

Adrenalin-Ferien

Kuno kramt im Rucksack. Er zieht eine Lutschtablette heraus und sagt: „Nimm.“ Ich mache alles, was Kuno sagt. Wir klammern uns an eine senkrechte Wand, in einer Wüste aus grauem Fels, auf 2800 Meter Höhe. Meine Lunge fühlt sich an wie ein wildes Tier, das den Rippenkäfig meines Brustkorbs sprengen will. Obwohl das Herz hämmert und die Lunge pfeift, scheint die Energieversorgung nicht zu funktionieren.

Kuno Kaserer hat mich schon einige Berge hochgebracht, zu Dopingmitteln

hatte er noch nie gegriffen. Vor allem im Winter auf Skitour zeigte er ein Zutrauen in meine Kondition, das ich selbst kaum teile. Es half mindestens so viel wie ein Blick in seine blauen Augen. Kuno genießt mein Vertrauen aus zwei Gründen. Wegen seiner besonnenen Art – und weil er Bergführer ist. Einen Klettersteig habe ich noch nie durchstiegen, und war doch so vermessend, Kuno nach einem „richtig schweren“ zu fragen. Der Tabaretta-Steig führt durch die Nordost-Wände des Ortlers bis auf gut 3000 Meter Höhe. Ein Klettersteig ist ein Weg mit Geländer – nur dass dieser Wanderweg senkrecht durch eine fast glatte Wand führt. Der ultimative Adrenalin-Schub.

Der Tabaretta-Klettersteig wurde vor zwei Jahren eröffnet, die Bergrettung Sulden bohrte 500 Höhenmeter Metallstifte in den Fels und verlegte Stahlseile. Der Einstieg sieht aus wie der rechte Winkel zwi-

schen zwei aneinandergebauten Häusern, im Bergjargon heißt das Verschneidung. Und viel mehr als ein paar Fenster-simse, um im Bild zu bleiben, gibt es auch nicht, um sich daran festzuhalten oder um draufzusteigen. Denn das Stahlseil, das im Eck hinaufführt, dient eigentlich nur zur Sicherung. Sich daran hochzuziehen, gilt als uncool.

Wir setzten Steinschlaghelme auf und legten die Klettergurte an. An der Körpermitte verzurte Kuno das Klettersteigset: zwei armlange Seilenden mit

Karabinern. Diese werden, um im Falle eines Ausrutschens gesichert zu sein, im fest verankerten Stahlseil eingeklinkt. Beim Klettern gleiten sie mit nach oben. Alle paar Meter ist das Stahlseil mit Eisenstiften im Fels verankert. Dort wird erst der eine, dann der andere Karabiner umgehängt. Es müssen eben zwei Seilenden

sein, mit zwei Karabinern, um nie ungesichert zu steigen. Das Umklinken der Karabiner ist nervend, fatal wäre es, genau in diesen Sekunden ungesichert zu sein.

„Habt’s keine Liegestützen gemacht?“, fragte Kuno skeptisch nach den ersten Klettermetern. Doch, manchmal, ein paar, murmelte ich. Und ärgerte mich, nicht jede Stunde vom Schreibtisch aufgestanden zu sein um die Armkraft zu stählen. Meiner mitkletternden Freundin Katja Tabletten anzubieten, würde Kuno nicht wagen. Sie hat mehr Ehrgeiz als ich, und mehr Kondition und längere Arme zudem.

Die Klettersteig-Ära begann nicht, um Menschen in der Freizeit auf Berge zu bringen, sondern im Ersten Weltkrieg. Der Alpenkamm in Südtirol und im Trentino war lange umkämpft, um die Gipfel zugänglich zu machen, wurden Seilsicherungen, Eisenleitern und Tunnel in die Felsen gebohrt. Klettersteige gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, von A bis E.

Der steile Riss war es, (D!!), der meine Lunge aufblies. Mit einer Folge von Klimmzügen wurstelte ich mich hoch, die Beine an die glatte Felswand gestemmt, unterm Hintern nichts, sehr lange nichts, erst ganz unten ganz klein die Häuser von Sulden. Mit Sonnenschirmen vor Straßencafés, in denen vernünftige Menschen sitzen und Eis löffeln. Anstatt vor den Eisfeldern der grimmigen Ortler-Nordwand herumzuturnen.

