

WINTER AUSGABE 02/2016

ALLMOUNTAIN

WINTER AUSGABE 02/2016

WWW.ALLMOUNTAIN.DE

DEUTSCHLAND: € 10,00 ÖSTERREICH: € 10,00 SCHWEIZ: CHF 15,00 ITALIEN: € 10,00 BENELUX: € 10,00 FRANKREICH: € 10,00 SPANIEN: € 10,00

ALLMOUNTAIN #5

ALL #5 MOUNTAIN

DAS BERGSPORTMAGAZIN VON STEFAN GLOWACZ



Jérémy's Liste

Die neue Dimension
des Freeridens.

Eiskalt

Die Geschichte des Höhen-
bergsteigens im Winter.

Besitzergreifend

Wem gehören
eigentlich die Berge?



Rausch

Voll am Berg

Welche Rolle Rauschmittel
im Alpinismus spielen.

Geheimnis des Glücks

Die Psychologie hinter
dem Flow-Zustand.

Abgehoben

Der Alpinist Colin Haley
offenbart sich.





Beim Befahren verschneiter Steilwände mit Ski gibt es eine Regel: die Steigerung von extrem steil lautet Absturz. Das ist simple Physik. Ist eine Weiterentwicklung dieser Disziplin also nicht möglich? Doch. Der Schlüssel heißt Speed. Der Schweizer Jérémie Heitz (27) macht sich gerade daran, das Extremskifahren um eine neue Dimension zu erweitern.

TEXT: CHRISTIAN PENNING

FOTOS: TERO REPO, MIKA MERIKANTO

Am wichtigsten ist es, keine bösen Überraschungen erleben zu müssen", sagt Jérémie Heitz. Er ist 27. Und er ist Schweizer. „Ich versuche alles genau zu planen und zu durchdenken“, fährt er fort. Seine Worte klingen gerade wie die eines eidgenössischen Versicherungsvertreters. „Im Kopf bin ich super swiss“, gibt Jérémie zu. „Geradlinig, zielstrebig, motiviert und nie zufrieden mit dem, was ich erreicht habe.“ Doch das, was er tut, lässt wohl jedem braven Assekuranzangestellten das Herz stillstehen.

Lenzspitze, 4294 Meter. Ein kurzes Frühommertgewitter hat über Nacht eine dünne, griffige Schneeschicht auf die 50

bis 55 Grad steile, verharschte Nordostflanke gezaubert. Perfekte Bedingungen für Jérémie Heitz. Nach stundenlangem Aufstieg – mit den schweren Freeride-Ski am Rucksack, Eispickeln in der Hand und wuchtigen Alpinskistiefeln an den Füßen – stößt er sich ab. Hinein in die weiße Wand. In Sekunden beschleunigt er auf Autobahn-Tempo. Ein weiterer Schwung. Die Ski vibrieren – trotz extrem stabiler Spezialanfertigung. Tunnelblick. Konzentration. Kraft. Nächster Schwung. Enorme G-Kräfte. Sie zerren an Muskeln und Material. Mensch gegen Berg – David gegen Goliath. Wenn jetzt ein harter Schlag die Bindung auslöst! Wenn jetzt eine Eisplatte Jérémie aus der Idealposition reißt! Unweigerlich hält

der Zuschauer den Atem an. Nicht einmal eine Minute später ist der Speed-Spuk vorüber. Mit einem mächtigen Satz über den Bergschrund erreicht Jérémie den Fuß der Wand. Angekommen!

Die Szene stammt aus seinem aktuellen Filmprojekt „La Liste“. Jérémie Heitz ist so etwas wie der Überschallflieger unter den Freeridern. Schnelle Lines sind sein Markenzeichen bei der Freeride World Tour (FWT). Gelingt ihm ein Lauf so, wie er es sich vorstellt, ist er immer für einen Podestplatz gut. „Minigolf“ nennt er diese Wettkämpfe im Vergleich zu dem, was er im Frühjahr und Frühsommer an den Viertausendern inszeniert. ▶



Die Nordwand des Zinalrothorns ist 55 Grad steil. Heitz, der 1000 Höhenmeter in einer Minute vernichtet, befährt sie in einem Tempo, bei dem der Schnee des ersten Schwungs noch in der Luft liegt, während er fast am Bergschrund ist.



