

LAND DER BERGE 1-2 2018

LAND DER BERGE

ÖSTERREICHS OUTDOOR-MAGAZIN

Extra-Heft
**BIKE & BERG
URLAUB**
TIPPS FÜR DEN
SOMMER

1-2
2018



Österreichische Post AG MZ 02080832 M
LV Werbe- und Verlags GmbH, Ringstraße 44/1, 3500 Krems
Retouren an Pf. 100, 1350 Wien

€ 5,-

Rätikon

HÖHENWEG ZWISCHEN DEN WELTEN



<p>INTERVIEWS Heinz Zak zum 60er Eugen Burtscher, Heiko Wilhelm</p>	<p>TESTS 10 Abzippfosen Neues Outdoor-Equipment</p>	<p>TOUREN Muttekopfgebiet Tappenkarsee Einsame Gipfel im Lungau Mexikos höchste Vulkane</p>	<p>SPECIALS Österreichs Traditionshütten Fit für die Bergsaison</p>
--	--	--	--

WWW.LANDDERBERGE.AT

Fit für die Bergsaison

Wer gehen kann, kann wandern. Wird das Gelände schwieriger, alpiner oder hat man ambitionierte Pläne, ist eigene Vorbereitung sinnvoll. Solide Grundkondition und gezieltes Training machen die Zeit am Berg genussvoller. Sie reduzieren Ermüdung und Risiko. Gut für die eigene Sicherheit. Denn wer fitter ist, ist sicherer unterwegs. Experten erteilen Tipps für die richtige Saison-Vorbereitung.

VON OLIVER PICHLER (TEXT) UND HERBERT RAFFALT* (FOTOS)

* Herbert Raffalt ist Ski- & Bergführer und zählt zu den renommiertesten Alpin-Fotografen im Land.
www.raffalt.com

Fürs Wandern und Bergsteigen sind Kondition und Koordination zentral“, betont der Bergführer Martin Edlinger von den Naturfreunden Österreich. Die Koordination ist sehr wichtig, denn durch Stolpern ausgelöste Stürze sind eine der häufigsten Unfallformen. „Die Gelenke gezielt zu trainieren, ist für längere Touren mit vielen Höhenmetern und noch viel mehr fürs Trailrunning wichtig“, macht Edlinger auf einen weiteren wichtigen Teil des Bewegungsapparates aufmerksam.

Als Vorbereitung aufs Klettersteiggehen dienen Kletterhallen, mit Ausnahme des Spürens, wie man sich in der Höhe fühlt, und eines Kletter-Grundverständnisses, kaum. Für Alpinkletterer hingegen, die nicht sowieso im Winter auch in der Halle klettern, ist Hallentraining vor Saisonstart empfehlenswert. „Um Kletter- und Sicherungstechnik sowie Kraft zu

trainieren, macht für Kletterer die Halle im Frühjahr auf jeden Fall Sinn“, weiß der Naturfreunde-Experte.

Bei der Vorbereitung auf Hochtouren gilt, dass Einsteiger, der Komplexität der Herausforderungen wegen, auf jeden Fall einen Hochtouren-Mehrtageskurs besuchen sollten. Entsprechende Kurse bieten die Alpinen Vereine ebenso wie viele Alpenschulen an.

Die Gelenke gezielt zu trainieren, ist für Touren mit vielen Höhenmetern wichtig.

„Erfahrene bereiten sich auf Hochtouren am besten mit längeren Wanderungen und Bergtouren vor“, empfiehlt Bergprofi Edlinger. „Meine Erfahrung zeigt, überambitioniert am Berg unterwegs zu sein, bringt nichts. Wenn Kondition und Technik nicht passen, fehlt der Spaß und man lässt es schnell wieder sein“, bricht Bergführer Hubert Granitzer eine Lanze für systematische Vorbereitung.

UNTERSCHIED BERG – TAL

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sehr gute Läufer, die nur in der Ebene laufen, beim Wandern und Bergsteigen nicht automatisch leistungsfähig sind“, berichtet Bergführer Christoph Puggl auf den ersten Blick Überraschendes. Er leitet mit drei BergführerkollegInnen „Freiluftleben“, einen Salzburger Outdoor- & Bergsport-Spezialanbieter. Man könne sich im Tal schon gut vorbereiten, müsse dafür allerdings hügeliges Gelände wählen. Ein anderer, immer zu beachtender Faktor ist – hinlänglich bekannt und dennoch oft unterschätzt – die Höhe. Die weniger sauerstoffreiche Luft beeinträchtigt zu Beginn die Leistungsfähigkeit. Und zwar bei jedem, unabhängig vom



Fitnesszustand. „Die Höhenanpassung einzuplanen, ist wichtig“, weiß Puggl.

