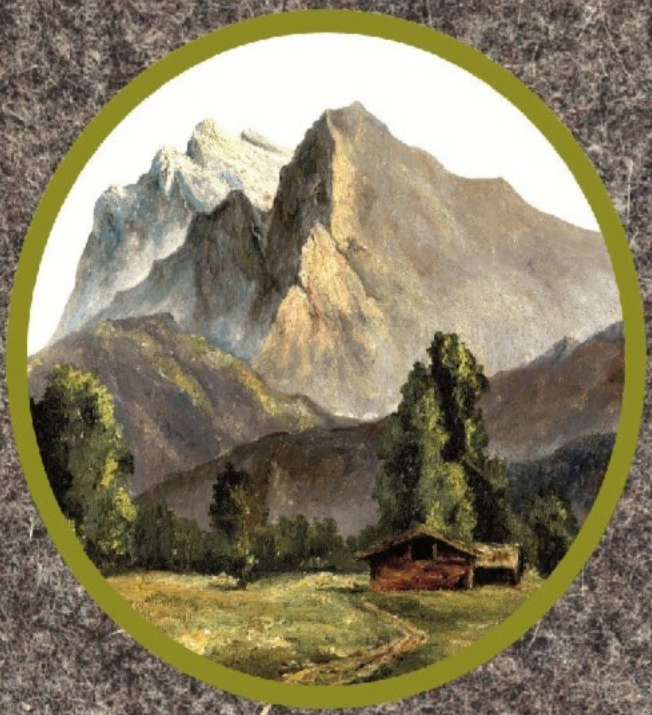
DOMINIK PRANTL

GIPFELBUCH



GOLDMANN

GOLDMANN
Lesen erleben

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe September 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 Süddeutsche Zeitung GmbH, München,
für die Süddeutsche Zeitung Edition
Dieses Buchprojekt wurde vermittelt von der Arrowsmith Agency, Hamburg
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Entwurfs von Philipp von Keisenberg
Umschlagmotiv: Philipp von Keisenberg
Gestaltung: Philipp von Keisenberg und Nina Hardwig
Illustrationen: Leonhard Rothmoser und Daniel Schüßler
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17464-5
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

DOMINIK PRANTL

GIPFELBUCH

GOLDMANN

Vorwort 008

Nr.	DIE ERSTEN SCHRITTE	Seite

001 *Erste Schritte wagen* 012
002 *Bergsteigen definieren* 014
003 *Die Berge zählen* 016
004 *Dem Alpine Club beitreten* 018
005 *Den perfekten Schuh finden* 021
006 *Blasen vermeiden* 026
007 *Zwiebel spielen* 027
008 *Ausrüsten* 031
009 *Dem Hungertod vorbeugen* 033
010 *An die Erste Hilfe denken* 037
011 *Richtig einpacken* 038
012 *Einlesen* 039
013 *Das Welterbe sehen* 042
014 *Bergpartner finden* 044
015 *Freunde überzeugen* 048
016 *Kolonnen vermeiden* 051
017 *Trainieren I – Grundlagen* 053
018 *Fair anreisen* 054
019 *Sammeln I – Erste Schritte* 057

Nr.	AUF EINGETRETENEN PFADEN	Seite

020 *Wolken durchschauen* 060
021 *Zahlen* 063
022 *Steigungen berechnen* 065
023 *Wanderzeit berechnen* 069
024 *Grüßen* 072
025 *Vegetationszonen durchschreiten* 073
026 *Die Rede wenden* 077
027 *Nach Themen wandern* 079
028 *Lügen* 080
029 *Kuhangriffe vermeiden* 082
030 *Frauen imponieren* 084
031 *Männern imponieren* 085
032 *Trainieren II – Auf Berge rennen* 086
033 *Bergsagen selber basteln* 087
034 *7.000 Mal motivieren* 090

035 *Bergsüchtig werden* 093
036 *Sammeln II – Acht-Tausender* 094

Nr. **HANG ZUM ANDERSSEIN** Seite

037 *Sich wie eine Gämse bewegen* 098
038 *Wie Heidi sein* 100
039 *Mit Bergführern sprechen* 102
040 *Ein Wanderlied singen* 105
041 *Natürlich Alphorn spielen* 106
042 *Das Jodeldiplom machen* 108
043 *Dem Edelweiß helfen* 110
044 *Sich vom Edelweiß helfen lassen* 112
045 *Kunstwerke bewundern* 113
046 *An Gestirnen orientieren* 116
047 *Alpen-Viagra nehmen* 118
048 *Ein Murmeltier verarbeiten* 120
049 *Komische Vögel beobachten* 124
050 *Lila Kühe vergessen* 127
051 *Matterhörner erkennen* 128
052 *In einem Bergsee baden* 129
053 *Sammeln III – Die Berge der Anderen* 131

Nr. **UNTER EINEM DACH** Seite

054 *Die Alpen erschließen* 136
055 *Hauptstädte erweitern* 137
056 *Paten kennen* 138
057 *Richtig übernachten* 142
058 *Ein guter Gast sein* 144
059 *Einen legalen One-Night-Stand einlegen* 147
060 *Verweichlichen* 148
061 *Après-Ski verstehen* 149
062 *Hüttenwirt werden* 152
063 *Eier kochen* 154
064 *Enzian brennen* 156
065 *Wein verkosten* 160
066 *Sich infizieren* 161
067 *Richtig Schmarrn machen* 162
068 *Zirben schätzen* 164
069 *Hoch schlafen* 165

070 *Trainieren III – Geschmeidig bleiben* 168
071 *Ohne Reue sündigen* 169

Nr. **STEIL GEHEN** Seite

072 *Höhenangst abgewöhnen* 174
073 *In die Wand einsteigen* 176
074 *Missverständnisse vermeiden* 178
075 *Den Nervenkitzel erhöhen* 181
076 *Knoten knüpfen* 184
077 *Schwierigkeiten einschätzen* 185
078 *Felsen unterscheiden* 188
079 *Pärchen bilden* 190
080 *Die Kommandokette einhalten* 192
081 *Seilvertrauen haben* 194
082 *Schwachstellen kennen* 196
083 *Rot punkten* 200
084 *Trainieren IV – Sportklettern 11. Grad* 200
085 *In der Wand schlafen* 202
086 *An den Drei Zinnen durchsteigen* 203
087 *Schneller werden* 206
088 *Routen taufen* 208
089 *Sammeln IV – Routen durch die Nordwand* 208

Nr. **IN EISIGEN HÖHEN** Seite

090 *Ein bisschen Gott spielen* 212
091 *Den Schneelebenszyklus durchleben* 215
092 *Dem Gletscher entgegenkommen* 217
093 *Am Schnee erblinden* 221
094 *Vorwärtskommen* 222
095 *Halt finden* 225
096 *Einen Gletscherkurs belegen* 228
097 *Münchhausen übertrumpfen* 231
098 *Trainieren V – Mount Everest als Tagestour* 234
099 *Grundbedürfnisse befriedigen* 235
100 *Eine Schneehöhle graben* 239
101 *Lawinen vermeiden* 241
102 *Steilhänge vermessen* 243
103 *Einen Yeti aufbinden* 244
104 *Gletscherfloh sein* 245

105 *Auf Eis stehen* ... 247
106 *Die Todeszone fürchten lernen* ... 249
107 *Die Todeszone austricksen* ... 252

