

von Lukas Schweizer

Es geht runter, steil runter. Knirschend graben sich die Steigeisen ins Eis. Das Begehen der blanken Eisplatte im Abstieg vom Strahlhorn – 4190 Meter – braucht Nerven, Mut, Konzentration und Können. Wer solche Stellen in den Alpen meistern will, muss wissen, wie mit den Steigeisen zu gehen ist, Trittsicherheit ist die oberste Maxime. Ein Ausrutscher hätte wohl trotz Seilschaft fatale Folgen: Unterhalb der Eisplatte fällt der Bergschrund 400 Meter tief ab. Die Besteigung der höchsten Alpengipfel birgt einiges an Herausforderungen.

Im Moment ist der Schweizer Extrembergsteiger Ueli Steck in allen Medien präsent. «The Swiss Machine», wie er genannt wird, hat in 62 Tagen alle 82 4000er-Gipfel der Alpen erklommen. Zwischen den Bergen war er nur mit Muskelkraft unterwegs, zu Fuss, mit dem Velo, den Skiern oder dem Gleitschirm.

Wer als Hobbybergsteiger schon 4000er-Gipfel erklommen hat, staunt über diese Leistung, und dennoch sind die höchsten Alpengipfel auch für durchschnittliche Bergsteiger keineswegs ein No-Go. Was es dazu braucht, sind eine gute Kondition, Bergerfahrung und Fachwissen. Letzteres kann im Kurs 4000er-Training der Organisation Bergpunkt erworben werden. Die «Südostschweiz» war in der Region von Zermatt und Saas-Fee unterwegs und hat fünf Bergbegeisterte begleitet, als sie sich für die höchsten Schweizer Berge fit gemacht haben.

Trittsicherheit ist wichtig

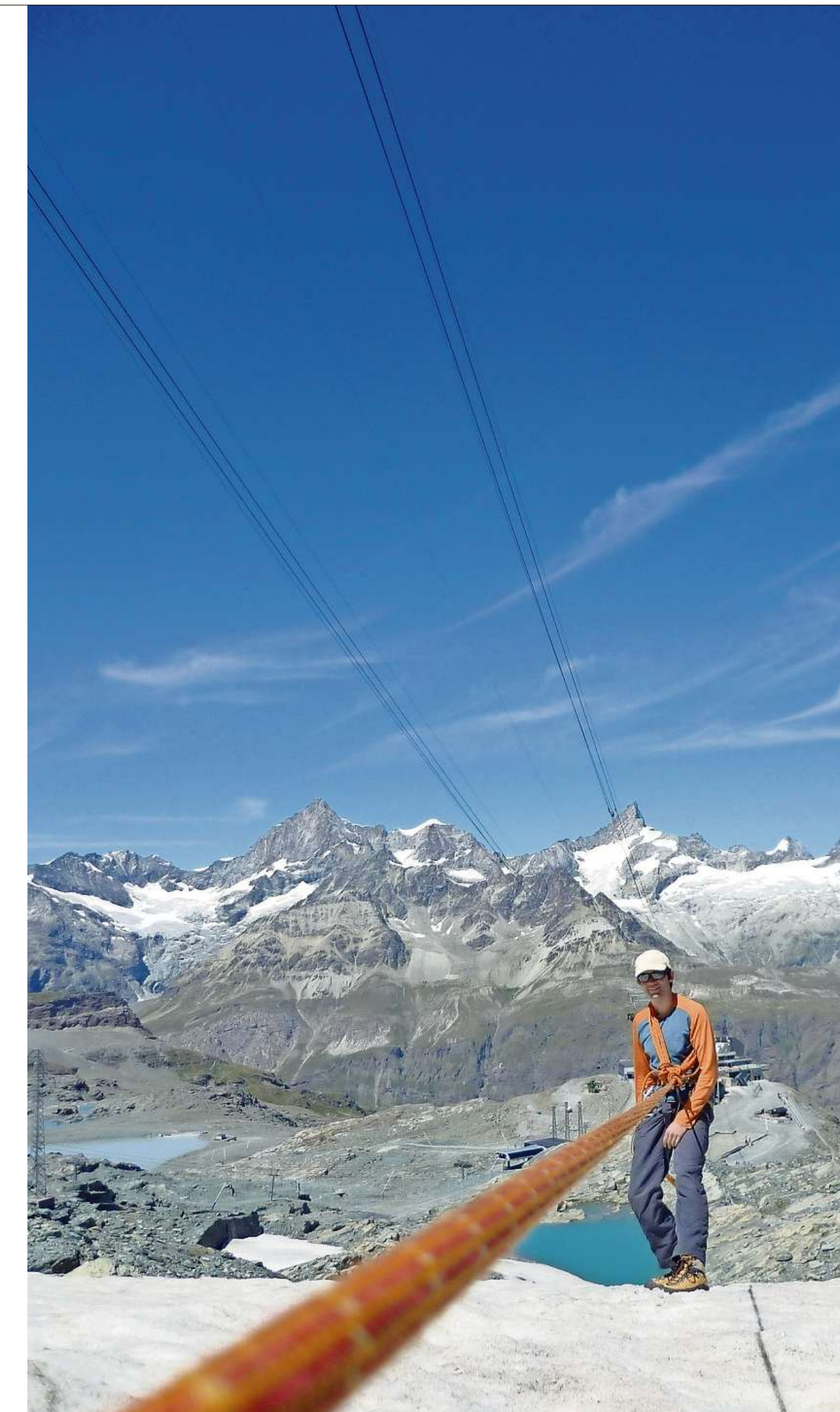
Der 28-jährigen Sekundarlehrerin Ursina Wernli aus Zürich geht es darum, die nötige Sicherheit für Hochtouren zu erlangen. Sie unternimmt zwar regelmässig Bergwanderungen in tieferen Gefilden, möchte aber in Zukunft schwierigere Touren machen. Dementsprechend ambitioniert ist sie während der Eisausbildung in den ersten beiden Kurstagen dabei. Immer wieder quert sie den schräg abfallenden Hang im Gletscher unterhalb der Gandegg-Hütte; bis die Steigeisen richtig festhalten. Und immer wieder klettert sie mit den Pickeln die steile Eiswand herauf. Übung macht eben die Meisterin.

