

Lockende Höhen

SABINE SCHMID



Deutsche Kultur

Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch
die Südtiroler Landesregierung/Abteilung Deutsche Kultur.

© 2023, Sabine Schmid, bergpoetin@gmail.com

Umschlaggestaltung und Layout: Corinna Öhler, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99152-298-0 (Paperback)

978-3-99152-297-3 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Lockende Höhen

EINE BERGPOETIN
IM KONDITIONSRAUSCH

für dich

Mein „berglerisches Vermächtnis“ möchte in vielem ein Begleiter sein auf dem Weg in die veränderten Zeiten – nicht nur am Berg – und Lebensumstände, die uns alle erwarten. Es möchte Motivierendes, Bedenkens- und Experimentierenswertes mitgeben – egal ob es die eigene Gesundheitspflege, Fitness, Sicherheit, Ausdauer, Resilienz betrifft oder den nährenden Seelenraum, die freudvolle Verbundenheit mit den Elementen, der Natur und Tierwelt. Für all dies ist die Bergwelt eine unerschöpfliche, sich selbst schenkende Quelle – die unseres Schutzes und unserer Zuneigung bedarf.

Viele Praxistipps unterstützen junge Bergaspiranten bei einem reibungslosen Start in die Höhen, und auch Erfahrene finden vielleicht noch den einen oder anderen interessanten Hinweis.

Diese Seiten wollen entdeckt, kleinere und größere Schätze gehoben werden, wobei jedes Kapitel in sich abgeschlossen ist. Dass dadurch hie und da eine Wiederholung zustande kommt, bitte ich mir zu verzeihen 😊.

Bewahrung und Erhalt letzter Rückzugs- und Inspirationsräume, der natürlichen Kathedralen der Stille und köstlichen Höhenluft – für Tier und Mensch – ist mir ein inniges Herzensanliegen. Ebenso das achtsame, freundliche und respektvolle Miteinander.

Viel Freude beim Eintauchen in das facettenreiche Spektrum der Bergwelten und Abenteuer, in die Begegnungen von Mensch und Berg samt seinen Bewohnern!



*Menschen, die die Berge lieben,
widerspiegeln Sonnenlicht,
jene, die im Tal geblieben,
verstehen ihre Sprache nicht.*

UNBEKANNT



dieses land

an dessen brust
ich trinke
und ruhe finde
wir sind
ein knochen
vom selben blut
hitze stürme regen
macht und würde
der berge
atem und duft
mein eigener
ganz und gar
sind wir eins
und tragen
einander

voll unermeßlichem zauber
steigt es an manchen morgen
aus den schleiern empor
wie vor urzeiten
sagenumwoben
und sich nur
den schritten
der liebe öffnend

hier

ist meine irdische heimat
hier
wurde meine seele geboren
zwischen himmel und erde
hier
in den bergen wohnt
mein herz
unter den sternen
hier
fließt mein blut
im kalten rieseln
hier
trinke ich leben
als atem der höhe
rein klar frisch
hier
antwortet die erde mir
mit einem fürsorglichen „ja“
hier
entspricht alles meinem
innersten wesen

Inhaltsverzeichnis

- 11** Intro
- 12** Was mache ich da?
- 18** Interview
- 23** Plädoyer 55 plus
- 25** Luftsüchtig
- 28** Himmelsgängerin
- 31** Tipps und Tricks, Ausrüstung, Technik
- 40** Gesundheit, Füße, Zeckenschutz
- 46** Es gibt kein Stehenbleiben
- 51** Der Berg – und meine Jagdgebiete
- 64** Beispiel: Roteck
- 73** Angst und Risiko
- 84** Zurück in die Berge – Der Berg heilt
- 87** Vermüllte Seelen – eine Streitschrift