GEHEN UND LAUFEN

„Bei einem einstündigen zügigen Spaziergang im hügeligen Gelände sollte man nicht außer Atem kommen, dann hat man in der Regel genügend Kondition für leichte Bergwanderungen“, gibt Naturfreunde-Experte Edlinger einen einfachen Tipp für Einsteiger. Die nächste Steigerung sei längeres Laufen mit niedrigerem Puls. „Möglichst schnelles, insbesondere bergauf führendes Nordic Walken ist auch eine gute Idee, sich auf den Berg vorzubereiten“, stellt Bergführer Granitzer eine Alternative zum Lau-

fen in den Raum. „Für Koordinations-training sind wurzelige Waldwege ideal. Man trainiert hier ohne Absturzgefahr die Trittsicherheit und die Koordination“, rät Edlinger. „Selbst zu Beginn zu überlegen, wie fit man ist“, ist für Christoph Puggl wichtig. Sich dabei nicht zu überschätzen, sei, so der Bergführer, entscheidend.

GEZIELT TRAINIEREN

„Für den Bergsport ist Kraft-Ausdauer der Beine zentral. Ähnlich wichtig ist es, sich um die Rumpfmuskulatur zu kümmern“, betont Fitness- & Konditionstrainer Gerhard Amtmann. „Beide Muskelgruppen – die oft unterschätzen

Antagonisten und nicht nur die Agonisten – zu trainieren“ rät Puggl. Übungen wie Beckenheben, Beincurls oder auch Liegestütz eignen sich dafür. „Für die Gelenke reicht reines Ausdauertraining nicht“, spricht Martin Edlinger einen, sofern schmerzfrei, unterschätzten Teil des Bewegungsapparates an. Meist einfache, ohne Hilfsmittel machbare Übungen zum Gelenktraining sind online zu finden. Beweglichkeit in Kombination mit Kraft zu trainieren, ist ein weiterer Tipp Amtmanns. Der Experte rät zur Vorbereitung im Fitnessstudio. Dreimal pro Woche im Studio zu trainieren, mache Sinn, um fit in die Bergsaison zu starten. „Eine einfache Möglichkeit, Belastung direkt am Berg zu trainieren, ist es, den Rucksack für den Bergauf-Teil mit Wasserflaschen schwerer zu machen. Die Flaschen leert man bevor es bergab geht aus und hat damit talwärts nicht die Gewichtsbelastung“, lautet ein pragmatischer Tipp von Freiluftleben-Profi Puggl. Die Körperspannung ist, laut Fitnessprofi Amtmann, beim Klettern besonders »



Großes Bild: Unterwegs am Großglockner
Bild Mitte: Mit Steigeisen im Glocknermassiv
Bild oben: Prachtpanorama vom Hochkönig aus

Tipps für Vorbereitung und Training

Alpine Vereine

Alpine Vereine bilden das Rückgrat des Alpinismus. Sie sind Sammelbecken für Berg-Begeisterte, von gemütlich wandernd bis zum Höhenbergsteigen auf die höchsten Gipfel der Welt. Jeder von ihnen bietet ein umfassendes Kurs- & Ausbildungsangebot für alle Facetten und Könnernstufen. Der Alpenverein, die Naturfreunde und der ÖTK – Österreichische Touristenklub sind die drei größten.

Naturfreunde Österreich, Wien

Mitgliedschaft: € 46,50 pro Jahr
Leistungen: Versicherung (Freizeit-Unfall, Bergung & Rückholung, Haftpflicht), Ermäßigung in Schutzhütten Alpiner Vereine, Alpine Ausbildungszentren für fundierte Ausbildung u.v.m.
www.naturfreunde.at

Österreichischer Alpenverein, Innsbruck

Mitgliedschaft: € 57,- pro Jahr
Leistungen: Versicherung (Bergung & Rückholung, Haftpflicht, Rechtsschutz), Ermäßigung auf Hütten, Teilnahmemöglichkeit an Berg-Ausbildungen u.v.m.
Hintergrund: Der Österreichische Alpenverein hat seinen Sitz in Innsbruck. Der „Alpenverein Austria“ ist seine Wiener Sektion. Auch der „Alpenverein Edelweiss“ ist eine Sektion in Wien.
www.alpenverein.at

ÖTK – Österreichischer Touristenklub, Wien

Mitgliedschaft: € 53,- pro Jahr
Leistungen: Versicherung (Unfall- & Sport-Haftpflicht, Bergung & Transport-/Rückholung), Einkaufsbonus im ÖTK-Shop, Kurse zu Mitglieder-Preisen, Ermäßigung bei Hüttenübernachtungen u.v.m.
www.oetk.at