Nicht weniger als das „Geheimnis des Glücks“ will der Psychologe Mihály Csíkszentmihály mit dem Konzept des Flows gelöst haben. Tatsächlich lassen sich seine Ideen zu spannenden Handlungsprinzipien verdichten – die auch für Bergsportler ein Gewinn sein können.

LEBENS L Ä N G L I C H : F L O W !

„FRAGE DICH, OB DU
GLÜCKLICH BIST, UND DU
HÖRST AUF, ES ZU SEIN.“
JOHN STUART MILL, 1806-1873

TEXT: TOM DAUER
ILLUSTRATION: NIKLAS GROSCHUP

Das Glück, „so sagen die Leute, so sagen die feineren Geister“, und so schrieb es Aristoteles, „ist das höchste von allen Gütern, die man durch Handeln erreichen kann“. Es allein, schlussfolgert der antike Philosoph, sei „rein für sich erstrebenswert“. Alle anderen Ziele – Ehre, Macht, Geld, Gesundheit, Schönheit und dergleichen – dienen lediglich als Krücken, die zwar nett zu haben seien, die wir aber sofort ablegen, würde unser Streben je von Erfolg gekrönt.

Schön und gut, denkt da der moderne Mitteleuropäer. Und fragt sich zugleich, wie er dem Zustand des Glücks, der Eudaimonie, am aussichtsreichsten entgegenhumpelt. Entsprechende Krücken gäbe es viele. Manche kommen in der Gestalt rattenfängerischer Heilsversprechen daher, andere als religiöse Erlösungsszenarien, wieder andere als futuristische Silicon-Valley-Fantastereien. Gemein haben sie, dass sie in Richtung des schönen Landes Utopia staksen und niemand wirklich weiß, ob und wie wir diesen Nicht-Ort je erreichen.

Wir brauchen also Handfesteres. Eine zuverlässige und stabile Gehhilfe sozusagen, die wir jederzeit und gezielt verwenden können, ohne dabei unseren gesunden Menschenverstand abgeben zu müssen. Eine solche Krücke offeriert die sogenannte Positive Psychologie. Das ist eine relativ junge Fachrichtung, die sich nicht mit Dysfunktionen, Abnormitäten oder mentalen Sonderwegen befasst, sondern danach trachtet, Menschen zu ihrem Glück zu verhelfen. Einer ihrer wichtigsten Vertreter ist der 82-jährige Psychologe Mihály Csíkszentmihály, ungarischer Abstammung, geboren in Italien, studiert und doziert an der Universität von Chicago. Er gilt als Entdecker des Flows. Tatsächlich ist der Begriff „Entdeckung“ etwas irreführend. Denn Csíkszentmihály tat nichts anderes, als erstmals ein Phänomen zu beschreiben und theoretisch zu ergründen, das Menschen wohl schon immer gefühlt haben: sei es bei der Jagd, im Krieg, in der Musik, in der Kunst und auch beim Sport.

Csíkszentmihálys Ideen entstanden in den 1960er-Jahren, als er Künstler bei ihrer Arbeit beobachtete, „die sich ▶



„Wer niemals einen Rausch gehabt, der ist kein braver Mann.“ Kurt Albert berauscht sich free solo, aber mit Begleitung, am Devil's Crack (VII) im Frankenjura.

DER RAUSCH AM BERG

Schnaps oder Joint, Kaffee oder Bier, Notfalldroge oder Dopingmittel. Welche Rolle spielen Rauschzustände im Berg- und Klettersport? Autorin Mila Hanke hat sich umgehört: bei einem Alpinjournalisten, einem Alpinmediziner – und Hubschi, dem Bergschnapsbrenner.

