

Mein harter Weg zum 8000er:

Trainingsplan

Wochentage	Januar 2013 (Normaltraining)	Februar 2013 (Übergang zum Intensivtraining)	März - Mai 2013 (Intensivtraining)
montags	Rasttag (Regeneration)	Rasttag (Regeneration)	Rasttag (Regeneration)
dienstags	Joggen (10 km) inkl. Stretching - Maximalkraft & Schnellkraft	Joggen (10 km) inkl. Stretching - Maximalkraft & Schnellkraft	Joggen (10 km) inkl. Stretching - Maximalkraft & Schnellkraft
mittwochs	Bouldern in der Halle inkl. Stretching - Maximalkraft (anschl. saunieren)	Bouldern in der Halle inkl. Stretching - Maximalkraft (anschl. saunieren)	Klettern am Fels inkl. Stretching - Kraftausdauer & Schnellkraft
donnerstags	Rasttag (Regeneration)	Joggen (10 km) inkl. Stretching - Kraftausdauer	Spezial-Training (3 bis 5 „Bahnen“) inkl. Stretching [Bergläufe mit „Reifen“, Rucksack (mit Sandsackinhalt), Expeditionsschuhe & Wanderstöcke]
freitags	Bouldern in der Halle inkl. Stretching - Maximalkraft (anschl. saunieren)	Bouldern in der Halle inkl. Stretching - Maximalkraft (anschl. saunieren)	Joggen (10 km) inkl. Stretching - Kraftausdauer
samstags	Rasttag (Regeneration)	Rasttag (Regeneration)	Rasttag (Regeneration)
sonntags	Joggen (15 km) inkl. Stretching - Kraftausdauer (anschl. Ausgleichsgymnastik - u. a. Bauchmuskeltraining)	Joggen (15 km) inkl. Stretching - Kraftausdauer (anschl. Ausgleichsgymnastik - u. a. Bauchmuskeltraining)	Joggen (21,0975 bis 42,195 km) inkl. Stretching - Kraftausdauer (anschl. Ausgleichsgymnastik - u. a. Bauchmuskeltraining)

Expedition zum Broad Peak (8047 m) 2013

Meine „**Maxime**“, meine „**Mission**“ ist wie ein „**Alphatier**“ auf die magische Zahl von 8000 m ausgerichtet. Dieser Achttausender soll mein vorläufiger „**Zenit**“ respektive „**Höhepunkt**“ meiner bisherigen „**Bergsteiger- und Kletterkarriere**“ werden!

„**Meine Welt**“, das Bergsteigen und Klettern soll neue Dimensionen annehmen und mir eine „**Befriedigung**“ verschaffen! Ich bin somit hungrig, heiß und reichlich „**gestählt**“ auf folgende Abenteuer!

So, ist das auch mal gesagt, und genug mit diesen hochgegriffenen Fachausdrücken!

Von Verletzungen bin ich glücklicherweise meist weitgehend verschont geblieben: Knapp einen Monat vor der Ama Dablam Expedition 2012, bin ich beim Abspringen von der Slackline in einer Mulde ungeschickt aufgekommen, und hatte mir dabei den Knöchel verstaucht, was jedoch nach ein paar Tagen „weggeschüttelt“ war. Dabei hatte ich einen Fehler begangen, und nicht gründlich genug den Untergrund „abgescannt“.

Eine weitere „Schrecksekunde“ gab es im Dezember 2012 bis Januar 2013: Dies war der Beginn meines Vorbereitungstrainings für die Broad Peak Expedition 2013. Nach dem sonntäglichen Kraftausdauerprogramm beim Joggen, hatte ich im direkten Anschluss darauf bereits am Montag eine kleinere Trainingseinheit Joggen mit Maximalkraft und Schnellkraft durchgeführt. Diese Kombination versuchte ich unbedingt, in Zukunft zu vermeiden. Erst hatte ich es gar nicht bemerkt, doch bald fühlte sich mein linkes Sprunggelenk wie „ausgeleiert“ an. Beispielsweise beim Silvesterlauf 2012 hatte ich erstmalig mit nigelnagelneuen Laufschuhen keine Schmerzen; jedoch zuvor und wieder danach sind selbige wieder zurückgekommen und haben sich angemeldet. Mein Problem war damals, dass ich mich in einem Teufelskreis befand, denn eine Pause hätte zwar meinem Sprunggelenk gut getan, jedoch nicht meiner Trainingsverfassung. Mit der Zeit konnte ich Gott sei Dank diese Schmerzen „wegtrainieren“. Die Ursache lag höchstwahrscheinlich in meinen bereits verschlissenen, nicht mehr dämpfenden Laufschuhen.