Nr. **AM GIPFEL** Seite

108 *Sammeln V – Seven Summits* ... 256
109 *Am höchsten Punkt stehen* ... 258
110 *Erster sein* ... 261
111 *Gipfelnamen verstehen* ... 262
112 *Selbst Gipfelbuch führen* ... 265
113 *Ins Gipfelbuch eintragen* ... 268
114 *Geschichte schreiben* ... 270
115 *Gipfelkreuze kreuzen* ... 272
116 *Gewitter überleben* ... 275
117 *Im Schatten stehen* ... 279
118 *Notsituation signalisieren* ... 281
119 *Alt werden* ... 282
120 *Gottheiten respektieren* ... 283
121 *Die richtigen Worte finden* ... 286
122 *Weit sehen* ... 288
123 *Weiter sehen* ... 291

Nr. **RUNTERKOMMEN** Seite

124 *Vom Gipfel springen* ... 296
125 *Durch eisige Höhen* ... 297
126 *Steil abgehen* ... 299
127 *Unterm Dach ausfliegen lassen* ... 301
128 *Den Hang anders runterkommen* ... 303
129 *Pfade eintreten* ... 306
130 *Letzte Schritte* ... 307
131 *Abschalten* ... 308

ANHANG Seite

Dank an die Bergbegleiter ... 312
Register ... 314
Impressum ... 320

VORWORT

Eines ist mir in den vergangenen Jahren aufgefallen: Ich bin inzwischen mindestens genauso schrullig wie die meisten Bergsteiger, über die ich mich früher so oft wunderte. So fühle ich mich beispielsweise von Bergen mit zu vielen Besuchern geradezu persönlich beleidigt, steige aber nur ungern alleine auf Gipfel. Ich bin gewissermaßen Freizeit-Misanthrop und doch lieber mit anderen Menschen unterwegs. Und weil meine Bergbegleiter meist wissen, dass ich mich als Journalist mit dem Thema Berge intensiv beschäftige, stellen sie mir auf unseren Touren die seltsamsten Fragen: Wie lässt sich ein Kuhangriff vermeiden? Muss beim Wandern eigentlich gegrüßt werden? Und was um Gottes Willen ist eigentlich ein Sackstich? Manchmal weiß ich eine Antwort, häufig nicht.

Also beschloss ich, ein Buch der alles entscheidenden Frage zu widmen: Was sollte der Berggänger von heute eigentlich wirklich wissen? Schon sehr bald stellte ich fest, dass ich auch hier als Solist nicht besonders weit kommen würde. Ich brauchte wie immer Bergbegleiter und Seilpartner. Unterstützt von namhaften Schuhherstellern, Enzianbrennern und Gämsenkennern legte ich los, mit Hilfe von Höhenmedizinern, Extremkletterern und Meteorologen stieg ich langsam höher.

Und je höher ich kam und je mehr Experten ich fragte, desto mehr veränderte sich die Perspektive. Neue Themen taten sich auf, an die ich anfangs gar nicht gedacht hatte, andere verloren an Bedeutung. Ursprünglich als seitenlange Anleitungen geplante Kapitel – etwa das Knüpfen von Knoten oder die Kameradenrettung am Gletscher – wurden radikal gekürzt. Wer derartige Techniken wirklich erlernen möchte, findet im Handel bereits hervorragende Ratgeber – und belegt zudem hoffentlich

noch einen Kurs, den kein noch so akribisch recherchiertes Buch der Welt ersetzen kann.

Das Gipfelbuch wird Sie dafür nicht nur einfach bis zum höchsten Punkt führen, sondern entlang der wundersamen Alpingeschichte direkt hinein in die Absurditäten des modernen Bergtourismus: vom Potenz steigernden Steinbockspray bis zum Après-Ski. Darüber hinaus werden Sie etwas über Verhütungsmethoden in großen Höhen und das richtige Benehmen auf Hütten erfahren. Sie tasten sich vor zu den Geheimnissen des 11. Schwierigkeitsgrades beim Klettern und hin zu den Abgründen der Höhenkrankheit.

Natürlich beantwortet auch dieses Buch keineswegs alle Fragen des Berggängers. Aber mit Sicherheit finden sich darin viele der unzähligen Facetten, die Berge so unwiderstehlich machen. Es ist all jenen Menschen gewidmet, die beim Anblick eines Gipfels seufzen: „Ach, die Berge!“

Dominik Prantl

„Die Menschen stolpern nicht über Berge,
sondern über Maulwurfshügel.“
(Konfuzius, Philosoph, 551 v. Chr.–479 v. Chr.)

RUNTERKOMMEN

AM GIPFEL

IN EISIGEN HÖHEN

STEIL GEHEN

UNTER EINEM DACH

HANG ZUM ANDERSSEIN

AUF EINGETRETENEN PFADEN

DIE ERSTEN SCHRITTE

001 **ERSTE SCHRITTE WAGEN** 001

▸ **Mont Ventoux:** Am 26. April 1336, die Erde war Gerüchten zufolge noch eine Scheibe, tat der Dichter Francesco Petrarca etwas Ungeheuerliches. Er bestieg einen Berg. Er machte das nicht etwa, weil es dort einen dringenden Job zu erledigen galt wie beispielsweise die zehn Gebote zu empfangen oder ein ausgebüxtes Schaf zu retten. Ihn trieb lediglich das „Verlangen, die namhafte Höhe des Ortes kennenzulernen", wanderte also „just for fun" auf den Gipfel, wie man heute sagen würde.

Sein Ziel, der 1.912 Meter hohe Mont Ventoux, ragt einsam und glatzköpfig aus der Provence in Frankreich. Für halbwegs trainierte Wanderer ist seine Besteigung über mehrere Wege möglich. Auch per Rad ist der Berg über drei Seiten, längst bekannt durch die Tour de France, zu erklimmen. Um Petrarcas Leistung nachvollziehen zu können, müssten Sie sich allerdings in seine Zeit zurückversetzen. Früher waren Berge wegloses Gelände für Götter, Dämonen und Hexen, Sinnbild für Himmel und Hölle, Brutkästen für Lawinen, Steinschlag und Gewitter, alles in allem jedenfalls kein Platz für klar denkende Menschen. Am Mont Ventoux vermuteten die Kelten eine Windgottheit, und noch heute ist er wegen der kalten Stürme auch im Hochsommer oft ein ungemütlicher Platz. Als Petrarca dort also ohne jeden Zwang hinaufeilte, nur um sich von der Autobiografie seines Idols, dem Kirchenvater Augustinus, zu einer Landschaftsbetrachtung inspirieren zu lassen, war das ungefähr so abwegig, als würde man sich aus reinem Spaß ein Loch in den Zahn bohren.

Möglicherweise passte Petrarcas romantisch anmutender Gipfelgang den entscheidenden Historikern als Indiz für den Übergang vom finsteren Mittelalter in die Neuzeit einfach gut ins Konzept. Sehr wahrscheinlich aber

lag es an der nachhaltigen Öffentlichkeitsarbeit des italienischen Dichters, dass er als Urvater des Alpinismus in die Geschichte einging. Kurz nach seiner Naturerfahrung am Mont Ventoux verfasste er jedenfalls einen Brief an seinen Freund Francesco Dionigi von Borgo San Sepolcro. Darin erzählt er, wie ihn die Aussicht auf die weit entfernten Alpen staunen lässt, wie die Wolken zu seinen Füßen lagern und er sich wegen der Anstrengungen „auf den Flügeln des Geistes vom Körperlichen zum Unkörperlichen" hinüberschwingt. Wen stört es da, dass Petrarca neuen Erkenntnissen zufolge womöglich gar nicht auf dem Berg stand?