- 93** Klimawandel
- 98** Hüttenleben
- 104** Kräutergarten Eden
- 107** Wetter und Intuition
- 111** Bergpartner
- 114** Freiheit
- 118** Luis
- 123** Der Meister
- 135** Julius Payer
- 138** Auf Flurnamenjagd mit Johannes Ortner
- 142** Oswald, Gröden und die Gherdenacia
- 157** Einige Tourenberichte
- 232** Winter und Schneeschuhe
- 241** Meine Tierwelt – Best of Viecherl
- 272** Extra: Wandertipp



Intro

Früher Morgen, Halbdunkel. Die Hitze wälzt sich im Tal wie Chili-Götterspeise, klebt an der Haut und überzieht sie mit gallertartiger Feuchtigkeit. Erst im Zauberwald von Vertigen – mit seinen Knotten und Moosen, seiner Atmosphäre von Urwald und den Lichtspielen der ersten Sonnenstrahlen – lösen sich ganz allmählich ihre Tentakeln und die Nasenhaare fangen nicht mehr bei jedem Einatmen Feuer. Erste Brisen ersehnter Bergfrische schleichen sich ein mit jedem gewonnenen Höhenmeter.

Beruhigende Stille überall, die meisten Menschen liegen noch in ihren Betten, während der Wald allmählich erwacht. Er scheint, samt seinen Bewohnern, völlig tiefenentspannt in den Tag zu starten. Es ist Hochsommer, Hochsaison, eine monatelange Hitzewelle liegt drückend über dem Land; jede Stunde am Berg, in der Höhe, ist da ganz besonders wie eine Erlösung für mich.

Alle meine Systeme sind gecheckt und stehen auf GO, das Perpetuum Mobile läuft, der innere Entfernungsmesser ist auf Unendlich ausgerichtet. Ich lebe meine Leidenschaft, tauche ein in Stille, Größe und Weite „meiner“ Bergwelten, verschwinde und gehe auf in der Harmonie aus Licht, Farben, Bewegung, Atem, Wohlbefinden – als Teil der Natur, Teil der Schöpfung. ES geht mich, erfüllt und umarmt mich.

Da ist sie wieder: die Himmelsgängerin, die über die Berge zieht ...

Auf geht's zu neuen Abenteuern!

Was mache ich da?

KONDITIONSBERGSTEIGEN –
DIE UNSICHTBARE LEIDENSKAFT

Es ist wirklich eine Passion, die im Verborgenen blüht, unbemerkt, unspektakulär, nur das eigene innere Feuer brennt ... Andere Bergfreunde begegnen mir dabei – wenn überhaupt – erst zu fortgeschritteneren Stunden. Sie ahnen wohl kaum, wie viel Tag und Tat bereits erlebt wurden. Welche Weiten hinter meinen Augen liegen, Hundertschaften an Höhenmetern, welche einzigartigen, erstaunlichen und berührenden Begegnungen mit Bruder und Schwester Tier – und wie viele Kilometer unter den Fußsohlen. Vermutet wird vielleicht, ich käme von einer Hütte oder wäre wie sie unterwegs, nur eben früher – oder etwas spät, je nach Sachlage und Blickwinkel. Wüssten sie, WIE früh oder woher ... Egal. Was ich mit solch ungebrochener und sich von Jahr zu Jahr eher noch weiter steigernder Begeisterung und vor allem Leistungsfähigkeit im Alleingang betreibe, ist doch recht speziell und nur für mich selbst so ungeheuer wertvoll.

Doch möchte ich damit auch zeigen, wie man gesunden bzw. sich gesund halten kann, und welche enorme Leistungsfähigkeit erreichbar ist. So nachhaltig und ressourcenschonend wie möglich. Mit weitgehend artgerechter Ernährung, viel Bewegung und Ausdauertraining, vor allem aber in emotionalem, achtsamem und die Seele nährendem Kontakt mit der Natur, mit diesem herrlichen Schweigen „fern der Welt“. Julius Kugy beginnt sein *Aus dem Leben eines Bergsteigers* mit dem Satz: „Mein Bergsteigen wurzelt in der Liebe zur Natur“. Was für mich ebenso gilt. Denn: nature is the art of god (Dante Alighieri).

