Bergsteigen



Worum geht es bei diesem Hobby?

Früher, also: ganz viel früher, sah man in dem Besteigen von Bergen in den Hochgebirgen wie zum Beispiel den Alpen keine Notwendigkeit. Zumal die Menschen dachten, dort wohnen Götter, Dämonen oder böse Geister, und diese würden alle töten, die sie zu stören wagten. Allerdings stießen einzelne trotzdem immer wieder in diese Regionen vor, um über Pässe in andere Täler zu gelangen. Bekanntestes Beispiel ist wohl mit Sicherheit Ötzi, der Mann aus dem Eis. Er starb vor über 5.000 Jahren am Tisenjoch.

Es gab also auch schon früher immer wieder Verrückte, die hoch hinaus wollten. Anfangs oft aus militärstrategischen oder religiösen Gründen, später war es eher sportlicher Ehrgeiz oder auch Geltungsbedürfnis, was beides natürlich auch heute noch gilt. Viele technische Neuentwicklungen führten dazu, dass Mann und später auch Frau sich immer höher hinauf wagen konnte. Trotzdem war und ist Bergsteigen nicht ungefährlich. Auch heute noch sterben Menschen beim Bergsteigen aus Unwissenheit, Unvernunft oder Selbstüberschätzung. Nichts desto trotz: Des Ersteigen eines Berggipfels ist immer wieder ein erhabenes und Glückshormone ausschüttendes tolles Gefühl!

Das Bergsteigen beinhaltet alle sportlichen Arten des Besteigens von Bergen. So kann es am Fels sein, aber auch über Geröll, Schnee, Eis oder Gletscher, auch mit Hilfe von Ski oder Schneeschuh, hoch hinauf gehen. Oft fällt auch der Begriff Alpinismus, er umfasst aber noch mehr wie zum Beispiel Bergwandern oder Trekking. Geht es am Fels hinauf, wird auch von Klettern gesprochen. Beim Klettern gibt es noch weitere Möglichkeiten wie zum Beispiel das Freiklettern, das Sportklettern und das Bouldern.

In diesem Steckbrief soll es nur um das Bergsteigen ohne das Klettern gehen. Also geht es „relativ“ eben zum Berg hinauf. Trotzdem solltest du der Auswahl der richtigen Kleidung und Ausrüstung höchste Aufmerksamkeit schenken. Denn dies entscheidet, ob du Erfolg hast und unversehrt wieder zurück kehrst oder nicht! Und noch eine Bemerkung: Bergsteigen geschieht nur in der Gruppe, damit man sich gegenseitig absichern kann. Und ein guter Bergführer sollte

auch unbedingt dabei sein!

Was benötigst du dafür?

Grundlage für die richtige Auswahl deiner Ausrüstung ist das Gelände, auf dem du dich bewegen wirst. Geht es über Geröll, Schnee oder Eis? Sind steile Anstiege dabei? Beachten musst du auch das vorhergesagte Wetter, die Jahreszeit und die Höhenlage. Und in den Bergen kann das Wetter auch schnell umschlagen!

Wieder fangen wir bei den Schuhen an, denn deine Füße werden dich und dein Gepäck die ganze Tour tragen und sind stark beansprucht. Hier brauchst du gute Bergsteigerstiefel, die Halt geben und auch wärmen. Es gibt sie auch in steigeisenfester Ausführung, falls du Steigeisen für deine Tour benutzen musst.

In Abhängigkeit von den auf deiner Tour zu erwartenden Temperaturen dort oben ist auch wärmende Funktionskleidung für Bergsteiger wichtig. Sie bietet Schutz gegen Regen, Wind und Kälte. Deine Kleidung sollte wie eine Zwiebel aus mehreren Schichten bestehen, beginnend mit einer funktionellen Unterwäsche. Immer wieder wird hier ein Gemisch aus Kunstfaser und Merinowolle als vorteilhaft angepriesen. Das Zwiebelprinzip sorgt für ein angenehmes Körperklima. Den Schutz von Kopf und Händen nicht vergessen!