- **Mont Aiguille:** Der nächste Schritt für den Alpinismus folgte etwas weiter nördlich des Mont Ventoux in jenem Jahr, als Christoph Kolumbus in Amerika strandete. 1492 führte der königliche Söldnerführer Antoine de Ville eine etwa zehnköpfige Mannschaft auf das Gipfelplateau des Mont Aiguille. Anders als der kegelförmige Mont Ventoux ist der Aiguille ein tafelbergförmiger Felsblock mit schroffen Wänden. Nach der ersten Bergbesteigung über wirklich exponiertes Gelände verblieben die Expeditionsmitglieder sechs Tage auf dem Gipfel. Der 2.087 Meter hohe Berg ist noch heute ein beliebtes Ziel für Kletterer.

- **Mont Blanc:** Mitten hinein in die Epoche der Aufklärung fiel das, was heute allgemein als Startschuss des modernen Alpinismus gewertet wird. Am 8. August 1786 erreichten Jacques Balmat und der italienische Arzt Michel-Gabriel Paccard in einer vergleichsweise unspektakulären Aktion um 18.23 Uhr den höchsten Alpengipfel namens Mont Blanc. Erst ein Jahr später vermaß der Genfer Naturforscher Horace-Bénédict de Saussure den Berg und kam auf eine Höhe von 4.807 Metern. Diese variiert allerdings wegen der dicken Eishaube. Heute wird sie meist mit 4.810 Metern angegeben.

002 **BERGSTEIGEN DEFINIEREN** 002

Selbst wenn Sie komplett neu sind im Bergmetier, sollten Sie sich schon einmal einigen grundlegenden Begriffen stellen. Der Berg ist heute weniger Sitz der Götter als ein wahrer Rummelplatz, der für gemütliche Bierzeltsitzer wie für adrenalinsüchtige Achterbahnfreunde etwas zu bieten hat. Die Menschen spazieren, rennen und wandern auf Berge, durch Eis, Hitze und Regen. Sie hängen an Wänden, schlagen sich durch gefrorene Wasserfälle, hangeln Stahlseile entlang. Der Berg ist ein multifunktionaler Sportplatz.

In Internet-Foren wird gerne darüber debattiert, was unter dem Begriff Bergsteigen eigentlich zu verstehen ist. Manche nennen sich in jenem Moment Bergsteiger, sobald sie die Hände aus den Taschen nehmen, die nächsten, wenn sie mit den Händen auch greifen müssen, andere, wenn sie im Grunde nur noch die Hände benutzen. Noch komplizierter wird es, wenn man über die Grenzen der deutschen Sprache und der Epochen hinweg blickt. Inzwischen gibt es ungefähr so viele Definitionen vom Bergsteigen wie Bergsteiger – wer auch immer darunter zu subsumieren ist. Natürlich hat sich auch der Deutsche Alpenverein (DAV) mit den vielfältigen Spielformen in den Bergen beschäftigt. Informiert man sich bei der Pressestelle des DAV nach einer genauen Definition des Begriffs Bergsteigen, öffnet dort möglicherweise ein netter Mensch die Schublade der nicht verwirklichten Projekte und fördert wahre Schätze zu Tage. Kurz vor der Jahrtausendwende haben mehrere Autoren des DAV ein geradezu epochales Werk über das Bergsteigen verfasst – dem der Aufstieg in die Druckereien und weiter zum Massenmedium leider verwehrt blieb. Es gibt nur ein einziges Exemplar, in dem unter anderem folgende Abgrenzungen vorgenommen werden.

Bergsteigen: Das Gehen oder Klettern im Gebirgsgelände zur Befriedigung persönlicher Interessen in der Freizeit. Motivationen sind zum Beispiel Natur- und Landschaftsgenuss, sportliche Leistung, Bewegungsdrang oder Gesundheit. Schließt als Sammelbegriff auch das Bergwandern ein. *Bergwandern:* Wandern in Gebirgsgegenden, auf Wegen, Steigen und Trittspuren, sowie im weglosen Gelände überwiegend ohne Zuhilfenahme der Hände. *Hochtourismus:* Die Begehung von Schnee- und Eisfeldern, Gletschern, steilen Schrofen und Fels (bis etwa Schwierigkeitsgrad III). Zur Ausrüstung gehören normalerweise Pickel, Seil und Steigeisen. Hochtourismus wird auch als „klassisches Bergsteigen" bezeichnet. Meistens wird dabei das Erreichen von Gipfeln angestrebt. *Klettern:* In steilem Gelände werden nicht nur die Beine, sondern auch die Hände bei der Fortbewegung eingesetzt. *Klettersteiggehen:* Das Begehen von Wegstrecken in felsigem Gelände, in dem fest installierte künstliche Hilfsmittel die Sicherheit erhöhen (wenn sie sachgemäß benutzt werden) und häufig auch die Fortbewegung erleichtern. Künstliche Hilfsmittel sind zum Beispiel Drahtseile, Ketten, Eisenstifte, Leitern oder Brückchen. *Expeditionsbergsteigen:* Bergsteigen in außeralpinen Hochgebirgen, wobei die Teilnehmer zumeist mehrere Tage unterwegs sind und ihre Verpflegung mitführen. Das Gelände ist schwieriger und steiler als beim Trekking. Normalerweise werden Gipfel über 5.000 und 6.000 Meter Höhe angestrebt. Unter „Expeditionsstil" versteht man das etappenweise Höherrücken am Berg von einem Basislager aus; dabei werden am Berg Fixseile angebracht und Hochlager eingerichtet. Bewegt sich eine Expeditionsgruppe über größere Distanz ohne vorbereitete Zwischenlager zum Gipfel, spricht man von „Alpinstil". *Trekking:* Mehrtägiges Wandern oder Bergwandern außerhalb von Mitteleuropa in wenig erschlossenen Gegenden, oft mit Übernachtungen ohne viel Komfort, zum Beispiel im Zelt, im Freien oder in Hütten von Einheimischen. Dabei können auch Trag- und Reittiere eingesetzt werden. Auch wird der Begriff Trekking mehr und mehr von der Werbung für Touren in erschlossenen Alpengebieten missbraucht. *Weitwandern:* Wandern oder Bergwandern, an einzelnen Stellen eventuell auch Klettersteiggehen über eine insgesamt lange Distanz mit mehreren Übernachtungen auf der Strecke. Der Zeitaufwand liegt bei