Schade nur, dass mir nicht viel, viel mehr Zeit dafür bleibt oder sich – wie in anderen Disziplinen üblich – Sponsoren finden. Die damit ihr Firmenimage und Portfolio erweitern, neue Zielgruppen erreichen und kraftvoll mit den Zeichen der Zeit gehen könnten. Nicht zuletzt Identifikation bieten könnten für all jene, die im realen Leben und für sich selbst nicht

viel anzufangen wissen mit Gipfel-Highline, Basejumpen, Himalayapilgern und Speedklettern der gewöhnlich maximal bis 35-jährigen „jungen Wilden“. Was kommt denn danach? Antwort: Frische Motivation für die Gruppe 55 plus, um zu zeigen – fast nichts ist unmöglich!

Mein Prinzip: Vor allem aufwärts alles zu Fuß, ab Haustür, ab der nächsten Zugstation – je nach Ziel. Und dann die maximalen Höhenmeter herausholen. Wofür Südtirol ideal ist. Je nach Tour startet man bei 300 (Meran), 500 (Töll), gut 700 (Latsch/Schlanders) Metern, anschließend dann hinauf auf 3000 bis 3500. Im Frühjahr nehme ich mir trainingshalber einen kleineren Gipfel auch zwei Mal vor oder verbinde welche. Im Winter lassen sich hier – je nach Schneesituation – „gestückelt“ immerhin auch bis zu 2600 Meter erreichen, ohne dabei große Risiken einzugehen.

Sukzessive erweitere ich meine persönliche Höhenmeter-Challenge: 2019 ließen knapp 5200 Höhenmeter in 10 ½ Stunden noch etwas „Luft nach oben“ vermuten. Ein solches Vorhaben innerhalb eines Tages umzusetzen, ist eher ein logistisches und zeitliches Problem. Es war mir also noch nicht gelungen, die Grenze zu erreichen, an der ich freiwillig sage – ich KANN jetzt nicht mehr (ich MAG nicht mehr ist etwas anderes). Das alles hat natürlich mit meinen normalen Touren nichts mehr zu tun und entspringt einfach meiner Neugier an der Machbarkeit und auf die Erfahrung.

2022 nahm ich Anlauf für 6000 Höhenmeter aufwärts an einem Tag, abwärts waren dafür – trotz Gondel – ziemlich gewagte 2700 zu bewältigen. Und dachte dabei: Sollte das klappen, würde es hier mit den Möglichkeiten für eine weitere Steigerung schwierig 😊. Hier mein Bericht vom September 2022:

Nachdem ich das Projekt ein paar Jahre in mir herumtrug und wohl gerade so stark war wie nie zuvor, galt es: jetzt oder nie! Vorbereitung und Planung ziemlich kurzfristig (Wetter, Temperaturen, Vollmond, konkreter Ablaufplan). Die mentale Vorbereitung in der sensiblen Phase fiel leider eher stiefmütterlich aus, aufgrund eines völlig unnötigen beruflichen Störfaktors. Am Samstag gab es ein mittägliches Abendessen, um 14 Uhr ging es ab ins Bett, um 21.30 Uhr aufstehen, 22.15 Uhr Abmarsch.

Ich wusste ja nicht, was mich erwartet, wie der Körper mitmacht, aber vor allem: wie ich es aushalten würde, fast 8 Stunden im Dunkeln zu gehen – weshalb ich auch auf Vollmond gewartet hatte, der dann allerdings meist hinter Wolken verschwand. Dennoch war seine Begleitung

ganz wunderbar und wertvoll. Beide Solartaschenlampen gaben recht schnell ihren Geist auf, bewährt hat sich ein neues Exemplar meines Stirnlamparsenals. Wie tröstlich so ein Licht ist in der Finsternis! Das erinnerte mich wieder sehr an meine Kinderängste bei Dunkelheit.