TEXT: MILA HANKE

Autor Uli Auffermann, 56, beschäftigt sich seit vielen Jahrzehnten mit der Welt der Bergsteiger. Er schrieb die Biografie von Anderl Heckmair, dem deutschen Erstbesteiger der Eigernordwand von 1938, mit dem er eng befreundet war. Und verwaltet seit dessen Tod sein umfangreiches Archiv aus Fotos und Dokumenten vergangener Alpinismus-Tage.

„Die selbst gedrehte Zigarette im Rucksack war in den 60ern und 70ern fast genauso wichtig wie der Klettergurt. Die Büchse Bier auf dem Gipfel ebenso normal wie ein Schnaps beim Biwak und ein Rotwein mit der Seilschaft nach der Tour. Und klar doch – auch schon viel früher. Anderl Heckmair zum Beispiel, der 2005 im Alter von 98 Jahren gestorben ist, wollte schon seit den 30er-Jahren keinesfalls auf seine geliebten Zigarillos verzichten und war für einen guten Tropfen immer zu begeistern. Einer der besten deutschen Alpinisten war er trotzdem. ▶

In der Torre-Kette in Patagonien und in einigen Gebieten Alaskas gilt er als der Hausmeister. US-Alpinist Colin Haley über den Rausch und das Klettern, das Nervige am Himalaya – und seinen eigenen Platz im alpinen Geschichtsbuch.

INTERVIEW: CHRISTIAN THIELE

Colin, um mit einer einfachen Frage zu beginnen: Warum auf Berge steigen?

Tja, das ist die klassische Frage. Und es gibt einen Haufen Antworten darauf, die aus meiner Sicht Sinn machen. Für mich jedenfalls gibt es viele Gründe, warum ich Berge besteige: Man ist an schönen Orten, hängt mit vielen Leuten ab, die eine ähnliche Einstellung zum Leben haben, dieses Gemeinschaftsgefühl ist wirklich großartig. Aber wenn ich es auf einen einzigen Beweggrund reduzieren muss, dann ist mein größter Antrieb, in die Berge zu gehen, wohl die Intensität der Erfahrung. Die moderne menschliche Existenz ist ja ziemlich einfach, wenigstens für die von uns, die in der entwickelten Welt leben. Das heißt nicht, dass das Leben an sich unbedingt einfach ist, aber wir wissen, dass wir genügend zu essen haben, Wasser haben, wir müssen keine Angst haben, von einem Wolf gefressen zu werden und so weiter. Wenn man Bergsteigen geht, besonders, wenn man wirklich große Klettereien unternimmt und Dinge wagt, die ein Stück weit an der Grenze sind, dann kommt man eben in Situationen, wo nicht alles so klar ist. Man muss die richtigen Entscheidungen treffen, man muss sich praktisch der Situation stellen, um sicher nach Hause zu kommen.

Du gehst also in die Berge, um in Schwierigkeiten zu geraten?

Nein, darum geht es nicht. Aber Alpinismus ist eben eine ernste Sache, und er gibt dir diese Intensität, die wir im modernen Alltag nicht mehr haben. Und das Gefühl, das verschafft mir einen gewissen Rausch und eine gewisse Abhängigkeit von dieser Aktivität. Macht das Sinn?

Ja, das macht Sinn. Nur: Was weißt du denn wirklich über das moderne Alltagsleben außerhalb des Alpinismus? Wie viel davon hast du denn wirklich erlebt? Ich verstehe, was du meinst. Ich habe zwar gearbeitet, ein paar Teilzeit-Jobs während der Universität und danach. Aber es stimmt, ich habe keinen normalen Lebenslauf und ich hatte noch nie in meinem Leben eine Festanstellung. Ich weiß nicht mal, wie man einen Küchenherd bedient, und es gibt Tausende von Dingen, von denen ich wirklich keine Ahnung

habe. Ich spreche einfach vom allgemeinen Leben in der entwickelten Welt ...

Was war der Punkt in deinem Leben, an dem du anfingst, dich als Alpinist zu begreifen? Als jemand, der sich selber am Samstagabend auf einer Party als Alpinist vorstellt – so wie sich jemand anders als Architekt oder als Metzger vorstellt?