Es ist Zeit für ein Geständnis. Wir haben Kuno nicht nur dabei, um in schwierigen Passagen Placebos auszugeben, Kuno hat uns zusätzlich angeseilt. Er klettert voraus, und wir sind in seinem Kletterseil eingebunden. Das heißt: Meine Klimmzüge unterstützt Kuno in den harten Passagen durch Zug von oben. Peinlich, aber wahr.

Gnädigerweise kommen wir an eine A-Stelle, ein bequemes Felsband immerhin, zu dessen einer Seite jedoch der Abgrund gähnt und über dem sich die Gelbe Wand aufbaut, die Schlüsselstelle, das schwierigste Stück. Zwei Männer sitzen in der Sonne, auf den ersten Blick sportliche Mittvierziger. Ob sie den Steig schon mal gegangen sind, frage ich. Nein. „Und? Graust es euch gar nicht?“, frage ich noch salopp. Sie nicken bedröppelt.

Sie lassen uns vor. Schon alles bis hierher war kräftezehrend, Muskeln zittern, der Blick nach unten motiviert nicht, der nach oben noch viel weniger. „Blockade“ – das ist der häufigste Grund, warum die Bergrettung in Klettersteige gerufen wird.

Bergsteigen ist ein Rhythmus von Hoffnung und Angst. Also genau das Richtige für jeden Manager: mit Endorphinen durch den Tabaretta-Klettersteig.