Spannend fand ich die wenigen, ganz besonderen Geräusche der Nacht – ein Aufflattern hier, ein Rascheln dort –, dass völlig andere Lebewesen in großer Zahl unterwegs waren: riesenhafte Weberknechte und Tausendfüßler, und dass wie feiner Schnee im Lichtkegel ständig irgendwelche winzigen Insekten vom Himmel fielen. Ich hoffte inständig, dass Schnecken einen Unterschlupf haben und nicht etwa in Vollmondnächten schlafwandeln ... Niedrige Wacholderbüschle leuchteten silbern im Mondlicht, ebenso die Felsenberge – als läge Schnee darauf.

Zwei Mal Vermoi-Vorderseite, zuerst von zu Hause aus, dann ab Talstation Latsch, und um die fehlenden 1400 Meter aufzufüllen, noch mal von Latsch bis übers St. Martiner Alpl. Erstaunlich schnell war ich unterwegs, selbst das letzte Teilstück ging zwar etwas gebremst, aber doch ganz prima über die Bühne.

Reine Gehzeit aufwärts: 10 ¾ Stunden, abwärts: 5 ½. Um 19 Uhr ließ ich mich an der Bergstation abholen.

Sofern ich niemanden finde, der mich immer wieder mit Paragleiter oder Hubschrauber vom Gipfel pflückt und im Tal absetzt, sind hier an einem Tag maximal 6900 drin, dann ist Ende. Hm.

Der Umstand fasziniert, dass ich das Nachtgehen so ganz besonders berührend, irgendwie zärtlich und definitiv erfreulich empfand. Es hat etwas mit mir gemacht, das ich noch nicht so recht einordnen kann. Mit einem ganz eigenen Zauber, der einen neuen, geradezu vertraulich-intimen Aspekt meiner innigen Beziehung zum Berg darstellt. Auch wenn es den üblichen Tagesablauf völlig auf den Kopf stellt.

Generell ist aber zu sagen, dass der oder die Gipfel für mich nicht das finale Ziel, sondern eigentlich nur markante Punkte auf meinem Weg sind, der erst im An- bzw. Zurückkommen zu Ende ist. Insofern habe ich kein spezifisches Ziel, sondern eher eine Richtung. Das Unterwegssein am Berg, das Draußen- und Mit-der-Natur-Sein, das große Schweigen – das alles ist für mich Ziel, Sinn und Reichtum. Die vielen Eindrücke, Bilder, Sinneserfahrungen, das Erlebte – und vielleicht auch noch ersehnte Viecherlbegegnungen als High-

light – machen für mich intensives Leben aus, beglückende Zeit, die durch die vielen Impressionen wesentlich länger und erfüllter zu sein scheint.

Kleinere Klettereien oder auch einmal der Einsatz des Klettersteigsets gehören natürlich zum Unterwegsseinen. Doch ein Seil-und-Pickel-Typ bin ich nicht, deshalb kommen alle Touren infrage, die „ohne“ zu bewältigen sind. Also bin ich weder Alpinist noch Kletterer, Wanderer trifft's auch nicht. Es musste eine andere Bezeichnung her: Konditionsbergsteiger. Denn Start ist je nach Tour zwischen vier und sechs Uhr, auch früher, wenn's sein muss. Die Touren dauern gewöhnlich zwischen 10 und 14 Stunden. Eine stille, zenartige, meditative Sache für Frühaufsteher, Natur- und Tierbegeisterte.

Der Rückweg ist natürlich auch ein wichtiger Bestandteil. Sorgfältig ist auf die Knie zu achten, daher nehme ich, falls es das in der Umgebung gibt, Seilbahn oder Bus, oder übernachte am Berg. Seit dem letzten Fasten mit der leider wieder nötigen Kurskorrektur auf vegan mit 85% roh-vitaler Ernährung haben die ewigen Schmerzknie – ich vermute Rheumatoide Arthritis – wieder eine absolut wundersame Besserung erfahren. Selbst komplett Abstiege sind wieder möglich.