Im Sinne von beruflicher Karriere war das vielleicht mit 24 oder 25. Aber spannender ist die Frage, was man als seine Hauptidentität begreift, jenseits vom Lebensunterhalt. Denn davon ist ja unsere Gesellschaft ziemlich besessen: Wie lief deine Karriere, womit verdienst du dein Leben und so weiter. In dem Sinne war ich schon lange Alpinist, bevor ich davon leben konnte.

Nämlich?

Das wird wohl mit 14 oder so gewesen sein, als ich wusste: Das ist der Pfad, den ich für mein Leben verfolgen will, darauf will ich meine Energie fokussieren.

Deine erste wirklich alpine Tour war der Westgrat des Forbidden Peak (North Cascades, Washington/USA, 2687 Meter), mit Vater und Bruder. Welche Erinnerungen hast du daran?

Es war vielleicht nicht wirklich die erste, aber es war die eher technische Tour. Vorher hatte ich leichte Gletschertouren gemacht, bin ein bisschen mit Steigeisen in Eis und Schnee herumgelaufen. Aber der Forbidden Peak war die Tour, die mir wirklich die Augen öffnete und mir klarmachte: Wow, das will ich machen. Und zwar möglichst viel. Da war ich zwölf.

Was für eine Art von Bergsteiger war dein Vater?

Er war kein ernsthafter Kletterer. Jemand, der manchmal am Wochenende mit ein paar Freunden zum Klettern geht und ansonsten Windsurfen oder Paragliden macht. Er hat zwar den Mont Blanc und den Denali bestiegen und noch ein paar andere Klassiker, aber er war kein ernsthafter Alpinist. Zum Glück brachte er meinen Bruder und mich früh in die Berge. Und ich ließ mich halt davon anstecken. ▶

„Mit Drogen bin ich in einen anderen Teil von mir geschlüpft.“



Der Organismus wird im Winter in der Höhe aufs Äußerste gefordert. Zwar verkraftet der menschliche Körper auch große Höhen für einen gewissen Zeitraum, gemacht ist er dafür aber nicht. „Der Körper leidet unter Sauerstoffmangel und versucht diesen durch vertiefte und beschleunigte Atmung, Maximierung des Herzkreislaufsystems und weitere Mechanismen zu kompensieren. Das gelingt mit der Höhe immer weniger, darum laufen – wie bei einem Auto mit zu wenig Gas – in der Höhe die Verbrennungsprozesse langsamer, weniger Energie wird produziert, die Maschine stottert“, erklärt Höhenmediziner Oelz die physiologischen Prozesse beim Höhenbergsteigen. Kommt dann noch große Kälte hinzu, wird der Körper zusätzlich gefordert. „Kälte bedingt größeren Energieeinsatz, um das Flämmlein am Flackern zu halten. Außerdem wirken Kälte und Sauerstoffmangel additiv, sodass der Druck im Lungenkreislauf höher ansteigt und damit die Entstehung eines Höhenlungenödems begünstigt“, sagt Oelz. Gleichzeitig steigt die Erfrierungsgefahr. Weil der Organismus Energie braucht, um die lebenswichtigen Organe funktionstüchtig zu halten, muss er beim wärmenden Blutfluss in den Extremitäten sparen.

Der Winter ist an den hohen Bergen erbarmungslos kalt. „Er ist im Schnitt 20 Grad kälter als der Sommer“, sagt Karl Gabl. Der Innsbrucker Meteorologe beobachtet das Wetter im Winter an den Achttausendern seit mehr als zehn Jahren. Von Jahr zu Jahr gebe es zwar Unterschiede, sagt Gabl. Der Winter 2015/16 etwa rage vor allem deshalb heraus, weil er sogar fünf Tage lange Phasen mit wenig Wind hatte – eine absolute Rarität. Typisch für den Winter in Himalaya und Karakorum seien schnelle Wetterwechsel und extreme Windgeschwindigkeiten. Das Problem sind Jetstreams, Höhenstürme in der Troposphäre. ▶



Von der Kälte gezeichnet: Tamara Lunger (oben) und Ralf Dujmovits bei ihren Versuchen, den Nanga Parbat im Winter zu besteigen. Weil Schlechtwetterphasen im Winter länger andauern und die Bergsteiger im Zelt festnageln, ist es schwierig, die Akklimatisierung aufrechtzuerhalten.