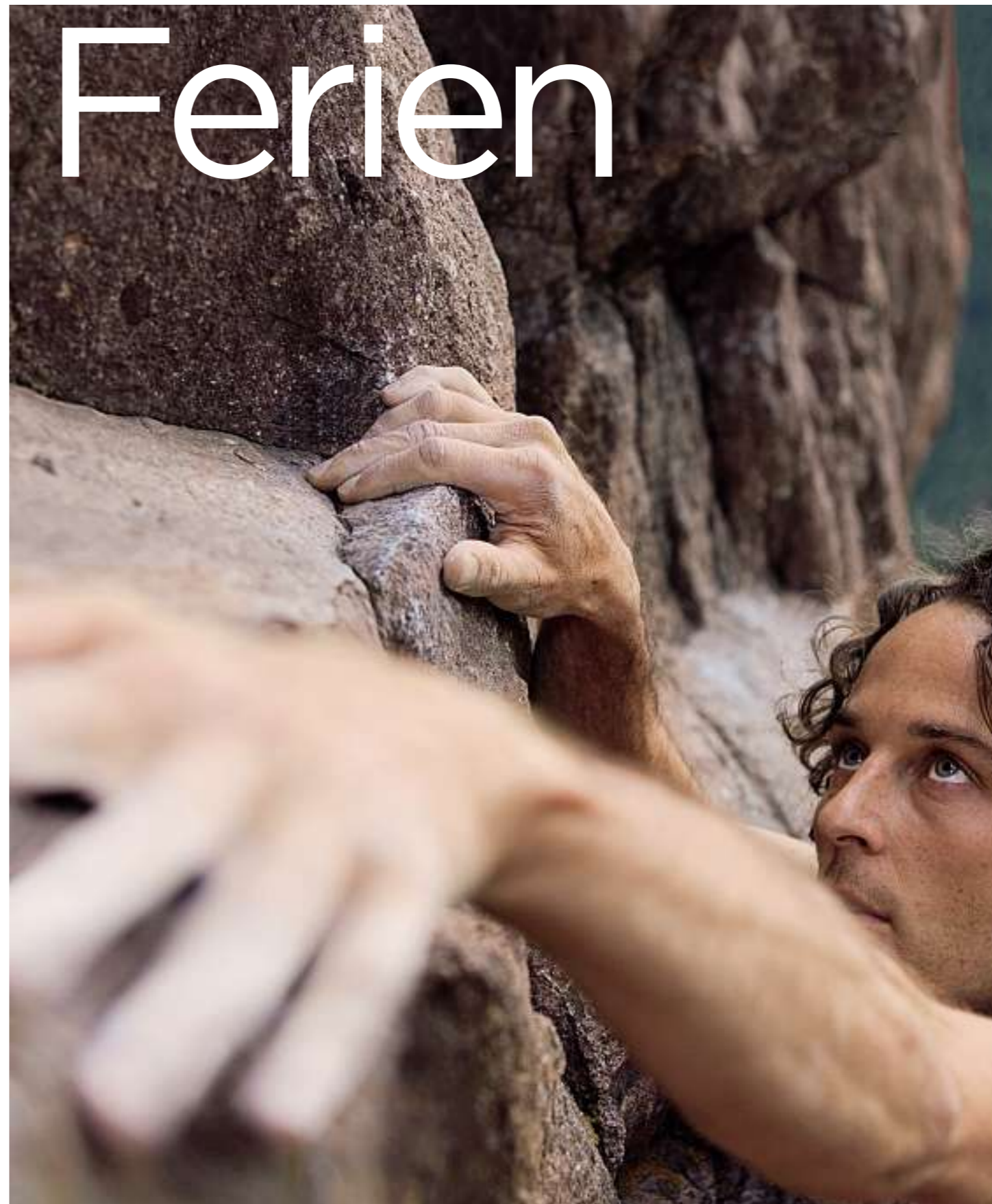


Foto: Fabio Cardoso / Corbis



Ortler-Massiv in den Dolomiten: Klettersteige sind eine militärische Erfindung

Dramatische Unfälle passieren wenige. Aber manchmal verharren verängstigte Kletterer wie angenagelt an ihrem Platz. Mentalpower wäre hier gefragt. Großhirn an Nebenniere: Adrenalin ausschütten!

Das Stresshormon tut seine Arbeit. Ein Sturz an dieser Querung, schräg aufwärts an der glatten Felswand, wäre zwar nicht tödlich, dank des Stahlseils, aber die Vorstellung, mit den Füßen ins Leere zu pendeln, frei hängend hoch über Sulden, an einem aus der Nähe betrachtet doch gar nicht so dicken Stahlseil – diese Vorstellung ist derart adrenalinfördernd, dass ich die schwierige Stelle schaffen. Bei Kuno angelangt, spendiert der Körper zum hauseigenen Pharmacocktail noch ein Glückshormon, großartig fühlt sich das nun an, auf einem relativ sicheren Plätzchen zu hocken, eine eminent schwierige Kletterpassage bewältigt zu haben – und von unten zwei zaghafte Männerstimmen bitten zu hören: „Könntet Ihr uns auch ins Seil nehmen?“ Kuno grummelt, aber es bleibt dem Bergführer nicht viel anderes übrig. Katja und ich schauen beglückt in die alpine Landschaft, blaue Berge bis zum Horizont, grüne Täler unter uns, und in unserem Rücken das strahlende Eisweiß der Ortler-Nordwand. Kuno zerrt die beiden müden Männer durch die schwierige Passage bis zu uns herauf, löst das Seil, und wir klettern weiter.

Wie zu allem auf der Welt gibt es auch zu Klettersteigen Inter-

netforen. Es ist besser, sie erst hinterher zu lesen. Einer bekennt, im Tabaretta-Klettersteig sei ein Umkehrer „kein Loser! Kenne einen aus meinem Dorf, den der Helikopter von der Gelben Wand abholen musste!“ Er konnte nicht mal mehr zurücksteigen – war fix und fertig.“ Philipp Reinstadler von der Bergrettung Sulden bestätigt: „Es kommen bei Weitem nicht alle hoch, die einsteigen.“

Als wir gerade anfangen wollen, zu vergessen, wie anstrengend, wie wild und wie gefährlich es in so einer Wand ist, die Gesichter in die Herbstsonne halten und mit unserem blondgelockten Kuno scherzen, erschallt ein Schrei:

„Sasso!“ Über uns klettern Italiener, der Ruf „Stein!“ fährt uns in Mark und Bein, wir werfen uns nah an die Wand, klammern uns mit edelweißgroßen Augen aneinander. Es poltert und kracht, faustgroße Steine sausen ins Tal, und nach Schwefel riecht es auch. Die tumben Vorsteiger über uns haben im leichteren Gelände Schotter losgetreten.