Wie kann man sich die „Technik“ meiner Definition des Konditionsbergsteigens vorstellen? Ganz wichtig: in einem Zug. So gut wie kein Stehenbleiben, keine Einkehr – die es ohnehin meist nicht gibt auf meinen Strecken. Pures Gehen also, entspanntes Gleichmaß, ausgewogener Rhythmus, niemals (!) durch den Mund atmen. Die Schrittfrequenz passt sich immer der Atmung an. Perfektes Gleichgewicht, exaktes und kraftsparendes Setzen der Füße, ideales Energie-Management. Oben angekommen muss noch immer genug „Luft“ sein, um auch den Rückweg hochkonzentriert und kraftvoll zu bewältigen. Oder unvorhergesehenen Überraschungen gegenüber gewappnet zu sein: ein ungeplanter aber erforderlicher Umweg, die Gondel hat wegen Sturm den Betrieb eingestellt, ein krasser Wettersturz tobt sich aus etc. Denn der Berg „gehört“ einem erst, wenn man wohl behalten unten angekommen ist. In Wahrheit gehört er natürlich ausschließlich sich selbst, als ein Monument der Schönheit, eine Quelle der Stille und als wahres Kraftwerk zwischen Himmel und Erde.

Gut, meine Ernährung erscheint vielen vielleicht ein wenig extravagant, allerdings ist sie absolut „artgerecht“ – generell und am Berg. Aus meiner Sicht ist sie ein wesentlicher Bestandteil des Erfolges – auch des

grundlegenden Erfolges, gesund und fit zu sein und zu bleiben. Frühstück gibt es nie; alles ist vegetarisch, meist roh-vegan, besteht fast ausschließlich aus Gemüse und etwas Obst mit zusätzlich substanzgebenden Anteilen Kartoffeln (am Abend vor der Tour) und Sprossen. Auf dem Rückweg gibt es vielleicht Gurke, Apfel oder Banane, falls dafür Zeit ist. Bei herausforderndem Wetter oder Weg entfällt auch das. Getrunken wird möglichst ausschließlich „Bergmilch“, also alles Wasser, das der Berg zu schenken hat: unterschiedlich köstlich und nahrhaft, immer energiereich.

Und warum das alles?

Noch immer bedeutet es mein Leben, und der persönliche Lohn daraus ist mit nichts anderem vergleichbar. Einssein mit dem Berg, verschmelzen mit seiner Präsenz, den freien Mitwesen und der Natur, die von Nichthigkeiten befreite Kommunikation mit dem Göttlichen, das Wegfallen alles Unwesentlichen. Die Freude am persönlichen Grenzgang im Dreieck von eigenem Vermögen, von pfeilgradem Willen incl. einer gewissen Leidensfähigkeit in Krisensituationen und einem innigen Getragenwerden. Zudem ein „Ablaufen“ von Alltäglich-Unwesentlichem, ein entspannender Schalter wird während des meditativen Gehens betätigt, und bei alledem den Körper und das Sein in Bewegung überintensiv erleben. Frische Geisteskräfte und Energie wachsen mir zu, eine Freiheit, wie sie in der Menschenwelt nicht zu finden ist, und eine besondere Lebendigkeit, die den Geschmack voll ausgeschöpften Lebens trägt.



*Gebirge sind stumme Meister und
machen schweigsame Schüler.*

J.W.v. GOETHE

*Das Naive ist das Ursprüngliche,
das nach eigenen Gesetzen und innerer Notwendigkeit
in sich selbst Ruhende.*

FRIEDRICH SCHILLER

bewegung

lässt uns „zeit“ empfinden
und leiden geschieht
stellen wir uns nicht
ihren herausforderungen
fließen wir mit ihren
stürmischen schritten
wird sich uns
ihr ganzer reichtum entfalten
der sich räkelt
selbst in den verborgensten
ritzen der augenblicke
und wir selbst erschaffen

z ä s u r e n

die das hereinbrechen
ewiger zeitlosigkeit
ermöglichen
gnade des göttlichen
und so wird der strom
von jugend und lebendigkeit
niemals enden

glückliche seligkeit

absoluter hingabe ans leben
rundes vertrauen
beim täglichen sturz ins nichts
zweifel-los sich verströmen
in dankbarem fließen
keine verzirbt-dunkle
gedankenwirrnis bremst
direkter flug in lichtvolles spektakel
sonniges fallenlassen ins lieben
voll enthusiasmus ohne erwartung
aufgelöst im augenblick
bereit sein für alles
flusenfrei brennende energie
lohn ist der lebendige zauberteppich
reiner schöpfungsmagie
rückstandslose existenz
abgrundtiefe begegnung
mit dem ursprung allen seins