Jedenfalls ist die Zeit vor der Expedition nicht immer einfach, denn ich habe mir bezüglich der Ernsthaftigkeit dieser Unternehmung mit den verbundenen Gefahren, Gedanken gemacht, und deshalb auch nicht immer so gut geschlafen. Der Abschied besonders von meinen Eltern, stellt immer eine schwierige, nicht einfache Hürde dar.

Turbinenlärm schweift meine Gedanken wieder retour in die Realität, und macht meinen Tagträumen den vorläufigen Gar aus!

Ich sitze endlich im Flieger, am Flughafen Frankfurt. Der Stress der Vorbereitung ist nun vorbei, denn man kann zwecks seiner körperlichen Fitness nichts bergeversetzendes mehr tun.

Apropos Training - meine „**Hausaufgaben**“ habe ich wie ich finde mit gutem Gewissen gemacht und sozusagen mein „**Flatrate-Trainingsplan**“ durchgeführt. Zu diesem habe ich mir zu anfangs ein theoretisches „**Soll**“ auf dem Blatt Papier zurechtgelegt - und dieses versucht als „**Ist**“ in der Praxis umzusetzen. Anschließend wurde der „**Trend**“ ermittelt und auf Gleichheit verglichen.

Zu jeder Trainingsdisziplin hatte ich sozusagen ein „**App**“ - Meine Ingredienzien in punkto Fähigkeiten und Fertigkeiten!

Bei aller Ausführlichkeit bedeutet die Trainings-Vorbereitung auch eine Lebensversicherung. Denn durch dieses Sicherheitsplus in punkto Energiereserve können Körper und Kopf - vor allem die Konzentration, auch in der „**Todeszone**“, die ab 7500 m aufwärts beginnt, noch rational funktionieren. Dieses Verständnis für eine ernste Unternehmung, wie diese es ist, sollte von Außenstehenden bewahrt werden.

Somit möchte ich ein paar Grundprinzipien des Trainings ansprechen:

Optimal wäre es, wenn man am „**Tag X**“ (Anreise am 01.06.2013 zum „8000er-Aufbruch“!) den Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit erreicht, jedoch ist eine so knappe Planung nicht zu empfehlen, denn wenn man durch eine Verletzung oder Erkältung „eingebremst“ wird und nicht trainieren kann, oder man sich individuell nicht auf der Höhe fühlt, geht die „Rechenformel“ leider nicht mehr auf. Deshalb bevorzuge ich, dass ich einen Monat vor dem „**Tag X**“ den Höhepunkt erreiche. Und dann während diesem letzten Monat, muss nur noch das Leistungsniveau auf demselben Level gehalten werden.

Es ist einerseits äußerst ratsam, nicht bis zum Anschlag z. B. an einen Expeditionsstartpunkt heran zu trainieren - Ein Tag unmittelbar vor dem Hinflug-Termin sollte pausiert werden; sprich zwei Tage zuvor das „letzte Mal“ trainieren. Andererseits sollte nicht zu früh mit der intensiven Trainingsbelastung begonnen werden, denn sonst kann die intensive Belastung und das antrainierte physische Leistungsniveau nicht auf Dauer konstant beibehalten und gebracht werden; es sinkt mit der Zeit und man baut unweigerlich körperlich ab.

Dabei habe ich immer versucht einen goldenen Mittelweg zu wählen, dass ich nicht zu wenig physisch trainiere, indem ich am „**Tag X**“ nicht fit bin, und auch nicht zu viel körperlich trainiere, indem ich am Selbigen verausgabt bin. Um Letzteres machte ich mir mehr Sorgen!

Somit möchte ich meinen Wochen-Trainingsplan dafür ungeschminkt offen legen:

Nach dem „Normaltraining“ im Januar 2013, über den „Übergang zum

Intensivtraining“ im Februar, hin zum „Intensivtraining“ von März bis Mai.

Dieser umfasste in diesem letzten dreimonatigen Zeitraum im groben fünf Tage Training, und zwei Tage Regeneration. Als äußerst wichtiges Merkmal war die Umstellung des Trainings relevant - bei der Ama Dablam hatte ich fast gleichermaßen das Klettern wie das Joggen betrieben, zwei zu drei, also zwei Mal pro Woche Klettern und drei Mal Joggen.