Für den 43-jährigen Kursleiter und Bergführer Jürg Anderegg aus Unterseen bei Interlaken ist das richtige Gehen mit den Steigeisen zentral für die Sicherheit auf Hochtouren. «Man bleibt gerne beim Technischen hängen, bei den Knoten oder der Spaltenbergung. Mir ist aber das Wichtigste, dass die Teilnehmer gut und sicher mit den Steigeisen gehen, denn das bringt sicherheitsmässig am meisten», sagt er. Und wartet bereits mit einer neuen Übung: Dieses Mal gilt es, einen senkrechten Hang nur auf den Frontzacken zu queren. Nach ein paar Anläufen gelingt auch das.

Selbstverständlich gehören aber auch das Erlernen der gebräuchlichen Knoten, Seilverkürzung und Spaltenrettung zum Kursinhalt. «Wenn ich sehe, wie die Leute teilweise am Berg angeseilt sind, habe ich oft kein gutes Ge-

«Wenn ich sehe, wie die Leute teilweise am Berg angeseilt sind, habe ich oft kein gutes Gefühl. Bei rund 50 Prozent besteht Handlungsbedarf.»

Jürg Anderegg
Bergführer



Ein wichtiger Kursbestandteil im 4000er-Training: Die Seilverankerung muss korrekt sein.

Bild Lukas Schweizer

Mit Steigeisen in eine andere Welt fliehen

Einen 4000er-Gipfel in den Alpen zu erklimmen, ist nicht ohne – aber machbar. Die Fähigkeit dazu kann in einem Kurs von Bergpunkt erlernt werden.

fühl», so Anderegg. «Bei rund 50 Prozent besteht Handlungsbedarf.»

So richtig ins Schwitzen kommen die Teilnehmer, als sie sich selbst aus einer fiktiven Gletscherspalte retten müssen. Mit nur zwei Prusikschnellen – verknotete, fünf Millimeter dicke Reepschnur – geht es Meter um Meter das Seil hoch. Die Erfahrung: es funktioniert.

«Es ist sensationell»

Mit einem Rucksack voll Wissen steht am dritten Kurstag ein erster Höhepunkt an: die Besteigung des 4163 Meter hohen Breithorns. Den massigen

Koloss zwei Tage lang immer vor Augen freuen sich alle auf die Tour.