Hüfttief eingewehte Becken wechseln sich im Winter mit spiegelglatt freigewehten Eisflanken ab – wie hier bei Simone Moros und David Göttlers Versuch am Nanga Parbat.

FOTOS: SIMONE MORO/ARCHIVES (OBEN), ARCHIV R. DUJMOVITS (UNTER), JAROSLAV ZALUSKI (MITTEL), DAVID GÖTTLER (UNTEN)



2. Februar 2011: Denis Urubko steigt, gefolgt von Simone Moro, Richtung Gasherbrum II auf. Später am Tag erreichen sie mit Fotograf Cory Richards den Gipfel – die erste Winterbesteigung eines der fünf Karakorum-Achttausender.

FOTO: MICHAEL RACEY/CORY RICHARDS

Inhalt

ALLMOUNTAIN #5

Ein-Blick

Das kleine Ganze

Gemessen an der natürlichen Schönheit von Schneekristallen ist der Begriff „Kunstschnee“ eine Frechheit.

Buntes Treiben

Ein farbenfrohes Gemetzel: Das Snowkite-Rennen „Ragnarok“ auf der norwegischen Hardangervidda.

Bergwelten

Abgefahren

Skifahren geht heute kaum noch steiler. Nur noch schneller – viel schneller. Der Walliser Jérémie Heitz hat im Steilwandskifahren das Speed-Kapitel aufgeschlagen.

Einer steht noch

Mit dem K2 ist nur noch ein Achttausender im Winter unbestiegen. Anlass genug, auf die leidvolle Geschichte des Höhen-Winterbergsteigens zurückzublicken.

Die andere Seite von

Royal Racer

Seit der Hochzeit ihrer Schwester wird von Pippa Middleton bevorzugt eine ganz spezielle Seite gezeigt. Viel interessanter ist ihre Schwäche für extreme Ausdauerrennen.

Im Profil

Solotrip

Die Eigernordwand durchstieg er mit sechs Monaten, im Bauch seiner Mutter. Heute setzt Tom Ballard deren Weg auf schwierigsten Solo-Touren in den Alpen fort.

Hintergrund

Die Freiheit, die ist meine

„Auf den Bergen ist Freiheit“, schrieb Schiller; „aber vorher den Besitzer fragen“, könnte man heute vollenden. In Zeiten von Nutzungs-, Rechts- und Eigentumsdebatten: Wem gehören die Berge?

Stille Helden

Frei Schnauze

Dixie ist kein neues Drei-Antennen-Suchgerät, sondern eine deutsche Schäferhündin, die Lawinopfer auch ohne 457 kHz findet. Ihr Ausbilder Matthias Gerber erklärt, wie.

Schwerpunkt Rausch

Im Profil

Ab jetzt bergauf

Glockner statt Streif, Damäwand statt Lauberhorn: Nach ihren Weltcup-Karrieren sind Hermann Maier und Marco Büchel von den Abfahrts- auf die Tourenski gewechselt.

Besserwissen

Aufgeblasen

Lawinen-Airbags sollen Wintersportler vor Verschüttung bewahren. Warum es eine Erfolgsgarantie nicht geben wird und die Geräte ihr ganz eigenes Risiko beinhalten.

Übrigens ...

... schon gehört?

Spannende Themen, Produkte und Trends aus der Welt des Bergsports.

Laut gedacht

#epicmonday

Stolz und Vorurteile: Die Prahlerei mit Bergtouren ist mindestens so alt wie der Ötzi. Nur: In sozialen Netzwerken prahlt es sich leider leichter als je zuvor.