Jetzt sah die Welt anders aus, denn ich benötigte mehr „Beinarbeit“ für den Broad Peak, wie die Ama Dablam als „Kletterberg“. Denn der Broad Peak weist „nur“ kurze steilere Passagen auf, und die Hände werden größtenteils nur als Balancehilfe benötigt.

Fangen wir am Wochenbeginn an, dem Montag:

Dieser war zur Regeneration bestimmt. Dienstags war Joggen (10 km) inkl. Stretching - Maximalkraft & Schnellkraft angesagt, wobei ich immer wieder an kurzen, steileren Wegabschnitten Sprints einbaute, die mir meine „Spritzigkeit“ verbessern sollten.

Der Mittwoch besagte Klettern am Fels inkl. Stretching - Kraftausdauer & Schnellkraft.

Donnerstags stand das Spezial-Training (3 - 5 „Bahnen“) inkl. Stretching [Bergläufe mit „Reifen“, Rucksack (mit Sandsackinhalt), Expeditionsschuhe & Wanderstöcke] auf einem Wiesenhang in Aichelbach an:

Dabei besorgte ich mir bei einem Autoreparaturservice kostenlos einen alten Autoreifen, und in einem Fachgeschäft 5 m Stahldrahtseil mit einem Durchmesser von 4 mm. Dieses nahm ich mittels Ankerstich um den Reifen doppelt, also sprich 2,5 m.

Außerdem mit Stahlseilklemme, Panzerklebeband (Geweberparaturband) und Schrumpfschläuche bewaffnet konnte es schon losgehen. Jedenfalls fast, denn ich benötigte dabei noch einen Hüftgurt, an den ich hinten einen Karabiner an die Hüftflasche, und nicht an eine Materialschlaufe befestigte. Mit dem Stahldrahtseil bildete ich eine Laschenöse und hängte diese in den Karabiner ein.

Freitags war wieder Joggen (10 km) inkl. Stretching - Kraftausdauer auf der Tagesordnung, jedoch ohne den „Einbau“ von Sprints. Samstag war wieder Rasttag (Regeneration).

Und am Schluss der Woche am Sonntag, ging es wieder zum Joggen (21,0975 bis 42,195 km) inkl. Stretching - Kraftausdauer (anschl.

Ausgleichsgymnastik - u. a. Bauchmuskeltraining):

Die Distanz von 21,0975 km ist die offizielle Strecke für einen Halbmarathon - ab dieser steigerte ich mich jedes Mal ein Stückchen mehr, sprich länger, bis ich an das Marathon-Niveau von 42,195 km herankam; diesen bin ich ja als „Zwischenziel“ am 5. Mai 2013, den sogenannten Heilbronner Trollinger-Marathon mitgelaufen, da dieser „reinlieft“, und ich sonst unter anderen Rahmenbedingungen weniger Interesse, nicht so immens Zeit und Energie investiert hätte. Dabei wählte ich u. a. die Strecke von meinem Wohnhaus in Backnang zum Eschelhof in Aichelbach und retour: Dabei konnte ich mich an den Asphalt-Boden für den Marathon gewöhnen: Ab Anfang April bis Ende Mai 2013 absolvierte ich diese Vorbereitung - Ich wählte dabei die „Überschreitung“ des Eschelhofs von Zell nach Aichelbach und abwechselnd wöchentlich umgekehrt. Ich habe dies aus dem Grund so gemacht, da von Zell nach Aichelbach nicht so steile Anstiege vorhanden sind, dafür länger anhaltend; und kürzere, jedoch steilere Abstiege. Umgekehrt von Aichelbach nach Zell ist es so, dass man steilere, kürzere Anstiege hat; jedoch längere und nicht so steile Abstiege da sind.

Außerdem war der Rhythmus gut, denn der „Stich“ in Aichelbach ist geteert und damit Asphalt, und der in Zell eine Forststraße mit Rollsplitt, und kann als Schutz vor Überlastung der Gelenke und Muskeln im Auf- wie im Abstieg abwechselnd bewältigt werden.

Unser Haus in Backnang, der Startpunkt meiner Laufroute, liegt auf 295 m Seehöhe und der Eschelhof bei 496 m über Normalnull. Somit ein Höhenunterschied von 201 m positiv wie negativ; die Gegenanstiege sind nicht einberechnet. Dafür benötigte ich eine Zeit von 1:50 Stunde.