Mit der Bahn auf dem Kleinen Matterhorn angekommen wird bald klar, dass die Bedingungen gut sind. Das Wetter stimmt, der Schnee ist ideal. So wird entschieden, die Tour etwas auszuweiten und nicht auf der normalen Route aufzusteigen, sondern über den 4159 Meter hohen Mittelgipfel und dann via Gipfelgrat zum Hauptgipfel. Dieser Grat stellt sich dann allerdings als kleinere Herausforderung dar: 300 Meter lang und nur 50 Zentimeter breit erfordert das Begehen Konzentration. Und es wird klar, wie wichtig das

sichere Gehen mit den Steigeisen ist. Das Training hat sich in diesem Fall natürlich auszahlt.

Auf dem Hauptgipfel angekommen eröffnet sich ein wunderbares und einzigartiges Panorama mit Sicht bis in die Poebene. «Das ist sehr eindrücklich», sagt Wernli, die zum ersten Mal auf einem 4000er-Gipfel steht. Für den 59-jährigen Fotografen Urs Gall aus Rütli im Kanton Zürich ist die Erstbesteigung eines solchen Gipfels «sensationell». «Alles ist sicher abgelaufen. Unser Bergführer hatte die Situation jederzeit im Griff. Für mich ist das wichtig», erklärt er. Auf den Gipfelwein

Ein Bergsteiger-Sprichwort sagt: Auf dem Gipfel war nur, wer auch wieder unten ist.

wird dennoch verzichtet, denn ein Bergsteiger-Sprichwort sagt: «Auf dem Gipfel war nur, wer auch wieder unten ist.»

Wie wichtig es ist, die bergsteigerischen Grundkenntnisse immer wieder zu vertiefen, zeigt sich nach der Begehung des 4027 Meter hohen Allalinhorns am vierten Kurstag. Nach rund viereinhalbstündiger Tour und wieder bei der Bahnstation angekommen, wartet zuerst nicht der wohlverdiente Kaffee – nein, Kursleiter Anderegg möchte, dass die Teilnehmenden den «Österreicher Flaschenzug» repetieren; eine Methode um jemanden aus einer Gletscherspalte zu bergen. Von den Anstrengungen ermüdet, kann es schon sein, dass es selbst für einen simplen Mastwurfknoten mehrere Versuche braucht, bis er richtig geknüpft ist. Aber das ist eben Realität am Berg.

Lust auf mehr

Das Strahlhorn gilt als leichte Hochtour, ist aber mit einer reinen Marschzeit von acht bis neun Stunden lang. Wie schnell sich die Verhältnisse am Berg aber ändern können, wird schon bei der Tourenplanung für den letzten Gipfel des Kurses ersichtlich: Der Gletscher ist stark ausgeapert, Spalten müssen überwunden oder umgangen werden. Hat es Schneebrücken über die Spalten, ist nicht in jedem Fall klar, ob sie bei der Begehung halten würden. Und das «Pièce de Résistance», die eingangs erwähnte Eisplatte, ist sicherlich auch nicht leichtes Terrain.

Dafür wird der Mutige auf dem Gipfel einmal mehr mit einer wunderbaren Aussicht belohnt. Es eröffnet sich das ganze Alpenpanorama und mittendrin thront, majestätisch und in greifbarer Nähe, der mit 4810 Metern höchste Alpengipfel: der Mont Blanc. Kein Wunder, dass bei den Teilnehmenden am Bergpunkt-Kurs Lust auf mehr aufkommt. Mönch, Castor, Pollux sind nur einige der Gipfel, die genannt werden.

Eisausbildung mit Gipfelbesteigung

Die Trainingswoche von fünf Tagen in der Region Zermatt-Saas-Fee von Bergpunkt ist spezifisch auf das Begehen von 4000er-Gipfel ausgerichtet. Sie beinhaltet den Umgang mit Seil, Steigeisen und Pickel – auch im steileren Gelände –, Sichern in Eis und Firn, Spaltenbergung und Tourenplanung. Zudem werden drei der leichteren aber sehr aussichtsreichen 4000er-Gipfel in dem Walliser Alpen bestiegen.

Voraussetzungen: Erfahrung im Bergwandern, Kondition für Touren von bis zu neun Stunden reiner Marschzeit sowie Trittsicherheit in ausgesetzten Passagen.

Kosten: 1300 Franken pro Person.

Nächste Kurse: 31. August bis 4. September und wieder ab Sommer 2016.

Weitere Informationen: unter www.bergpunkt.ch.

Literatur: «Technik und Taktik für leichte Hochtouren», 24 Franken, zu bestellen unter www.bergpunkt.ch (Rubrik Publikationen).