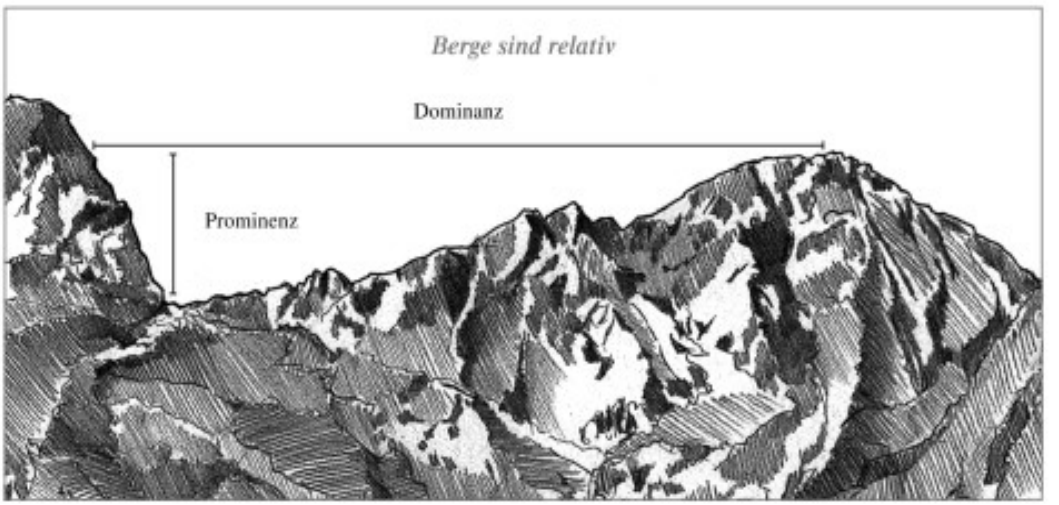
mehreren Tagen oder Wochen. *Skibergsteigen:* Auf Skiern in verschneitem Berggelände aufsteigen und abfahren. Manchmal werden in kurzen, steilen Passagen die Skier getragen oder die letzten Meter zum Gipfel zu Fuß bewältigt. *Skihochtouren:* Skibergsteigen im Hochgebirge.

Der DAV weist einschränkend jedoch darauf hin, dass Bergsteigen hier – anders als im Alltagsgebrauch – als Überbegriff für Wandern bis Klettern verwendet wird, was jedoch ein wunderschöner Gedanke ist. Sind doch alle, die auf einen Berg steigen, tatsächlich auch Bergsteiger.

003 DIE BERGE ZÄHLEN 003

Der Mathematiker Benoît Mandelbrot hat 1967 in der angesehenen Zeitschrift *Science* einen Aufsatz über die Länge der Küste Großbritanniens veröffentlicht. Ein Ergebnis, das er so gar nicht beabsichtigt hatte, lautete: Je genauer man versucht, die Küste zu vermessen, desto länger wird sie. So ähnlich verhält es sich mit der Anzahl der Berge: Je genauer Sie zählen, desto mehr werden es. Berge sind also relativ. Wie über die Küstenlänge gibt es beispielsweise ganze Aufsätze darüber, wie viele Berge die Schweiz eigentlich hat. Um eine genaue Anzahl zu finden, wird wild herumdefiniert, wann ein Gipfel als eigenständig gilt. Es ist beispielsweise durchaus diskutabel, warum eine nur 63 Meter hohe Erhebung auf den Bahamas als „Mount" Alvernia durchgeht. Dabei spielen die Begriffe Dominanz, Prominenz und Eigenständigkeit eine wichtige Rolle.

- **Die Dominanz:** Die Dominanz gibt den von einem Berggipfel gemessenen Radius zur nächsthöheren Erhebung wieder. Besonders dominant sind Berge, die in einem großen Umkreis nicht von anderen überragt wer-



den, was eine mickrige Anhöhe auf einer entlegenen Insel oder allein stehende Miniberge extrem aufwertet. Der Brocken im Harz beispielsweise hat eine Dominanz von 224 Kilometern und ist damit trotz der nur 1.141 Meter Höhe wesentlich dominanter als das Matterhorn (4.478 Meter) mit einer Dominanz von 13,7 Kilometern. Die Dominanz des Mount Everest wiederum ist – je nach Definition – so groß wie der Erdumfang oder unendlich. Gilt eine Dominanz von einem Kilometer als Grundvoraussetzung für die Bezeichnung „Berg", gibt es in der Schweiz 1.595 Berge, bei einer Dominanz von fünf Kilometern noch 169 und bei 50 Kilometern nur drei.

- **Prominenz:** Die Prominenz, manchmal auch Schartendifferenz oder Schartenhöhe genannt, gibt an, wie viele Meter Sie mindestens absteigen müssen, um zu einem höheren Gipfel zu gelangen. Der Aconcagua hätte beispielsweise eine Schartenhöhe von 6.962 Metern, was der Höhe über dem Meeresspiegel entspricht. Denn auf dem amerikanischen Kontinent gibt es schlicht keinen höheren Gipfel, den man besteigen könnte. Manche Definition besagt, dass in den Alpen ein Gipfel mit einer Schartenhöhe zwischen 100 und 300 Metern als eigenständiger Berg gilt, im

Himalaya wiederum erst mit einer Schartenhöhe von 500 Metern und in Schottland mit 500 Fuß, etwa 152 Metern. Das spezielle Schweiz-Beispiel betreffend würde das bedeuten: Zählt man eine Erhöhung mit 100 Metern Schartenhöhe als Berg, haben die Eidgenossen 1.955 Berge, bei einer Schartenhöhe von 1.000 Metern sind es nur noch 36.

- **Eigenständigkeit:** Die Eigenständigkeit vermathematisiert den armen Berg endgültig. Hier werden für die Höhe, die Dominanz und die relative Prominenz, welche wiederum das prozentuale Verhältnis von der Schartenhöhe zur absoluten Höhe beschreibt, Indizes gebildet. Diese werden addiert, durch drei geteilt und schließlich interpretiert. Anschließend können Sie den Berg einer von acht Gruppen – diese reichen vom „Weltberg" über den „Hauptgipfel" bis zum „Sonstigen Punkt" – zuordnen. Sie wissen nach der Besteigung also, ob Sie ein kühner Hund oder ein armes Würstchen sind. Vielleicht jedenfalls. Glücklicherweise ist dies eher eine Beschäftigungstherapie für Wissenschaftler *vgl. 014 „Bergpartner finden"* und der eindeutige Beweis: Sie können mit etwas Einfallsreichtum selbst definieren, was für Sie persönlich ein Berg ist.

004 DEM ALPINE CLUB BEITRETEN 004

Auch wenn sich Bergsteiger und Gipfelstürmer immer wieder als Individualisten gerieren, schlüpfen sie gerne unter das Dach eines Vereins. Bekannt sind im mitteleuropäischen Raum vor allem die Alpenvereine mit einer häufig langen und wechselhaften Geschichte. Der Österreichische Alpenverein (OeAV) wurde 1862 gegründet, der Schweizer Alpen-Club (SAC) ein Jahr später und 1869 schließlich der Deutsche Alpenverein (DAV). Anfangs beschränkten sich die Alpenvereine vor allem auf eine

kleine sportliche, oft akademische Elite, heute widmen sie sich dem Umweltschutz, der touristischen Erschließung der Berge und der Förderung des Bergsteigens als Breiten- und Spitzensport. Auch deshalb sind die Alpenvereine in den vergangenen Jahren explosionsartig gewachsen. Der DAV firmiert mit heute annähernd einer Million Menschen bei kritischen Zeitgenossen gar unter dem Pseudonym „ADAC der Berge". Natürlich können auch Sie Mitglied in einem Verein werden.