Das einzige Problem wenn ich meine Route von Aichelbach nach Zell gelaufen bin ist der, dass es erst später, im Gegensatz zur umgekehrten Variante, eine Trinkmöglichkeit gibt. Besondere Beachtung habe ich auch darauf gelegt, dass ein Marathon nicht zu nah am Expeditionsstartpunkt, den 1. Juni 2013 lag. Somit hatte ich knapp unter einen Monat dazwischen Zeit, um mir eine „kurze Erholungszeit“ zu gönnen.

Und schließlich drehte sich das „Hamsterrad“ in der kommenden Woche erneut...

Um es dabei nun nicht ungesagt zu lassen, verläuft der Flug über Abu Dhabi [Emirat Abu Dhabi & Vereinigten Arabischen Emirate (VAE)] nach Islamabad, der Hauptstadt Pakistans, wo sich auch unser Hotel befindet.

Am folgenden Tag unternehmen wir ein Sightseeing in Islamabad, um erst einmal so richtig „anzukommen“.

Schließlich führt uns am nächsten Tag der Weg mit einem Bus über den berühmten „Karakorum Highway“ nach Chilas, und wiederum tags drauf bis nach Skardu (2280 m). Nun folgt die Route, wieder mit Jeeps, durch das bezaubernde Shigar-Valley über Dasu. Dabei wird die Braldu-Schlucht erreicht. Als letzte Etappe auf Rädern geht es weiter nach Askole, der letzten bewohnten Destination.

Dann folgt das mehrtägige Anmarsch-Trekking; zuerst nach Jhola (3025 m) und Paiju (3370 m). Nach einem benötigten Ruhetag führt uns der lange Baltoro-Gletscher bis nach Urdukas (4050 m).

Auf selbigem geht es am nächsten Morgen weiter bis nach Goro II (4150 m). Nun erreichen wir nach einer weiteren Tagesetappe den Concordiaplatz, den Zusammenfluss mehrerer Gletscherströme, vorbei u. a. am Nameless Tower und an den Trango Türmen. Zu guter Letzt gelangen wir zum Basislager des Broad Peak (4900 m), das auf der Seitenmoräne des Godwin-Austen-Gletschers gelegen ist.

Dort beträgt der Sauerstoffpartialdruck nur noch die Hälfte, wie auf Meereshöhe. Auf 8000 m dagegen beträgt dieser nur noch ein Drittel. Wenn man beispielsweise mit einem Fluggefährt auf einem 8000er abgesetzt werden würde, wäre man binnen zwei bis drei Minuten tot. Auf der angesprochenen Höhe von 8000 m, verbrennt der eigene Körper täglich bis zu 10 000 Kalorien.

Am 9. Juni 1957 wurde der Gipfel des Broad Peak über die Westflanke und den Westgrat durch Marcus Schmuck, Fritz Wintersteller, Kurt Diemberger und Hermann Buhl erstbestiegen.

Wir wollen der Route der Erstbesteiger folgen!

Im Hintergrund von diesem steht sein „großer Bruder“, der Berg der Berge - die Pyramide des K2 mit 8611 Metern, nach dem Mount Everest (8848 m) der zweithöchste Berg der Welt.

Zuerst organisiere ich erst mal die Ausrüstung in meinem Basislagerzelt, das ich für mich alleine habe:

Meine „Gipfelsocken“ in dünner Variante als „Unterziehsocke“ und die Dicke, meine „Snowboardsocken“ (heißen deshalb so, weil ich diese für das Snowboardfahren geschenkt bekommen habe, das ich vor der Zeit des Skifahrens zuerst betrieben habe), kommen gut gegen Feuchtigkeit und Nässe geschützt, in einem Drei Liter-Zipperbeutel in meinen Rucksack, die ich erst in trockener Ausführung bei der letzten Etappe von Lager 3 (7050 m) zum Gipfel und retour benötigen werde.

Die Trinkflasche kommt in die Seiteninnentasche der Daunenjacke, da es im Rucksack zu kalt ist. Diese ist natürlich deutlich leichter, als eine Thermosflasche.

Ebenfalls darin findet meine Fotokamera Platz. Das andere Elektroequipment wie Handy und Camcorder findet in Letzterer Umhängetasche Raum, die sich am Hals und unter der Daunenjacke befindet.

