

Vom Sofa auf den Grossvenediger

Über Erwartungen, Herausforderungen und die Bedeutung einer Gruppe bei der ersten Skihochtour

Es ist der krönende Abschluss einer tapferen Wandlung: die erste Skihochtour einer ehemaligen Couch-Potato. Ein Bericht über die Überwindung seiner selbst.

Heidi Schmidt

Sie ist ungeschlafen, schlecht gelaunt und steht eingeschüchtert von ihrer eigenen Courage im Pinzgau im österreichischen Bundesland Salzburg. Sie – nennen wir sie Christina – ist nicht wirklich überzeugt, dass sie das, was sie da vorhat, auch schaffen wird. Noch vor sieben Jahren sass sie in ihrer Freizeit am liebsten auf dem Sofa und war höchstens mit der Bahn auf einen Berg zu bringen. Jetzt soll sie mit Ski auf 3666 Meter Höhe, über Schnee und Eis, Gletscher und einen Grat. Pardon: will, nicht soll.

Technisch überschaubar

Wie es dazu kam, kann sie heute selbst nicht mehr so genau sagen. Es fing mit dem Umzug von München nach Bad Tölz an, das direkt an den bayrischen Voralpen liegt. Dann steigerte es sich von Bergwandern über Mehrtagesstrecking bis hierhin, zum Bergsteigen in Form von Skihochtouren.

Mit dem Grossvenediger hat sie sich ein konditionell anspruchsvolles, technisch aber überschaubares Ziel gesteckt. Kein Problem eigentlich, sie hat trainiert. Ausgesetzte und steile Stellen machen ihr aber nach wie vor zu schaffen, da kommt ganz schnell der rote Zug durch ihr Hirn gerast und blockiert ihre Handlungsfähigkeit: hektisches Atmen, Denkschleifen, Panik. Kurz vor dem Gipfel wartet eine solche Stelle. Schluss jetzt. Los geht's. Heute ist erst einmal die Kürsinger Hütte das Ziel.

Es ist gerade hell geworden. Der Forstweg entlang des Bachs ist übersät mit Lawinenkegeln und umgestürzten Bäumen. Grosse Teile der Strecke sind zudem vereist, und so ist Christina schon da von sich enttäuscht, wo sie noch gar nicht damit gerechnet hat: Immer wieder müssen kurz hintereinander spiegelglatte Hügelchen erklimmen und abgefahren werden, Harschisen an- und wieder abmontiert, Ski abgeschnallt und über Bäume gebievt werden. Der Rucksack mit der Gletscherausrüstung drückt auf die Schultern. Sie ist langsam, hat das Gefühl, die anderen aufzuhalten, und kämpft gegen sich selbst.

Endlich kann die kleine Gruppe das Tal verlassen, und Hüttenwirt Emil holt mit dem Quad das elendige Gepäck. Gleich geht es viel leichter. Aber der lange, kaum steigende Weg in gleisendem Sonnenschein zehrt an den Kräf-



Aufstieg zum Gipfel. Es geht nur noch hoch, das Atmen wird schwerer, der Sauerstoff weniger.

HEIDI SCHMIDT

ten. Endlos. Dann kommt das letzte steile Stück vor der Hütte. Christina schleppt sich Meter für Meter hinauf, ganz langsam, und muss trotzdem wieder und wieder stehenbleiben. «Immer schön weiter», wiederholt ein Begleiter wie eine CD auf Repeat, «geh dein eigenes Tempo. Wir warten.» Sie könnte ihn auf den Mond schiessen. Sie will nicht, dass jemand wartet. Er solle vorgehen, keift Christina. Aber er lässt sie nicht allein. Da, endlich, die Erlösung: die Hütte. Nach 1730 Höhenmetern und 18,5 Kilometer Strecke. Gut, dass morgen noch kein Gipfel, sondern Üben auf dem Programm steht.

Der nächste Tag geht sich ruhig an. Im Käskogellager unter dem Hüttendach wird erst im trockenen Warmen Seil- und Knotentechnik geübt: Sackstich zum Anseilen, Prusikschlinge für die Spaltenbergung und Selbstrettung. Hätte Christina sich nicht zuvor schon mit Knoten beschäftigt, wäre sie ratlos. So bindet sie mit der Reepschnur geschickt einen Knoten um das Sicherungsseil und zieht sich unter lautem Geächze hinauf. Angst kocht in ihr hoch: Funktioniert das auch in der Spalte, zwischen Eis und ohne Bergführer Tom, den man bei Problemen um Rat fragen kann?

Dann geht's raus. Tom findet einen Abhang, der als Spalte erhalten muss, alle seilen sich an, fahren darauf zu, und

schwups: Einer fällt. Christina reisst es zu Boden. Zusammen mit den anderen kann sie den Sturz halten. Es fühlt sich aber an, als hätte sie ihn alleine abgefangen. Der Bauch schmerzt. Die «Lose Rolle» lässt sich trotz dem schönen Wetter draussen viel schwerer aufbauen. Die Aufregung und der Sturz liegen



Christina im Magen. Sie hat Krämpfe, kämpft sich aber durch: Bandschlinge fixieren, Eispickel im Schnee vergraben, Karabiner und Seil einhängen und Last übertragen, eine Prusikschlinge am Sicherungsseil anbringen, sich selbst aus der Karabinersicherung nehmen, Kontakt mit dem Gestürzten aufnehmen, Seil runterlassen, Flaschenzug aufbauen und bergan. Am Ende ist der Gestürzte wohl auf, und Christina hat immer noch

Schmerzen. Sie horcht in sich hinein. Fühlt sie sich jetzt sicherer? Eigentlich nicht. Wieder ist sie unzufrieden.