Interview

Im Mai 2021 führte Jarle Sänger für *Outdoorwelten* mit mir dieses Interview – Die Kraft des Geistes:

1. WER BIST DU? KURZ UND KNAPP ...

Meditative Konditionsbergsteigerin. Eine innig begeisterte Liebhaberin von Berg, Natur, Tierbegegnung und tiefer Stille, die mit Freude und Ausdauer tut, wozu der Mensch gemacht ist: stundenlanges Workout in frischer Luft, in Sonne und Wind, Schnee und Kälte. Für Gesundheit, Vitalität, aber auch als wesentliche Nahrung für Herz und Seele. Der Berg heilt und hat auch eine bewegende spirituelle Dimension. Man wird dabei, was man in Wahrheit ist: reine Energie, verdichtetes Licht.

2. WAS TREIBT DICH AN?

Hingabe; Einswerden mit Boden – Himmel – Berg – Mitwesen; den Geist befreien durch das „Durchschwimmen“ der materiellen und geistigen (Berg-) Landschaft; auch der Versuch, dadurch halbwegs das Gleichgewicht fürs Leben in der Menschenwelt zu bewahren oder wiederherzustellen.

3. WOHER KOMMT DIE LIEBE ZU DEN BERGEN?

Gesäß wurde sie schon von Großvater (Gebirgsjäger) und Vater, die selbst gern in den Bergen unterwegs waren. Sie kommt auch vom einfachsten Hüttenleben in Kinder- und Jugendtagen, das damals eine essenzielle Möglichkeit für die Idee von Freiheit und das Tanken von Stille und Geborgenheit war. Durch ein paar Gewalttouren meines Vaters und die ewig gequälten Füße – damals gab es für Kinder mit schmalen langen Füßen nur schweres Erwachsenen-Schuhwerk – ging für viele Jahre die Lust aufs Wandern verloren. Erst als ich mit fast 29 eher durch Zufall die für mich

richtige Geh- und Atemtechnik entdeckte, die das Ganze auf wunderbare Weise viel weniger anstrengend machte, nahm die Sache so richtig Fahrt auf.

4. UND WAS TRIEB DICH NACH SÜDTIROL?

Die Berge vor allem. Und es liegt schon in den Genen, von den Großvätern und meinem Vater her. Sie liebten das Land, kamen als junge Burschen, später mit ihren Familien. Mit 6 Jahren war ich selbst zum ersten Mal hier, ab 16 dann regelmäßig, und fand Anschluss bei einer Familie mit vier Kindern in meinem Alter, ein ganz anderes Leben. Dort herzlich willkommen, verbrachte ich bald jedes Jahr jeden Urlaub dort. 2017 dann der Umzug „für länger“, um die quälende Sehnsucht endlich abzustellen, von der ich nun genesen bin.

5. WIE OFT BIST DU UNTERWEGS? ALLEIN? MIT FREUNDEN? WIE LÄUFST DU DEINE TOUREN UND WARUM?

„Auf Tour“ oder zumindest zum Training gehe ich mindestens zwei Mal pro Woche, dazwischen liegen zwei, seltener drei Tage Erholung aus Notwendigkeit – Arbeit gibt's ja leider auch noch 😊. Am liebsten würde ich jeden Tag losziehen. In den Urlaubszeiten früher blieb nur ein Tag Zwischenpause, denn es sollte natürlich so viel wie möglich in der kurzen Zeit untergebracht werden.