Außerdem findet in der Brustaußentasche meiner Daunen hose („Latzhose“) auch mein Funkgerät und die Energiegel und Energie-„Gummibärchen“ Stauraum, die nicht zu kalt wegen des Magens verzehrt werden sollten - Energieriegel sind nicht zu empfehlen, weil man sich dabei die Zähne ausbeißt und diese somit steinhart werden. Außer man will die Wangenknochen trainieren?!

Des Weiteren nehme ich im Rucksack die Komplett nahrung in flüssiger Form mit - nämlich „Peronin“ in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Kakao, Orange und Vanille.

An ein Halstuch denke ich auch: Denn dieses benutzte ich am Everest-Trek unmittelbar vor der Ama Dablam Expedition 2012 nicht, und prompt bekam ich Halsschmerzen.

Nach der Ama Dablam Expedition 2011 war es noch schlimmer - denn ich hatte das Halstuch damals fast gar nicht um den Mund getragen, sondern lediglich um den Hals, und hatte nach der Expedition daheim einen Höhen-Husten mit starken „Röchelgeräuschen“.

Nun folgt die eigentliche Besteigung des Berges, bei der wir 28 Tage zur Verfügung haben.

In den nächsten Tagen und Wochen wird es nach Plan vom Basislager (4900 m) die Westflanke, über Lager 1 (6050 m), Lager 2 (6900 m) und Lager 3 (7050 m) gehen. Den Mittelgipfel (8006 m) des Broad Peak werden wir links liegen lassen, um direkt via Westgrat zum Vorgipfel

(8027 m) vorzustoßen. Diesen wollen wir bis zum Hauptgipfel (8047 m) folgen: Am 16. Tag der Expedition, und somit am 16. Juni kann ich hier im „Garden Eden“ meinen 25. Geburtstag feiern. An diese Kulisse und dieses Flair während man Geburtstag feiert, kann man sich wohl sein ganzes restliches Leben lang erinnern. Während der Expeditionszeit findet, wie jedes Jahr am letzten Juni-Wochenende, das „Backnanger Straßenfest“ in meinem gleichnamigen Heimatort statt. Aber angesichts diesen Erfahrungen und Erlebnisse, die ich hier gewinnen kann, schmerzt mich dies nicht wesentlich.

Um meine sonstigen Beschäftigungen u. a. während des Basislageraufenthalts aufzuzeigen, nenne ich hier einige „Aufgaben:

Der erste Punkt auf der Agenda stellt das Stretching (Dehnen) nach sportlicher Betätigung dar. Dies tut mir unheimlich gut, denn sonst fühle ich mich wie „eingerostet“. Zweitens führe ich stets ein Tagebuch, um mir alle relevanten Eckpunkte zu notieren. Als dritten Orientierungspunkt sind meine „Sponsorenaufgaben“ von Bedeutung:

Schon bei der Ama Dablam Expedition 2012 konnte ich einige Erfahrungen diesbezüglich sammeln - Nach Einreichung von Bildern mit einer Fahne eines Profi-Fußballvereins, bekam ich im Gegenzug ein Auswärtstrikot der aktuellen Saison. Außerdem nach dem Fotografieren des Schwarzwälder Kirschkuchens aus der Dose ein Dankeschön in Form von Proviant - daraus ergab sich, dass auch ein Teil des Reisproviant für die Broad Peak Expedition 2013 gesichert war. Ich muss dabei nur wieder ein paar Bilder schießen.

Einen Artikel in einer Tageszeitung habe ich auch veröffentlicht, mit Blick auf mein „8000er-Projekt“. Diesmal möchte ich beim Broad Peak ein Serienartikel vor Ort immer wieder schreiben. Zu guter Letzt bekam ich einen Preisnachlass auf ein Solarladesystem - woraufhin ich zur Erfüllung der „Win-Win-Situation“ ebenfalls ein paar Bilder über die Benutzung dieser Elektronik machen muss.

Den Gipfelgang treten wir vom Basislager ab, am 1. Juli 2013 an.
Am Abend in Lager 3 (7050 m), wie in jedem Hoch- und Basislager, richte ich meinen Rucksack, mit dem Inhalt der schon verpackt werden kann, für den morgigen Gipfelgang her.

Morgen soll also mein großer Tag sein; ich bin aufgeregt und nervös; das vorherige „Ruhem in mir selbst“ wie verfliegen. Alle Handgriffe sind geplant. Keine Worte sind mit meinem Zeltpartner mehr notwendig - diese würden uns nur aus der Routine bringen. Wir verstehen uns blind, und jeder weiß, auf was es ankommt.