Impressum

062

072



126

132

140

144

146

012

014

016

034

050

052

Schwerpunkt Rausch

„Ein Knabe ist allein in das Gebirg gegangen, Rausch zu suchen ...“ Steile Powderhänge und flowige Singletrails hat besagter Knabe freilich links liegen lassen: das Deutsche Wörterbuch der Brüder Grimm nennt Rausch noch als Bleierz zur Färbung von Stoffen. Der Rausch, wie wir ihn kennen, floss erst als alkoholisch herbeigeführter Taumel, später auch als Synonym für „seelische Trunkenheit“ (vulgo: Flow) aus den Federn der Dichter. In diesem Sinn dürfte unser Schwerpunkt die Märchenbrüder beruhigen: Ob in Form von Steinen, Schnaps oder Schnee – das Gebirg bleibt der beste Ort, um Rausch zu suchen.



096

Im Profil

Eigene Suchtweise

Colin Haley experimentierte mit LSD, Kokain und Halluzinogenen. Heute setzt der Amerikaner neue Maßstäbe in den Bergen von Alaska und Patagonien.



108



076

Hintergrund

Rausch hoch zwei

Wo Alpen und Alkohol aufeinandertreffen, ist die Chance auf gute Geschichten wahrlich hochprozentig. Ein Historiker, ein Mediziner und ein Schnapsbrenner erzählen.

Hintergrund

Vier Menschen, vier Räusche

Gerlinde Kaltenbrunner: Abschied vom Höhenrausch. Simone Origone: Need for Speed. Hugo Oliveira: Zwischen Bike und Bühne. Jim Bridwell: Durch die Nase.



120

BMW

Die Lastverteiler

Eingeweihte wissen: Die Jagd nach den ersten Spuren wird nicht an der Gondel gewonnen. Sondern in der Garage.

Hintergrund 084

Die Kunst des Mühelosen

Alpines Missverständnis: Nicht der „Kick“, sondern der „Flow“ ist/es, was Sportler heute in den Bergen suchen. Aber was ist Flow – und wie können wir ihn erzeugen?



Der Berg rauscht

Der Rausch ist ungeachtet seines Auslösers ein wahrhaft weltumspannendes Phänomen. Die Orte des Rausches dieser **ALLMOUNTAIN**-Ausgabe.



Seattle

„Ich weiß nicht mal, wie man einen Küchenherd bedient“, gesteht Colin Haley im Interview ein. Mit den Eisgeräten klappt es dagegen gut: Von Seattle aus setzt der Spitzenalpinist gerade neue Maßstäbe in den Bergen der Welt.



Gräfelting

Im beschaulich-schläfrigen Münchner Vorort Gräfelting sitzt eine Firma, die sich auf richtig gefährliche Momente spezialisiert hat: Die Innovation des Lawinen-Airbags geht auf die „ABS Peter Aschauer GmbH“ zurück.



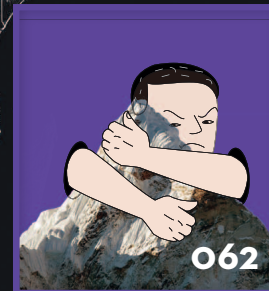
Highlands

Vor sieben Jahren verließ Tom Ballard die heimischen Highlands, heute wohnt er auf einem italienischen Campingplatz. Schweigsam durchstreift er die Alpen auf schwierigsten Solotrips – ganz im Stile seiner Mutter, Alison Hargreaves.



Lissabon

Auf der inoffiziellen Liste der ungewöhnlichsten Berufskombinationen landet ein Portugiese ganz weit vorne: Hugo Oliveira ist Opernsänger und Mountainbike-Guide. Sein Credo: „Die Bühne und das Biken sind Rauschzustände, die sich perfekt ergänzen.“



Mount Kinabalu

Passierschein A38: Nicht nur am Mount Kinabalu auf Borneo türmen sich die bürokratischen Hürden für Bergsteiger teils höher auf als ihre eigentlichen Ziele. Was die Frage aufwirft: Wem gehören eigentlich die Berge?



Mount Everest

Vor 36 Jahren bestiegen zwei Polen den ersten von vierzehn Achttausendern im Winter. Bis heute ist der wohl aufopferungsvollste Wettlauf des Bergsteigens nicht beendet.