Unterwegs bin ich IMMER allein. Wenn doch mal zu zweit, ist es nicht das, was ich sonst mache – das würde auch kaum jemand mittragen –, es ist etwas anderes: kleinere Dimensionen, eine kürzere Wanderung, ein ausschließlich soziales Event, das Miteinander steht da im Vordergrund. Ich bin dann mit meiner Konzentration auch absolut bei dem Anderen.

Allein unterwegs zu sein, hat eine völlig andere Qualität und dient einem ganz anderen Zweck; der eigene Geist kann sich ohne die sonst ständige Berührung mit den mentalen/emotionalen Befindlichkeiten anderer vollkommen unbeeinflusst ausdehnen und entfalten. Es erfüllt und nährt mich zutiefst und ist für mich auch ein Ventil und Kraftquell, um „im Tal“ überhaupt leben zu können. Es ist uneingeschränkt Meditation und Flow.

Ich mache Tagestouren und starte ganz früh ab Haustür oder mit der ersten Bahn zum Ausgangspunkt. Ab da stetig und quasi ohne Stehenbleiben bis zum Gipfel. Zurück je nach Tour komplett per pedes, bis zu einer Gondelstation auf halber Höhe oder einer Busstation. Bei großen Touren

ist dann auch mal eine Hütte oder der Schlafsack am Berg Zwischenstation. In Südtirol hat man den großen Vorteil, dass die Tour schon bei 300 (Meran), 500 oder maximal 700 Metern startet, so lassen sich mehr Höhenmeter herausholen. Je höher und je länger, umso eher besteht die Chance, mich wirklich „auszugehen“ und mein volles Potenzial zu entwickeln. Und dabei alles intensivst um mich her wahr- und aufzunehmen. Leider ist – bei maximal 2800 bzw. 3100 Höhenmetern aufwärts – der einzelne Berg auch hier inzwischen manchmal schon „zu kurz“.

Ich bin dabei kein Kletterer, kein Gletscher- oder Hochtourengeher, mache alles, was ohne Seil und Steigisen geht. Nur fürs Roteck brauche ich halt das Klettersteigset, auch wenn es nur um eine recht kurze, heikle Strecke geht.

6. WIE BIST DU SO FIT GEWORDEN? ERNÄHRUNG, TRAINING, MOTIVATION?

Training: ganz logisch. Maximal drei Tage Pause dazwischen, zwei Tage sind ok. Wenn das Wetter wirklich miserabelst ist oder Arbeit drängt, zumindest eine Stunde auf den Hometrainer.

Motivation: die Sehnsucht nach Stille, Luft und Bewegung, die Hoffnung auf wunderbare, magische Viecherbegegnungen.

Ernährung: absolut basic. Komplett tierfrei, bis auf gelegentlich Käse oder Quark. Zentral ist Gemüse, etwa zu 2/3 roh, zu 1/3 gekocht, Intervallfasten, Frühstück gibt es ohnehin nie. Am Vorabend der Tour Gehaltvolles: für mich offenbar ideal sind Kartoffeln. Für die volle Leistungsfähigkeit gibt es am Tourtag nichts außer Wasser. Wobei die „Bergmilch“ aus Flüssen, Bächen, Quellen ideal ist – super nährend und gehaltvoll. Geht es nur noch bergab und es ist nicht mehr zu knifflig, vielleicht eine Gurke, Banane oder ein Apfel. Ansonsten gibt's erst abends wieder etwas.

7. INWIEWEIT SPIELT DIE PSYCHE EINE ROLLE AUF DEM WEG ZUR KÖRPERLICHEN FITNESS UND GELUNGENEN LEISTUNG?

Eine bedeutende. Man braucht etwas, das einen „zieht“, etwas, das größer ist als man selbst. Es braucht Leidenschaft, Wille, Zähigkeit auf allen Ebenen, jederzeit volle Konzentration, auch Leidensfähigkeit und die Kraft, auch mal heikle oder sehr ans Eingemachte gehende Situationen möglichst nervenstark und hirnaktiv – manchmal hilft nur intuitiv-instinkтив – durchzustehen. Und die Bereitschaft zu vollständiger Eigenverantwortung.