Der Gipfelvorstoß von Lager 3 (7050 m) treten wir bereits bei Dunkelheit an. Die „goldene 8000er-Merkregel“ besagt nämlich, dass man den Gipfel bis spätestens 15 Uhr erreicht haben sollte. An dieses „State of the Art“ sollten wir uns unbedingt halten. An manchen Bergen und bei dementsprechendem Stil kommt es zu Ausnahmen, die jedoch u. a. mit einer gesteigerten Risikobereitschaft einhergehen.

Natürlich muss man, um einen Achttausender zu besteigen, bereit sein, ein gewisses Risiko zu akzeptieren und einzugehen. Ansonsten sollte man, ungeschminkt ausgedrückt, daheim bleiben!

Zur Prophylaxe nehme ich als Schutz vor Erfrierungen, jeweils zwei Fuß- und Handwärmer - nämlich nach kurzer Aufwärmung, klebe ich die Fußwärmer nicht außen auf die Unterseite der Socken, sprich meinen Fußsohlen, wie auf der Verpackung angegeben, da sonst „plattgedrückt“ wird beim Auftreten, sondern lege sie über den Socken auf den Spann in die Innenschuhe.

Und den Gegenpart, die Handwärmer lege ich mittels Reißverschluss auf den Handrücken meiner Expeditionsfäustlinge, und nicht in die Handinnenfläche, da sonst „plattgequetscht“ wird beim Zupacken.

Es ist unbedingt von Nöten, diese „Prozedur“ bereits im Zelt zu erledigen, da unterwegs sonst keine Möglichkeit mehr besteht, bezüglich der starken Umwelteinflüsse.

Stille, mein Lebenstraum ist geplatzt. Ich kann es noch gar nicht richtig realisieren und einordnen. Bin jedoch kurz nach der Expedition relativ zufrieden, da ich meine Entscheidung umzukehren nicht bereut habe, sondern im Gegensatz absolut richtig war. Denn ich war kurz unterhalb eines Séracs auf ca. 7600 m am Broad Peak mehr als „brotfertig“, und deshalb wurde mir meine Entscheidung leicht gemacht!
Für ca. 50 Höhenmeter hatte ich ca. eine halbe Stunde gebraucht, und so konnte ich einsehen, dass die Rechnung nicht aufging.

Im Abstieg zu Lager 3 zurück, sowohl nach der Nächtigung dort im Abstieg zum Basislager in elf Stunden, waren deswegen meine Kräfte schon relativ gesunken und mich bestärkt, auch zukünftig so gut auf meinen Körper zu hören, und falls erforderlich rechtzeitig die Reißleine zu ziehen.

Die Gründe für mein „Scheitern“ an diesem Berg sind vielfältig: Zum einen hatte mich während der Anfahrt und dem Anmarsch ins Basislager ein Magen-Darm-Infekt geplagt und mich ziemlich stark geschwächt.

Ob das jedoch alleinig der Grund war, lässt sich nur spekulieren und nicht hundertprozentig klären; außerdem ist es doch müßig darüber zu mutmaßen. Des Weiteren haben wir bei unserem Gipfelgang zuerst in mehreren Tageetappen vom Basislager zum Lager 3, viel Energie durch starken Sturm und Kälte eingebüßt. Außerdem ist die Steighöhe von Lager 3 (7050 m) zum Hauptgipfel (8047 m) relativ groß und auch lang von der horizontalen Distanz. Womöglich hätte eine höhere Schlaflage (ca. 7400 m, 7500 m) uns am Gipfeltag etwas entlastet – vielleicht ist die schlechtere, da höhere Schlafhöhe in diesem Fall auch zu vernachlässigen.

Nichtsdestotrotz bin ich nach ein paar Monaten Abstand wieder motiviert genug, um es an einem anderen Achttausender zu probieren, schon 2014. Einmal auf einem Achttausender zu stehen, ist nach wie vor mein Lebenstraum. Darum wähle ich diesmal den Cho Oyu aus, mit 8201 m Höhe.

Er ist in Tibet gelegen und wird auch Göttin des Türkis genannt. Er weist „nur“ einzelne steile Abschnitte in der Normalroute auf, die wir begehen, im Gegensatz zum Broad Peak, wo es konstant steil zugeht. Darum hoffe ich, dass ich in diesem „flacheren Gelände“, einen besseren Geh-Rhythmus finden kann, einen „Flow“ erlange, und so mir Energie einsparen kann.