„Reiß dich zusammen! Du bist nicht in Vietnam, du bist in den Alpen und nur ein Typ, der in die Berge kam, um Angst

zu bekommen, und das ist dir auch gelungen.“ Derart schimpft sich der schottische Autor Robert Macfarlane nach einem Steinschlag. Kurz nach dem Poltern hörte er einen Helikopter und assoziierte sein Herzrasen mit dem Vietnamfilm „Full Metal Jacket“. In „Berge im Kopf“, einem der klügsten Bergbücher der letzten Jahre, kommt er daraufhin zu der Erkenntnis, ein Risiko auf sich zu nehmen sei mit dieser Belohnung verbunden: mit einer anhaltenden Erregung, die ein Gefühl des Lebendigseins auslöst. „Hoffnung, Angst, Hoffnung, Angst – das ist der grundlegende Rhythmus des Bergsteigens.“

Die Steine haben uns unversehrt gelassen, wir gelangen an die Payerhütte, die wie eine Eidechse in der Sonne in gut 3000 Meter Höhe auf dem Ortlergrat hockt. Vor die Türe tritt Magdalena, ein Mädchen im Dirndl, blass und rotgelockt wie aus einem Bild von Botticelli. Unseren beiden Sportskerlen sind die Anstrengung und das Adrenalin plötzlich gar nicht mehr anzusehen.

Nein! Nie wieder Klettersteig. Das hatte ich heute Mittag in der Wand mehrmals gedacht. Aber Adrenalin und Endorphin scheinen einen fatalen Einfluss

aufs Kurzzeitgedächtnis zu haben. Jetzt, wo wir oben in der Berghütte bei einem Tiroler Rotwein relaxen, frage ich Kuno mit geröteten Wangen: „Sag mal, was gibt es denn sonst noch für Klettersteige in Südtirol, also ich meine so richtig schwierige?“

BARBARA SCHAEFER

**Steinschlag!
Wir werfen uns
an die Wand,
klammern uns
mit edelweiß-
großen Augen
aneinander.**

Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer

Weintraubengasse 9,
I-39100 Bozen,
Telefon 00 39/04 71/97 6357,
Fax 00 39/04 71/312140,
E-Mail: bergfuehrer@akfree.it,
www.bergfuehrer.suedtirol.info
oder:

Bergführer Kuno Kaserer
Kirchplatz 4, I-39020 Partschins,
Telefon 00 39/04 73/96 77 36,
mobil 00 39/3 35/5 23 90 23.
Eine Tour wie die beschriebene
kostet 210 Euro am Tag.

Foto: Interfoto

Bibber-Business

Traumtrips für Abenteurer: Wer auf Adrenalin-Kicks steht, ist mit diesen Hardcore-Trips mit kalkuliertem Risiko gut bedient.

König der Lüfte

Auf einer Wiese über Berchtesgaden breitet Sepp Bernegger den Gleitschirm aus. Es ist die letzte Gelegenheit zum Kneifen. Tapfer steigt man mit dem Piloten ins Tandem-Geschirr, rennt los, und schon fliegt man! Weit unter den Füßen zeigt sich der Königssee, der Hohe Göll zieht vorbei und in gleißender Sonne der Watzmann. Tandemflug ab 115 Euro. Parataxi, Tel. 0 86 52/94 84 50 www.parataxi.de.

Super-Bungee

Da steht man dann auf der Verzasca-Staumauer im Tessin und soll den entscheidenden Schritt nach vorne tun. Hier sprang James Bond 007 in „GoldenEye“. Es ist einer der berühmtesten Bungeesprünge und mit 220 Meter Höhe Weltrekord. Der feine Unterschied: Bond-Darsteller Pierce Brosnan hatte einen Stuntman. Rund 160 Euro. Trekking Team. Tel. 00 41/91/7 80 78 00 www.trekking.ch.