Nun die Ausrüstung. Für die Seilschaft (hier ist nichts anderes als das gegenseitige Absichern untereinander mit Seilen gemeint) gibt es je nach Einsatzgebiet verschiedene Bergseile mit entsprechendem Zubehör wie zum Beispiel Karabinerhaken und Gurte. Wanderstöcke machen das Gehen mit Gepäck beim Aufstieg und Abstieg sicherer. Geht es über Eis, ist ein Eispickel eine hilfreiche Sache. Bei Schnee helfen Ski oder Schneeschuh.

Für eine Tagestour reicht dir für Power-Riegel und Getränke ein kleiner Rucksack. Unbedingt dabei haben solltest du für den Notfall einen sogenannten Biwacksack, eine Kombination aus Zelt und Schlafsack, sowie ein Erste Hilfe-Set. Bei Touren über mehrere Tage nimmst du einen großen Alpinrucksack mit diversen Halterungen, ebenso ein leichtes, windstabiles Zelt und einen hochwertigen Schlafsack.

Neuerdings gibt es ja auch diese GPS-Uhren. Mit ihrer Hilfe weißt du immer, wo du bist. Du kannst deinen Weg aufzeichnen und dich so später wieder zurück navigieren lassen. Sie gibt dir Informationen zum zu erwartenden Wetter und misst sogar deinen Puls. Und noch ein Tipp: Sonnencreme und Sonnenbrille nicht vergessen!

Das hier Gesagte kann nur eine kleine Orientierung sein. Vieles von dieser Ausrüstung kannst du aber auch speziell für die bevorstehende Tour ausleihen. Dein Bergführer kann dich da bei allem am besten beraten.

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Einfache Bergstiefel bekommst du schon für 150,- €. Zum Beginn und für einfache Touren genügt dies sicherlich. Werden deine Touren anspruchsvoller, geht der Preis guter Bergstiefel schon in Richtung 500,- €, für steigeisenfeste Stiefel auch gern darüber. Steigeisen kommen mit ca. 100,- € dann noch dazu.

Kleidung für einfache Touren und in nicht so kalte Regionen bekommst du schon für etwa 250,- €. Geht es hoch hinaus oder die willst es komfortabler, dann kannst du auch locker 1.000,- € und mehr hinblättern. Aber wie gesagt: Du musst dir vorher darüber im Klaren sein, wo dich deine Tour hinführt und was dich dort erwartet.

Die Preise für Bergrucksäcke beginnen bei knapp 100,- € und gehen dann je nach Ausstattung und Größe bis gut 200,- €. Den Biwaksack gibt es von einer einfachen Ausführung ähnlich der Rettungsfolie im Auto für 15,- € über einen Poncho bis hin zur Luxus-Überlebensvariante für

etwa 500,- €. Einen Schlafsack bekommst du je nach Ausführung ab etwa 150,- € bis hoch zu 750,- €, ein sogenanntes Expeditionszelt für 2 Personen kostet dich zwischen 700,- € und 1.400,- €.

Falls du mit einer GPS-Uhr liebäugelst: Die Preisspanne liegt zwischen 300,- und 700,- €. Und für die restliche Ausrüstung plane noch einmal 100,- bis 300,- € ein. Wobei wir hier noch gar nicht über die Seilausrüstung und viele andere Dinge gesprochen haben, die ja auch noch dazu kommen können.

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Viele Alpine Vereine gibt es schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts. In erster Linie ging es damals um die Erforschung der Alpen, später dann auch um deren touristische Erschließung, zum Beispiel durch den Bau von Vereinshütten. Bergsteigen als Freizeitbeschäftigung begann so richtig erst im frühen 20. Jahrhundert. Heute widmen sich die Alpinen Vereine der Förderung des Bergsports und des Umweltschutzes.