- **Der Normalweg:** Der Deutsche Alpenverein ist mit seinen 354 Sektionen die größte Bergsteigervereinigung der Welt, wohl auch deshalb, weil ein Beitritt recht simpel ist. Vom lesbisch-schwulen Gay Outdoor Club bis zur Akademischen Sektion wird dort für Bergsportler jeglicher Couleur etwas geboten. Falls Sie nicht gerade der ehemalige, in Ungnade gefallene DAV-Präsident Professor Heinz Röhle oder der ehemalige, in Ungnade gefallene Extrembergsteiger Reinhold Messner sind, dürften Sie heutzutage beim Beitritt keine Probleme mehr bekommen. Suchen Sie sich am besten jemanden, der Sie als Mitglied anwirbt, weil er dafür eine kleine Prämie wie eine Wanderkarte oder eine Hüttenübernachtung erhält. Unbedingt nötig ist das nicht. Sie müssen nur einen Aufnahmeantrag ausfüllen, an eine der Sektionen schicken und jährlich den von Sektion zu Sektion variierenden Mitgliedsbeitrag überweisen. Dafür erhalten sie beispielsweise Preisnachlässe in Hütten, bei Ausbildungskursen oder in Kletterhallen. Und Sie sind im Gebirge bei Bergunfällen versichert. Als überzeugter Wanderer finden Sie auch in einem der vielen deutschen Wandervereine wie dem seit 1864 existierenden Schwarzwaldverein Gleichgesinnte. Sie blicken gerne über die Grenzen? Vereine wie beispielsweise der Schweizer Alpen-Club, der Südtiroler Alpenverein oder der norwegische Wanderverein Den Norske Turistforening sind offen für andere Nationalitäten.

- **Die schwierige Variante:** Wenn Sie sich nicht mit dem Fußvolk zufriedengeben wollen, versuchen Sie es beim renommierten Alpine Club in London. Am 22. Dezember 1857 gegründet, ist der Alpine Club der älteste Bergsteigerclub der Welt. Als Präsidenten fungierten Bergsteigergrößen wie Chris Bonington, Doug Scott oder Stephen Venables. Einerseits ist der Club für Bergsteiger aus der ganzen Welt gedacht, andererseits tat er sich mit der Aufnahme neuer Mitglieder schon immer etwas schwer. Angeblich stieß anfangs sogar Albert Frederick Mummery, der wohl beste Bergsteiger des viktorianischen Zeitalters, auf verschlossene Türen. Frauen werden gar erst seit 1974 zugelassen. Immerhin bieten sich Ihnen drei Möglichkeiten.

Vollmitglied: Um vollwertiges Mitglied beim Alpine Club zu werden, müssen Sie ein mehrseitiges Formular ausfüllen und darin mindestens 20 respektable Routen oder Gipfel vorweisen. Mit Hügeln wie dem Feldberg im Schwarzwald brauchen Sie erst gar nicht anzukommen, und natürlich zählt eine Besteigung des Matterhorns über den Hörnligrat weniger als die Erschließung einer neuen Route am Gauri Sankar in Nepal. Das werden Sie ohnehin nur wagen, wenn Sie den Hörnligrat als Trainingstour verstehen. Winterbegehungen, organisierte Expeditionen und Beiträge in der alpinen Literatur geben Bonuspunkte. Sie sollten also schon ein wilder Hund sein, der sich auch abseits der ausgetretenen Pfade orientieren kann. Weil es auch in der ehrbaren Bergsteiger-Gemeinde viele Schwätzer und Hochstapler gibt, benötigen Sie außerdem eine Art Bürgen, der bereits vollwertiges Mitglied im Alpine Club ist, Sie kennt und Ihren Antrag unterstützt. Da Sie möglicherweise die höchsten und steilsten Berge, aber nicht die nötigen Menschen kennen, hilft Ihnen notfalls der Alpine Club, mit einem solchen „Proposer" in Kontakt zu treten. *Aspirant:* Als Aspirant des Alpine Club müssen Sie mindestens einmal in den Alpen oder einem anderen Hochgebirge gewesen sein sowie drei, vier namhafte Routen oder Gipfel in Ihrem Tourenbuch stehen haben. Normalerweise sammeln Sie innerhalb von weiteren fünf Jahren genug

Erfahrung, um zum vollwertigen Mitglied aufzusteigen. Auch in diesem Fall müssen Sie einen Mentor aus dem Alpine Club benennen und erkennen bereits mit der Bewerbung an, dass Bergsteigen neben dem Mitgliedsbeitrag von 50 Britischen Pfund auch das Leben kosten kann. *Teilhaberschaft:* Falls Sie sich für Berge interessieren, von den Clubaktivitäten wie den Vorträgen profitieren möchten oder einfach das Tun des Alpine Club unterstützenswert finden, selbst aber kein sonderlich begnadeter Alpinist sind, bleibt Ihnen immerhin die Möglichkeit des „Associateship". Allerdings weist der Club darauf hin, dass er in erster Linie für ehemalige oder aktive Kletterer gedacht ist.

- **Der Gipfel:** Ganz oben angekommen in der Hierarchie des Alpinismus ist allerdings erst, wer dem Alpenklub Berggeist angehört. Das ist eine Sektion des DAV, die laut Satzung nicht mehr als 100 Mitglieder haben soll. Beitreten darf nur, wer von zwei Mitgliedern vorgeschlagen wird. Heute ist der Klub ein einzigartiges Potpourri aus Bergfilmern, Erstbegehern, legendären Hüttenwirten und Kletterpionieren. Der Alpinschriftsteller Walter Pause urteilte als ehemaliger Klub-Vorsitzender über dieses Konglomerat aus Berggeistern einmal, dass man aus „100 Individualisten im besten Fall ein interessantes Irrenhaus, doch nie und nimmer einen Verein machen" könne. Und seit 1996 dürfen sogar Frauen mitmischen!

005 DEN PERFEKTEN SCHUH FINDEN 005

Die Zeit, als Bergsteiger auf Nagelschuhen durchs Gebirge klapperten, ist vorbei. Heute besitzen Bergschuhe eine Air-Active Soft Print drysole, Hinterkappen-Stabilisatoren und leicht texturiertes Polyester-Gewebe mit Aktivkohle-Anteil auf Kokos-Basis. Sie strotzen vor Extras wie Ghilly-Lacing, Ergo Heel Box oder Shockabsorber. Es gibt für jedes Terrain

einen speziellen Bergschuh, und von Jahr zu Jahr scheint die Palette breiter zu werden. Im Grunde unterscheidet sich der Kauf eines Bergschuhs nicht sonderlich von dem eines Autos. Doch geht es hier um etwas viel Wertvolleres: Ihre Füße.

- **Das Einsatzgebiet:** Überlegen Sie sich erst einmal, für was Sie Ihren Schuh genau benötigen. Mit einem Jeep kommen Sie beispielsweise abseits der Pfade zurecht, werden aber im Stadtverkehr oder auf langen, planen Strecken wenig Freude haben. Entsprechend wird Sie ein steigeisenfester Hochtourenstiefel auf autobahngleichen Wanderwegen nicht wirklich begeistern. Ein VW-Bus ist wie ein reiner Trekkingschuh die richtige Wahl für die Langstrecke, kann Sie aber auf vergletscherten Steilpassagen ganz schön Nerven kosten. Der Sportwagen mag optisch was hermachen, bietet aber wie der Kletterschuh nicht ganz so viel Platz und Anwendungsmöglichkeiten. Der Gelegenheitswanderer tendiert zu einem Allroundschuh der Kategorie B / C, gewissermaßen dem Mittelklasse-Kombi unter den Bergschuhen. Kompromisse werden Sie immer eingehen müssen.

