet hat. Zu gut deutsch: Ich entdecke sie, die Langsamkeit. Und wer die Langsamkeit entdeckt, hat Augen, Ohren, alle Sinne, um zu entdecken.

Als ich zum Kilimandscharo unterwegs war, hat der Bergführer die ganze Gruppe unterwiesen, langsamer zu gehen. Andere Gruppen zogen vorbei. Wir haben sie später alle wieder getroffen, viele übertroffen. Ein kluger Kopf, ein guter Freund und ein exzellenter Bergsteiger fällt mir ein: Kurt Diemberger. „Wer langsam geht, geht gut, wer gut geht, geht weit.“ Mit dieser Prämisse



1 Wer langsam geht, hat mehr Zeit, um Sehenswertes zu entdecken: zum Beispiel einen Alpensalamander.

2 Schön langsam, pole pole, wie die einheimischen Führer sagen, dann ist man am schnellsten am Kibo-Gipfel.

3 Entschleunigung am Berg: Der läuft nicht weg, und wer Pausen macht, erlebt ihn mit Augen, Ohren – und dem Rücken ...



Die Langsamkeit ist ein wenig aus der Zeit gefallen, schon allein deshalb, weil sich Langsamkeit gar nicht messen lassen will.



Clemens Kratzer (69), dem mancher Schnellschuss langsam auf den Geist geht.

hat Kurt zwei Achttausender als Erstbesteiger geschafft.

Wer schneller ist, dem bleibt viel Zeit für anderes, aber der Kabarettist Gerhard Polt, am Fuß der Berge lebend, hat andere Vorstellungen: „Ich war nie ein Zeit-Sparer; wenn ich Zeit habe, dann geb' ich sie aus.“ Als ich ihn telefonisch einmal bat, zum Thema Berge zu schreiben, hat er mir klar gesagt: „Ich bleib' lieber in den Tälern, da passiert so viel!“

Bleiben wir in Bayern. Wenn da einer sagt: „Mei liaba Freind, di krieg i schee langsam dick!“ Dann kann es sehr schnell gehen, dass sich eine Situation zuspitzt. Oder die beiden Damen vor mir auf der Rolltreppe, als eine der anderen versichert: „Mit dem AIDS, da könnten sie sich langsam mal was einfallen lassen!“ Da pressiert's.

Die Langsamkeit ist ein wenig aus der Zeit gefallen, schon allein deshalb, weil sich Langsamkeit gar nicht messen lassen will. Und doch ist es die Langsamkeit, ohne die nichts funktionieren würde. Jede Erfindung und jede Entdeckung hatte eine lange Vorlaufzeit. Der Seeweg nach Indien, der irrtümlich nach Amerika führte, machte uns mit denen bekannt, die dort „first“ waren (zu deren Schaden). Durch viele lange und weite Wege ist die Medizin zu ihrem heutigen

Stand gelangt, der schnelles Helfen, schnelle Heilung möglich macht. Auch der Alpinismus brauchte für alles viel Zeit. Er musste sich die Herzen der Alpenbewohner erst erobern, die solchen Menschen, die auf Berge hinaufwollten, nur den Vogel zeigten. Und wie lange brauchten die Naturgenießer und Herzbergsteiger, um neben den Heroen mit den Nordwandgesichtern zu bestehen? Wie lange durften Frauen nicht am Geschehen am Berg teilhaben?

Inzwischen ist es umgekehrt: Die „Normalos“ beiderlei Geschlechts bilden die Mehrheit im Gebirge. Und weil diese Bergprodukte kaufen und Hotelbetten füllen, werden wahre Helden der Berge mehr und mehr in die Nische zurückgedrängt, aus der sie kommen. Denn der Kommerz, das Geld ist ja zur wichtigsten Sache der Menschheit geworden – so langsam schleichend, dass es erst zu spät bemerkt wurde.

Es kann etwas beruhigen, dass der Satz „Der Weg ist das Ziel“ aus dem Outdoorsport nicht mehr wegzu-denken ist. Und jeder Weg braucht seine Zeit, man kann, je nach Entschleunigung, eine Menge erleben und entdecken, was uns niemand mehr wegnehmen kann. Die Zeit ist kostbar, weil sie kostenlos ist. Greifen wir zu! ■