Intern gliedern sich die Alpinen Vereine in sogenannte Sektoren, die für ein spezielles Thema, eine Region oder einen Ort verantwortlich sind. Sogar in Hamburg gibt es einen Alpinen Verein! Zusammengefasst werden die Alpinen Vereine im Deutschen Alpenverein. Auf dessen Homepage findest du vieles Interessantes zum Thema Bergsport, zu Touren, über den Naturschutz, zu Wettkämpfen und vielem mehr.

Und was wahrscheinlich für dich am wichtigsten ist: Die Vereine bieten auch Kurse für Einsteiger an. Hier kannst du dich testen und das richtige Bewegen am Berg lernen.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Kein Sport ohne Wettkämpfe, oder? Und sicher ist da auch etwas für dich dabei. So finden vor allem Wettkämpfe und Meisterschaften im Skibergsteigen statt. Hier geht es vor allem um Schnelligkeit und Ausdauer. Oft geht es über mehre Tage. Oder vielleicht sind Meisterschaften im Eisklettern etwas für dich?

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Du wanderst gern, viel und ausgiebig, auch weite Touren über viele Stunden oder auch Tage? Du fühlst dich auch auf Schnee und Eis pudelwohl und Kälte macht dir nichts aus? Du liebst physische und psychische Herausforderungen? Und du bist ein Teamplayer, auf den sich andere verlassen können? Dann ist Bergsteigen das richtige Hobby für dich!

Musst du Rechtliches beachten?

Im Zusammenhang mit dem Bergsteigen wird auch oft von eigenverantwortlicher Selbstgefährdung gesprochen. Viele Versicherungen schließen daher den Schadensfall durch die sportliche Betätigung aus. Wenn du Mitglied des Deutschen Alpenvereins bist, dann bist du automatisch auch beim Bergsteigen versichert. Das betrifft die Kosten für Suche, Bergung und Rettung genauso wie auch eine Unfallversicherung und eine Sporthaftpflicht-Versicherung. Diese greifen, wenn deine privaten Versicherungen diese Leistungen nicht abdecken. Geht’s raus aus Deutschland ist auch eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung Pflicht.

Naturschutz sollte für dich einen hohen Stellenwert haben. Es gilt, Pflanzen und Tiere zu schützen und deren Lebensraum zu erhalten. 2018 haben tibetische Bergsteiger fast 10 Tonnen (!) Müll vom Mont Everest geholt – Gaskocher, Plastikmüll, kaputte Zelte und andere Hinterlassenschaften des überbordenden Tourismus im Himalaya. Deshalb wurde 2019 eine Müllgebühr von 1.500,- Dollar pro Teilnehmer eingeführt. Soweit muss es doch erst gar nicht kommen, oder? Wir sollten nirgends, egal wo, unseren Müll hinterlassen!

Eine Grauzone ist das Übernachten unter freiem Himmel bei mehrtägigen Touren. Dies ist in den verschiedenen Regionen unterschiedlich geregelt. Da das Ansteuern einer Hütte oft mit einem mehrstündigen Abstieg verbunden wäre, wird es in den meisten Fällen geduldet. Wichtig ist auch hier wieder, dass du den Schutz der Natur beachtest, aber auch bei der Standortwahl an deine eigene Sicherheit denkst. Mit einem Bergführer an deiner Seite bist du auch hier in guten Händen!

Wo findest du weitere Informationen?

Den Deutschen Alpenverein habe ich schon genannt. Hier findest du auch eine Liste der Alpinen Vereine und Sektionen. Im Idealfall ist sogar einer in deiner Nähe. Die Mitglieder helfen dir gern weiter. Auch bei der Beratung zur Auswahl deiner Ausrüstung sind sie die richtigen Ansprechpartner. Und der Besuch eines Fachgeschäfts für Kleidung und Ausrüstung für Bergsteiger ist mehr als nur ratsam! Im Bergsteiger-Magazin findest du vorab viele nützliche und wichtige Informationen auch zum Bergsteigen. Außerdem kannst du bei Bergwelten viele interessante Artikel rund um das Bergsteigen lesen. Na dann: Berg Heil!