- **Die Bereifung:** Wie der Autoreifen beim Formel-1-Gefährt ist die Gummisohle der möglicherweise wichtigste Bestandteil unter den vielen wichtigen Elementen eines Bergschuhs. Je sportlicher Sie unterwegs sind, desto mehr werden Sie darauf achten. Ganz allgemein erfüllt die Schuhsohle die Aufgabe, mit den Füßen auf dem Boden zu bleiben; sie ist die Verbindung zwischen Wanderer und Untergrund. Das wichtigste Kennzeichen einer Bergschuh-Sohle ist wiederum der Absatz. Schuhe ohne Absatz sind wie Rennautos mit Slicks. Der Absatz greift auch dort noch, wo Sie wegen Nässe, Schlamm und Schnee sonst eher schwer um die Kurve kommen würden. Unterstützt wird der Absatz bei seiner Arbeit

durch das Profil, das für die Griffigkeit verantwortlich ist. Hochtouren auf Schnee, Firn und Eis verlangen ein tiefes, grobes Profil – den Winterreifen unter den Schuhsohlen. Auf befestigten Wanderwegen sollte das Profil dagegen so beschaffen sein, dass sich Kiesel, Schlamm und sonstiger Dreck nicht zu sehr festsetzen. Spezielle Klettersteig- oder Zustiegsschuhe wiederum sind etwas weicher, weniger beständig und haben im Zehenbereich eine weitgehend glatte Fläche, um am Fels vernünftig Gas geben zu können. Als Allroundwanderer greifen Sie auf eine gut profilierte Sohle zurück.

- **Das Fahrwerk:** Auf der Gummisohle liegen je nach gewünschter Festigkeit mehrere weitere Schichten. Sie tragen Namen wie EVA-Weichtrittkeil, Fersenstabilisator oder TPU-Zwischensohle und bilden das Fahrwerk Ihres Schuhs. Von der Kombination dieser Schichten werden Gangart, Kurvenlage und Wendekreis entscheidend bestimmt. Je dicker die Sohle,

Aufbau einer modernen Sohle

Nagelschuh aus den 1930er Jahren

desto weniger Gefühl werden Sie haben. Eine große feste Platte als Zwischensohle mit einem Fersenkeil aus Kunststoff und dazu eine robuste Brandsohle machen das ganze Gebilde beispielsweise verwindungssteif. Das ist perfekt für das Tragen von Steigeisen in hochalpinem, vergletschertem Terrain, aber eben auch ein bisschen unbequem. Ein Trekkingschuh wird viel weicher konzipiert, bei einem reinen Klettersteigschuh wiederum wird auf einen Keil und Dämpfungselemente weitgehend ver-

zichtet. Ganz oben auf diesem Fahrwerk liegt das Fußbett auf. Sie sollten es nach jeder Wanderung zum Trocknen herausnehmen. Wie die Sohle mit dem Rest des Schuhs verbunden ist – ob nach traditioneller Machart zwiegenäht oder einfach geklebt –, ist heute kein wirklicher Faktor mehr. Der perfekte Kombi-Schuh besitzt zwischen Sohle und Oberbau dafür auf jeden Fall einen rundlaufenden, hochgezogenen Gummigürtel, ähnlich einer Stoßstange.

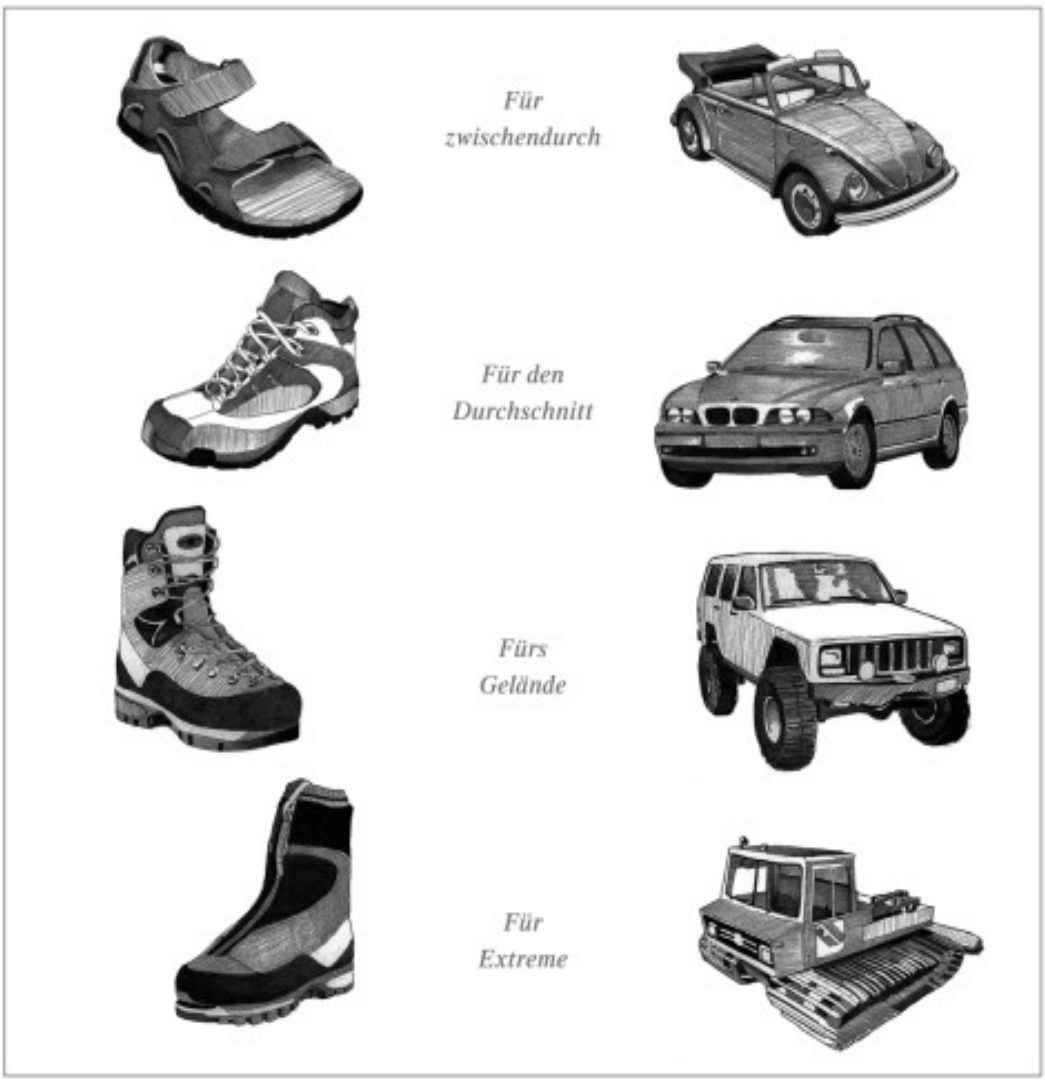
- **Die Karosserie:** Kümmern Sie sich beim Obermaterial des Schuhs nicht zu sehr um die Optik. Wirklich entscheidend sind andere Dinge wie Form, Verarbeitung und Material, die beim Bergschuh wiederum für Gewicht und Atmungsaktivität ausschlaggebend sind. Englische Wissenschaftler errechneten für den Everest-Debütanten Sir Edmund Hillary, dass jedes an den Füßen eingesparte Gramm dem Fünffachen in seinem Rucksack entspricht, weil die Füße so weit vom Körperschwerpunkt entfernt sind. Aber Vorsicht: Ein halbhoher Schuh mag verführerisch wendig, luftig wie ein Cabrio und für trittsichere Geher vor allem aufwärts geeignet sein. Abwärts wirft er Sie möglicherweise schnell aus der Bahn, denn Untrainierte eiern darin umher und strapazieren ihre Bänder. Als Faustregel kann gelten: Je unwegsamer das Gelände, desto fester der Schaft und robuster die Außenhülle.