Spezielle Trainings-Produkte

Wer am Berg Ambitionierteres vorhat, der kann sein Training mit einer Reihe von Produkten noch effektiver gestalten. Tipps & Hintergrundinfos:

Vitalitäts- & Trainingsüberwachung

Ein kleines Gerät für die Vorbereitungszeit, aber auch ideal, wenn man bereits in den Bergen unterwegs ist, ist der Vitalmonitor. Sieht aus wie ein etwas größerer Puls-Brustgurt, wird aber nicht während der Aktivität verwendet. Sondern man misst immer am Morgen sowie individuell tagsüber. Gemessen wird die Herzvariabilität. Ist sie höher, kann sich der Körper besser an Belastungen anpassen. Intensiver Sport reduziert sie ebenso wie chronischer Stress. Im Test erweist sich der Vitalmonitor als geniales Gerät, das bei der Einschätzung des eigenen Zustands objektive Infos liefert. Und er zeigt schonungslos, was einem guttut und was nicht. Wer fundiert über seine eigene Vitalität informiert sein will, hat mit ihm ein sehr empfehlenswertes Werkzeug. Preis: € 399,-.
www.vital-monitor.com

Kraft-Ausdauertraining daheim

Nicht immer kann man raus zum Training. Für daheim sind Ergometer eine gute Möglichkeit. Noch besser, weil sie Beine und Arme/Rücken gemeinsam trainieren, sind Crosstrainer. Ideal für zu Hause, weil leistungsfähig und platzsparend, ist etwa der Kettler Skyon 3.1 Crosstrainer (€ 999,95) www.kettler.at. Er ist solide, stabil und kann nach dem Training zusammengeklappt werden. Eine perfekte Lösung auch für längere Einheiten.

Handliche Klein-Hilfen

Für daheim, speziell auch zum Trainieren der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur sowie der Körperspannung, sind Thera-Bänder ideal. Im Test sehr bewährt: die neuen Thera-Bänder mit Schlaufen. Fürs Klettern ist Finger-, Hand- und Unterarmtraining mit speziellen Bällen, genannt Handexerciser, eine gute Möglichkeit. Thera-Band CLX (11 Schlaufen, 2 m lang, verschiedene Stärken) ab € 15,90 und Thera-Band Handexerciser (verschiedene Stärken) ab € 14,95. www.simplyfit.at

Atmung & dünnere Luft

Dünnere Luft, speziell, wenn man aus Tallagen in die Höhe kommt, schränkt die Leistung ein. Darauf kann man sich nur bedingt einstellen. Eine Möglichkeit ist, die Leistungsfähigkeit der Atemmuskulatur zu trainieren. Das hilft, weil eine trainierte Atemmuskulatur mehr Sauerstoff in die Lunge bringt. Sehr gut eignet sich dazu die Phantom Athletics Trainingsmaske (€ 100,-), www.phantom-athletics.com. Training mit Maske ist gewöhnungsbedürftig, aber funktioniert gut. Die Maske soll gut, aber auch nicht zu eng sitzen. Daher nicht zu klein bestellen.

Experten im Land der Berge-Gespräch

- » Gerhard Amtmann, Fitness- & Konditionstrainer. Viel Erfahrung in Berg-Vorbereitung ebenso wie im Training und der Betreuung von Triathleten bis hin zu Ultra-Triathlons. www.thecoachgym.at
- » Martin Edlinger, Bergsport- & Skitourenexperte der Naturfreunde Österreich. www.naturfreunde.at
- » Hubert Granitzer, Bergführer: fundierter Alpin-Experte mit Jahrzehnten Bergerfahrung, insbesondere in den Ost- und Westalpen. Interessantes Kursprogramm, auch für Einsteiger. www.hubert-granitzer.com
- » Christoph Puggl, Berg- & Skiführer. Leitet, zusammen mit Eva Schider, Felix Autor und Timo Moser, Freiluftleben als Spezialanbieter von Bergsport- & Outdoor-Programmen. Hervorragendes Kursprogramm. www.freiluftleben.at



Abstieg vom Fuscherkarkopf mit Blick auf den Großglockner (rechts oben)

» wichtig. Wie für alle Arten sportlicher Bewegung gilt, genauso auch beim Wandern, Bergsteigen, Klettersteiggehen und Klettern – konsequentes Dehnen ist sehr bedeutend für das individuelle Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