Wie Lemminge in der Spur

Der Wecker klingelt um 5.45 Uhr und reist Christina aus dem Schlaf. Im Traum stand sie gerade am Grat und konnte kein Glied mehr rühren. Jetzt muss sie essen. Die Kombination Höhenmeter und Kälte schluckt tonnenweise Energie. Langsam löffelt sie ihr Müsli, normalerweise frühstückt sie nie. Dann geht es ebenso langsam los. Keiner soll in den hohen Pulsbereich kommen. Das ist die Ansage des Bergführers. Es war ein Fehler am Aufstiegstag. Weil immer etwas Unvorhergesehenes passieren kann und nach dem Hoch ja auch noch das Runter kommt, müssen Kräfte gespart werden.

Das Wetter ist traumhaft: wolkenloser blauer Himmel, nicht zu kalt und kaum Wind. Der Lawinenlagebericht sagt für den Morgen eine Eins und für nachmittags eine Zwei voraus – das bedeutet so gut wie keine Gefahr. Die Schneebedingungen sind gut. Wie Lemminge stapfen die fünf still hinter Tom in der Spur. Eine kurze erste Abfahrt, dann kommt der Gletscher, und es geht nur noch hoch. Die erste Pause folgt nach 500 Höhenmetern mit ein bisschen Schokolade.

Ab der Venedigerscharte wird das Atmen schwerer, der Sauerstoff weniger. Alle halten die gleiche Geschwindigkeit. Auf dem Plateau vor dem Schlussanstieg treffen sie auf den Zurückgelassenen einer anderen Gruppe. Die letzte Spitzkehre, abschnallen und die Ski in die Reihe der fünfzig anderen placieren. Kurz unter dem Gipfel geht es zu wie beim Après-Ski.

Dann kommt der Grat. Eigentlich ein Witz, 50 Meter lang. Heute sieht er besser aus als auf so manchem Bild: Er ist breit wie ein Trampelpfad und gut ausgetreten, nicht vereist. Rechts und links geht es trotzdem steil hinunter. Christina stoppt unwillkürlich. In ihrem Kopf immer die gleiche Gedankenschleife: Wenn ich trotzdem austrutsche und falle? Wenn ich trotzdem austrutsche und falle? Wie ein Mantra. «Du musst nur einen Fuss vor den anderen setzen. Normalerweise fällt du dabei ja auch nicht hin», versucht es ein Begleiter. Für rationale Argumente ist sie nicht mehr zugänglich. Sie ist sich sicher: Komme, was wolle, hier geht sie nicht rüber! Wenn ich trotzdem austrutsche und falle? Blockade. Der rote Zug. Sie gibt sich schon damit ab, ein paar Meter unter dem Gipfel aufzugeben, da kommt Tom, nimmt sie an die Hand und führt sie energisch, aber ruhig über den Grat. Dann steht Christina, 38, ehemals Couch-Potato, jetzt Bergsteigerin, auf 3666 Metern Höhe über dem Meeresspiegel, umgeben von den höchsten Bergen der Ostalpen und ihren fünf Begleitern.

«Schön, dass ihr mich da raufgeschleppt habt», bedankt sie sich schwer atmend. Fünfeinhalb Stunden haben sie für die 1095 Höhenmeter gebraucht, kein Rekord, eher lang. Und weil es schon spät ist, bleibt sogar noch ein wenig Zeit ganz alleine auf dem Gipfel. Christina genießt ihren Triumph; noch nicht ganz befreit, schliesslich muss sie noch einmal den Grat passieren.

Aber das schafft sie dank Unterstützung ihrer Begleiter ohne weitere Probleme. Auf der Abfahrt wartet noch die Querung eines steilen Hanges. Weil die Lawinengefahr gestiegen ist, ordnet Tom an, in grossen Abständen zu gehen. Sonst braucht die Gruppe nichts von ein dem, was sie tags zuvor geübt hat. Ein Glück. Und so sitzt am Abend eine zufriedene Christina vor der Hütte, mit selbigem Blick auf den rot leuchtenden Gipfel. Was ihr an ihrer ersten Skihochtour besonders gefallen hat? Die Hochgebirgslandschaft im Winter, dass kein Lift das Bild stört und dass sie sich selbst übertroffen hat. Wie heisst es so schön: Glücksgefühle gibt es einzig und allein für die Überwindung seiner selbst.

Kürsinger Hütte: 2558 m ü. M., geöffnet Anfang März bis Ende September (sonst Winterraum). Anstieg vom Pinzgau (Ö): 6 bis 9 Stunden, www.kuersinger.at.

ab sofort im ausgewählten Fachhandel



cp camurai

Der All in One Helm.

atemberaubend in Form, Funktionalität und Style.