Sie haben an den Füßen immerhin fünfmal so viele Schweißdrüsen wie an den Schenkeln, nämlich etwa 500 pro Quadratzentimeter. Und die geraten am Berg ganz schön in Stress. Ob Sie Kunstfaser, synthetisches Leder, Nubukleder oder Wildleder bevorzugen, ist auch eine Geschmacksfrage. Manche Experten schwören auf das komfortable, kühlende und langlebige Leder, obwohl die Kunstfaser etwas leichter ist und schneller trocknet. Gerade auf längeren Touren ist auf jeden Fall eine Isolierung

mit Gore-Tex zu empfehlen. Bei entsprechender Verarbeitung bleibt der Schuh stets trocken und dennoch atmungsaktiv. Während Details wie Stretchgamaschen, thermoverformbarer Fleece oder retikulierter Polsterschaum den Laien wohl eher überfordern als aufklären, achten Sie zumindest auf ein zweigeteiltes Schnürsystem: unten geschlossene Ösen, oben offene Haken.

- **Die Abstimmung:** Die einzelnen Komponenten werden normalerweise so kombiniert, dass sie eine Einheit ergeben. Schuhe mit harten Sohlen haben normalerweise einen harten Schaft, robustes Obermaterial und ein starkes Profil, um auf Hochtouren untertourig abzugehen. Gut, manche Spezialisten stehen auf steife Sohlen mit weichem Schaft. Aber das ist ungefähr so, als würde man Jeepreifen auf einen Mini Cooper montieren, und deshalb nicht jedermanns Sache. Wichtig ist, dass auch Sie als Motor in dieses Konstrukt passen. Ziehen Sie deshalb beim Kauf die richtigen Socken an, am besten spezielle Wandersocken aus Funktionsfasern und nicht die Feuchtbiotope aus Baumwolle. Eine dicke Socke kann eine halbe Größe ausmachen. Vor allem fürs Bergabgehen benötigen Sie vorne einen kleinen Spielraum. Testen Sie, wenn möglich, die Schuhe bei einem kurzen Spaziergang. Beantworten Sie folgende Frage ganz ehrlich: Fühlen Sie sich wohl? Wenn ja, geben Sie mit der Neuerwerbung nicht gleich Vollgas. Auch Ihre Schuhe brauchen eine Eingewöhnungsphase.

Für Spezialisten



006 **BLASEN VERMEIDEN** 006

Eine Tour wird mit Blasen an den Füßen schnell zur Tortur. Prophylaxe lautet hier das Zauberwort, denn wenn sich einmal Blasen gebildet haben, ist es meist schon zu spät. Verhindern Sie die schmerzhafte Reue, indem Sie sich an die zehn Gebote gegen Blasen halten und damit in den Wanderhimmel kommen.

1. Du sollst perfekt sitzendes Schuhwerk tragen. Der Schuh darf keine Druck- und Scheuerstellen aufweisen und muss den Zehen ausreichend Freiraum gewähren. ***2. Denke nicht schlecht von deiner individuellen Fußform. Weite den Bergschuh an entsprechenden Stellen anstatt ihn in ein schmerzliches Korsett zu zwängen.*** *3. Schnüre deine Schuhe fest genug, aber nicht so stark, bis das Blut stockt.* ***4. Neue Schuhe sind auf kürzeren Strecken einzulaufen.*** *5. Ehre deine orthopädischen Schuheinlagen.* ***6. Du sollst frische, möglichst trockene und speziell gepolsterte Fußkleidung heiligen. Halte dich fern von der höllischen Baumwollsocke, denn sie speichert die Flüssigkeit.*** *7. Versuche es mit einem zusätzlichen Damen-Nylonstrumpf unter der Socke.* ***8. Du sollst entsprechende Problemzonen des Fußes schon vor der Tour mit Hirschtalg schützen.*** *9. Du sollst Blasenpflaster mit dir tragen, um es rechtzeitig auf Druckstellen aufzukleben.* ***10. Gesegnet sei das Tape an neuralgischen, sprich: scheuernden Stellen der Haut.***

007 ZWIEBEL SPIELEN 007

Bergbekleidung ist salonfähig geworden und längst nicht mehr nur die Wäsche verschrobener Bergfexe. Fleece-, Soft- und Hardshelljacken werden auch von Lacoste-Hemd-liebenden Vätern während ihrer Kinderwagen-Ausflüge am Prenzlauer Berg getragen, von Managerinnen bei Teambuilding-Seminaren oder von Stadionbesuchern am Kaiserslauterer Betzenberg. Schon sehen Zeitungen wie der Berliner Tagesspiegel die Funktionsklamotte als Bedrohung für die großstädtische Mode, wettern in Kolumnen gegen Pseudoabenteurer im dicken Chevrolet, ätzen in Stilkritiken etwas von Stimulationsbedürfnis und Sensation Seeking.

Die Kritik ist natürlich vollkommen berechtigt. Denn wer sich wirklich wetter- und bergfest kleiden möchte, dem reicht ein knallbunter Überzie-

her nicht. Er muss das sogenannte Zwiebelprinzip anwenden. Sie können es auch Matroschka-System nennen. Matroschkas sind diese russischen Puppen, die in verschiedenen Größen ineinandergesteckt werden. Beim Zwiebelprinzip ziehen Sie mehrere Schichten übereinander an, typischerweise drei. Das hat mehrere Vorteile: Zwischen den einzelnen Lagen bilden sich wärmende Luftmassen. Kältebrücken, wie sie an Reißverschlüssen vorkommen, werden dadurch eingerissen. Außerdem können Sie sich während Ihres Abenteuers je nach Bedarf schichtenweise an- und ausziehen. Spezialisten wie Alix von Melle, die auf mehreren Achttausendern stand und für einen Ausrüstungsspezialisten arbeitet, schwören deshalb auf das Zwiebelsystem.

- **Schicht 1:** Die erste Schicht nennen Experten „next-to-skin", also „auf-der-Haut". Hier tragen Sie am besten ein Set Funktionsunterwäsche. Die kann je nach Temperatur lang oder kurz ausfallen, sollte aber auf jeden Fall bequem sein, warm halten und eng am Körper anliegen. Funktionsunterwäsche war früher fast immer aus Kunstfaser, hat aber seit einigen Jahren Konkurrenz durch die Wolle des Merinoschafs bekommen. Weil der daunentragende Propylen-Widder noch seiner Züchtung harrt, haben beide Materialien Vor- und Nachteile: Kunstfaser ist etwas leichter, gibt die aufgenommene Flüssigkeit sofort an die darüberliegende Schicht weiter und trocknet daher schneller. Nur entfaltet sie nach längerem Tragen ein Aroma, dass allein Ihr Funktionshemd nach einiger Zeit im Himalaya wahrscheinlich selbst den Yeti samt Yakherde in die Flucht schlägt. Da helfen auch die eingearbeiteten Silberionen als Sondereinheit gegen geruchsbildende Bakterien nicht wirklich. Merinowolle speichert die Flüssigkeit und gibt sie nur langsam ab, wärmt aber dennoch und riecht nicht. Als Schwitzer greifen Sie deshalb zu Synthetik, als Verfrorener zur Wolle. Verzichten sollten Sie in dieser wie in allen weiteren Schich-

ten jedenfalls auf Baumwolle, die den Schweiß speichert und wie ein Staudamm in dem ganzen System wirkt.