Hai-Tauchen

Captain Quint hatte Pech. Steven Spielbergs „Weißer Hai“ schnappte ihn sich zur Vorspeise, wie ein Lachs-Canapé. Echte weiße Haie können Taucher beim Haitauchen in Südafrika bewundern. Um nicht wie Quint als Häppchen vernascht zu werden, beobachten sie die Fische von einem speziell entworfenen, „sicheren Stahlkäfig“ aus. Während des Tauchgangs werden die Haie vom Boot aus angefüttert, damit

Anreise, reine Flugzeit (im Jet) etwa eine halbe Stunde. mydays, Tel. 0 18 05/95 97 26, www.mydays.de.

Space-Trip

Das wird der teuerste Adrenalin-Kick Ihres Lebens: ab 210 000 Euro für 40 Minuten im All. Die ersten Anmeldungen für den Flug im Juni 2008 mit Rocketplane XP gibt es bereits. In Oklahoma startet das Touristen-Shuttle, in 6000 Meter Höhe zündet das Raketentriebwerk, und ab geht's bis in etwa 100 km Höhe. Erst drückt einen das Dreieinhalbfache des eigenen Körpergewichts in die Sitze, dann gibt es vier Minuten Schwerelosigkeit. Der Hobby-Astronaut darf sich



Buschwandern

„Adrenalin-Gras“ nennt der Bush Guide das schulterhohe Gras entlang des Weges. Da niemand weiß, welches Raubtier sich darin versteckt, treibt jedes Geräusch den Adrenalinpiegel nach oben, wenn man zu Fuß im afrikanischen Busch unterwegs ist. Der Guide, das Gewehr locker in der Hand, besteht darauf, dass wir ihm in engem Gänsemarsch folgen. Erst beim Sundowner in der Lodge kehrt der Mut zurück. Dertour bietet diverse Botswana Lodges Packages an. Fünf Tage in zwei Lodges ab Maun kosten ab 1245 Euro. Dertour, Tel. 0 18 05/33 76 66 www.dertour.de.

Hundeschlittentour

Spätestens bei der Zeltübernachtung auf dem Gletscher wird der Spitzbergen-Urlauber von der deutschen Touristin hören. Sie war auf einen Berg hinter Longyearbyen gestiegen, die Eisbären lieben wenig von ihr übrig. Priita Pöyhtäri Trøen geht ohne Waffe nicht aus dem Haus; wenn sie Hundeschlitten-Expeditionen führt, trägt sie ihre Flinte quer geschultert. Während die Expeditionsteilnehmer mit klammen Fingern die Zelte aufstellen, zieht Priita um das Lager einen Zaun mit Warnschussanlage. Package (ohne Anreise), acht Tage mit Übernachtung, Essen, Ausrüstung und fünftägiger Hundeschlitten-

sie sich nicht anderweitig verlustieren. Ab ca. 150 Euro. Infos unter: www.kapstadt.org/spezielles/freizeitaktivitaeten/haitauchen.

Jetfliegen

Wer nach Steilkurven und Looping das Frühstück noch bei sich hat und Himmel und Erde noch voneinander unterscheiden kann, der darf selber mit dem Steuerknüppel des Jets herumhantieren – der Fahrlehrer, sprich Pilot, hat aber den letzten Zugriff. Vorausgegangen ist dem halbstündigen Flug in einem BAC-Jet vom Typ Provost MK5 eine theoretische Schulung im englischen North Weald Airfield nahe Stansted. 2495 Euro bei eigener

aussuchen, wann ihm schlecht wird. Wer noch die Augen offenhalten kann, sieht die Erde als Kugel. Space Travellers, Tel. 0 26 28/98 74 20, www.space-travellers.de.

Wasser abwärts

Chli – das heißt auf Schwyzerdütsch klein. Chli Schliere mag sich niedlich anhören, doch die Canyoning-Tour auf diesem Wildwasser im Kanton Obwalden ist eine wahre Herausforderung. Sie bietet extreme Wasserrutschen und gewaltige Sprünge. Rund 110 Euro. Swiss Alpine Guides, Tel. 00 41/33/8 22 60 00, www.swissalpineguides.ch.

BARBARA SCHAEFER

Foto: Getty Images, Mauritius, laif, Anzenberger, Masa Ushido/Water Frame, Jochen Tack, Christoph von Haussen