SCHUHE, STÖCKE, ESSEN & CO

Zur Gewöhnung an steigeisenfeste, schwerere Bergschuhe, die auch ein anderes Abrollverhalten haben, empfiehlt Edlinger, diese teilweise auch bei einfacheren Wanderungen zu tragen, um sich auf die Schuhe einzustellen und Koordinationsproblemen sowie Blasenbildung vorzubeugen. Ein gefährlicher Anfängerfehler ist, die Steigeisen ohne Übung zu verwenden, weil man dann eher herumstolpert, als sicher unterwegs zu sein. Gehen mit Steigeisen müsse geübt werden. Stöcke am Berg sind gut und sinnvoll. Immer mit ihnen zu gehen, nicht. „Gewöhnt man sich zu sehr an

Stöcke, leidet die Koordinationsfähigkeit. Man ist dann nur trainiert, ‚vierfüßig‘ unterwegs zu sein“, bringt der Naturfreunde-Experte ein mögliches Problem auf den Punkt. Deshalb sollte man ihren Einsatz abwechseln. „Wer auf langen Touren Energie-Riegel oder Energie-Gels zu sich nehmen will, soll diese unbedingt vorher bereits gegessen haben. Denn es ist nicht gesagt, dass einem diese Produkte auch schmecken und man sie gut verträgt“, spricht Bergführer Puggl die Ernährung an. Zu Getränken rät er, „unter Belastung nur Wasser zu trinken, ist zu wenig. Besser ist etwa gespritzter Apfelsaft oder Wasser mit Honig und einer Prise Salz. Sie führen dem Körper Energie zu.“ Auch hier ist klar: was man trinkt, muss einem schmecken. Um das herauszufinden, sollte man zu Hause „vorkosten“.

Wasser mit Honig und einer Prise Salz führt dem Körper Energie zu.

KURSE ODER ERFAHRENE FREUNDE

Wer erstmals die nächsten Schritte von Bergwanderer in Richtung Klettersteig oder Hochtouren setzen will, hat drei Möglichkeiten: Man kann auf wirklich

erfahrene Freunde zurückgreifen, mit denen man gemeinsam leichte Touren, unter deren Anleitung gehen kann. Oder man nimmt sich einen Bergführer, der auf leichten Touren ebenfalls gezielt und umfassend anleitet. Die Alternative sind unterschiedlichste Kurse, die die Alpenvereine ebenso wie Alpinschulen, so etwa auch Freiluftleben, anbieten. „Ich finde beispielsweise Hochtourenkurse in kleinen Gruppen von 5 bis 6 Personen sehr gut geeignet, damit man die Basics vermittelt bekommt. Dabei sieht man auch, was man alles bereits weiß und kann, oder nicht. Überdies spürt man, ob man sich extremere Touren zutraut“, erklärt Puggl, der mit seinen Freiluftleben-Kollegen Hochtouren-Einsteigerkurse ab Anfang Juni, den Sommer über, anbietet.

REALISTISCH SEIN & FITNESSMÄSSIG DRANBLEIBEN

Nicht zu schnell zu Schwieriges zu gehen, ist generell, ganz speziell aber bei Klettersteigen und beim Klettern, der Rat der Experten. Ambitioniert, aber realistisch bleiben, selbst wenn man kein Einsteiger ist, rät Martin Edlinger: „Auch wenn man Erfahrung hat, ist es wichtig, sich am Saisonanfang wieder an das richtige Steigen und Greifen sowie das Einklinken der Klettersteig- oder Kletterkarabiner zu gewöhnen.“ Ähnlich äußert sich Hubert Granitzer: „Ich gehe am Saisonanfang immer ein paar Klettersteige, um meine Fußtechnik zu kontrollieren und gezielt darauf zu achten, wie ich meine Schritte setze.“ Noch viel mehr gilt das bei Neueinsteigern, die nach dem ersten Klettersteig-Grundkurs bereits die Welt zusammenreißen wollen. Eine weitere Empfehlung kommt vom Konditionsexperten Amtmann: „Auch während der Bergsaison ist es sinnvoll, regelmäßig im Studio weiter zu trainieren. Dabei zeigen sich schnell Konditionsschwächen, die man dann gezielt beheben kann.“

Genieße die Jahreszeiten: Nimm ein Hilleberg Zelt!



Lars Petter Jonassen/Hvitserk Adventures and Expeditions

BLACK LABEL Zelte für alle Witterungen und jede Jahreszeit.



Will Coppes/Will Coppes Adventure Media

RED LABEL Für jede Jahreszeit und jeden Einsatz.



Petra Hilleberg

YELLOW LABEL Sehr leichte Zelte für die schneefreie Zeit im Jahr.

HILLEBERG
THE TENTMAKER

Mehr Informationen unter
HILLEBERG.COM