- **Schicht 2:** Dies ist Ihre Isolationsschicht. Sie soll wärmen und die von der ersten Schicht weitergeleitete Feuchtigkeit nach außen abgeben. Sehr gut eignet sich beispielsweise ein Fleecepulli oder das elastische Powerstretch. Was Sie verwenden, ist mehr eine Geschmacksfrage, als dass es sich wissenschaftlich begründen ließe. Powerstretch gibt die Flüssigkeit jedenfalls hervorragend an die dritte Schicht ab, ist aber weniger flauschig. Für jene, die lieber Natur am Körper tragen, ist auch ein etwas dickeres Shirt aus Merinowolle eine Option. Falls Sie schon beim Anblick eines Gletschers blaue Lippen, klamme Finger und Gänsehaut bekommen, können Sie natürlich einfach rechtzeitig umkehren – oder mit einer leichten Kunstdaunenweste die Isolationsschicht weiter ausbauen. Denken Sie im Geschäft spätestens jetzt daran, dass Sie zwar nicht zwanghaft die Kasse des Verkäufers füllen müssen, sich ein paar Euro mehr aber am Berg durchaus auszahlen könnten. An den Beinen lässt eine Softshell-Hose den nötigen Bewegungsfreiraum.

- **Schicht 3:** Dies ist Ihre Wetterschicht. Sie ist Ihr Schutz vor den Widrigkeiten der Natur und meist am schwierigsten zu bestimmen. Denn die Schicht muss auf die hauptsächlich zu erwartenden Witterungsbedingungen abgestimmt sein. Eine Außenschicht für jedes Wetter existiert leider noch nicht, denn auch die Gore-Tex-speichernde Teflon-Ente hat die Labors noch nicht verlassen. Grob ist zwischen wasserdichten, winddichten und wasserabweisenden Materialien zu unterscheiden. Windstopper schützen Sie vor Wind, kapitulieren aber bald vor Regen und Kälte. Softshells, was deutsch so viel wie Weichschale heißt, schmiegen sich ihrem Namen entsprechend hervorragend an, wiegen kaum etwas, isolie-

ren gut und sind wasserabweisend. Sie können daher manchmal sogar Schicht 2 überflüssig machen. Bei Starkregen hilft meist aber nur eine robuste Hardshell-Jacke. Wie gut eine Jacke gegen Nässe schützt, verrät die sogenannte Wassersäule. Sie gibt den Wasserdruck in Millimetern an, die unter Laborbedingungen auf einem Stoff lasten kann, ehe das Wasser „durchsickert". Aber Vorsicht: 2.000 Millimeter mögen gewaltig klingen, doch entspricht dieser Druck nur dem Sitzen auf feuchtem Untergrund.

Prinzipiell müssen Sie mit dem Kompromiss leben: Je besser die Schicht vor Regen schützt, desto weniger atmungsaktiv, ergo wasserdampfdurchlässig, ist der Stoff. Suchen Sie Ihre Lieblingskombination. Vielleicht ist es das dreilagige Membranmaterial? Oder sind Sie Softshell-Fanatiker? Dann eignet sich eine sehr leichte Regenjacke als vierte Notfallschicht. Bei enormer Kälte könnte dagegen eine Daunenjacke nützlich sein.

- **Der Rest:** Anders als eine Zwiebel müssen Sie auch Ihre Extremitäten und vor allem Ihren Kopf schützen. Wenn der Rest des Körpers isoliert ist, strahlen Sie bis zu 50 Prozent Ihrer Wärme über den Kopf ab (in Badehosen sieht die Sache freilich anders aus). Außerdem spürt man Kälte am empfindlichen Kopf und in den Gliedmaßen mit ihren vielen Kälterezeptoren besonders gut. Eine Powerstretch-Mütze lässt auch noch Platz für einen Steinschlaghelm darüber. Bei Skitouren ist manchmal freilich eine dickere Reservemütze ratsam. Auch Ihre Hände finden Gefallen daran, wenn Sie an kalten Tagen neben einem dünnen Paar noch ein Paar dicke Fingerhandschuhe oder Fäustlinge mitnehmen.

- **Übrigens:** Sie müssen das Zwiebelprinzip natürlich nicht auf Teufel-komm-raus anwenden. In heißen Regionen wie den Kanaren tut es beim Wandern eine kurze Hose und ein Outdoorhemd.

008 **AUSRÜSTEN** 008

Generell tendieren die meisten Gipfelstürmer dazu, zu viel mitzunehmen. Das ist auch das Verdienst einer überaus eifrigen Sportartikelindustrie. Sie kann sehr überzeugend das Gefühl vermitteln, dass ohne Gaskocher mit drei Herdplatten, handfreiem Regenschirm und dem Gämsenabwehrspray gar nichts geht am Berg. Einer Studie des Deutschen Wanderverbands zufolge geben alleine die Wanderer in Deutschland pro Jahr insgesamt 3,7 Milliarden Euro aus, um sich für ihr nicht gerade materialintensives Hobby zu rüsten. Je Wanderer sind das 92 Euro. Bei Mountainbikern, Hoch- und Skitourengehern liegt der Pro-Kopf-Wert noch um ein Vielfaches höher. Die Ausrüstung hängt jedenfalls stark von der Tätigkeit, dem Fortschritt und nicht zuletzt Ihrem Komfortbedürfnis ab.

▸ **Alpenüberquerung:** Vor 5.300 Jahren flüchtete ein Jungsteinzeitbewohner, der später als Ötzi ausgegraben und weltberühmt werden sollte, auf das Tisenjoch in den Ötztaler Alpen. Dort wurde er von seinen Häschern per Pfeilschuss erlegt und mit seiner gesamten Ausrüstung tiefgekühlt. *vgl. 099 „Grundbedürfnisse befriedigen"*

Die Schuhe: Außenschuh aus Hirschleder. Darunter als Innenschuh ein Netz aus Lindenbast, das das hineingestopfte Heu (Isolationsschicht) fixiert. Netz und Außenschuh sind mit Lederriemen an den Rändern der ovalen Sohle aus Bärenleder befestigt. *Die Kleidung:* Leggings aus Ziegenleder, Lendenschurz aus Ziegenlederstreifen, Mantel aus Fellen der Hausziege, Geflecht aus Sumpfgras als Regenschutz, Bärenfell-Mütze. *Sonstige Ausrüstung:* 60 Zentimeter langes Beil aus Eibenholz mit einer durch Birkenteer und Lederriemen befestigten Kupferklinge (99,7 Prozent), Dolch aus Feuerstein (Silex) mit Eschenholzgriff, Retuscheur aus Linde (Werkzeug zur Be-