Leider konnte ich folgende Phrase nicht aussprechen:

"Ich ziehe die Schuhe an, öffne das Zelt, trete heraus, bewege mich mechanisch bergauf, erfasse den stahlblauen Himmel, erreiche den höchsten Punkt, den Gipfel, und erkenne, was für ein Privileg es ist, hier stehen zu dürfen!"

Im Nachklang dieser emotionsgeladenen Worte, fasse ich mich wieder, und lasse mich von einem Teilnehmer unserer Expedition jubelnd mit angewinkelten Armen mit der Kamera ablichten.

Am Ende der Besteigungszeit muss ich sagen, dass mein Plan leider nicht funktioniert hat! Ich konnte jedoch ein paar Erfahrungen für die Zukunft sammeln:

Erstens stand vor der Expedition die Frage im Raum, ob ich ein Vorab-Höhentraining zur Vorbereitung im Hypoxiezentrum in Bad Aibling absolvieren sollte - jedoch war die erste unüberwindbare Hürde diejenige, dass ich für das acht Tage und sieben Nächte dauernde „Programm Nanga Parbat (für Touren über 6000 m)“ sechs Urlaubstage zusätzlich („sollte möglichst nahe an der Expedition liegen; mit drei, vier Ruhetagen dazwischen“) benötigt hätte. Das wäre natürlich äußerst schwierig bis unmöglich geworden, diese im Job frei zu bekommen. Die finanziellen Kosten waren auch nicht außer Acht zu lassen!

Außerdem war der Trainingsinhalt im Hypoxiezentrum ein anderer, wie ich ihn praktiziert habe.

Ich dachte mir deshalb, dass es ohne die „künstliche Akklimatisierung“ unter Laborbedingungen, sondern lieber vor Ort viel interessanter und auch möglich ist, „gut“ einen Achttausender besteigen zu können.

Insbesondere für weitere 8000er stellt dies für mich eine enorm wichtige Sicherheitserfahrung dar!

So und zweitens, war das Thema Expeditionsschuhe angesagt:
Vor der Ama Dablam Expedition 2011 habe ich mir die „Expedition 6000 RD Plus“ von der Firma Lowa gekauft. Meinen Fehler der Unwissenheit muss ich von damals zugeben, denn ich hatte gedacht, dass diese Expeditionsbergschuhe eigentlich auch für alle 8000er-Berge auf der Welt geeignet sind; da „+“ eben! Doch diesen waren nur für Regionen zwischen 6000 und 7000 m ausgelegt.
Und ich hatte nicht bemerkt, dass dieselbe Firma auch die „Expedition 8000 RD“ für extremste Einsätze auf 8000 Metern und für arktische Temperaturen anbietet:

Zu dieser Erkenntnis gelangte ich erst bei der Beschäftigung mit der Broad Peak Expedition 2013, erst unmittelbar nach der Ama Dablam Expedition 2012.
Nun stand die Frage offen, was tun: Finanziell war die Nicht-Anschaffung der „Expedition 8000 RD“ nicht alleinig ausschlaggebend.
Jedoch die Gewichtsgrammsparnis war interessant: Denn das 6000er-Modell wog 2500 g pro Paar; im Gegensatz das 8000er-Modell 2700 g pro Paar bei Größe acht wog - somit ein 200 g-Unterschied, was meiner Meinung nach bedeutsam ist.

Und da der Broad Peak „nur“ knapp über 8000 m gelegen, und der Aufenthalt dort relativ kurz ist (zwei Stunden vom Vor- zum Hauptgipfel und retour, ohne Einberechnung des Gipfel-Aufenthalts), konnte ich dieses „Manöver“ wagen.
Außerdem bedeutet leichteres Gewicht mehr Beweglichkeit, und beim „6000er“ hört der Schaft (integrierte Gamasche) deutlich unterhalb des Knies auf, wobei derjenige des „8000er“ unmittelbar darunter endet. Dies ist wichtig als Test für eventuelle zukünftige 8000er-Besteigungen im Alpinstil meinerseits.
Diese, meine eigenen Überlegungen stellte ich beim Teilnehmertreffen im Vorfeld der Expedition in Frage - denn die Route liegt von Lager 3 zum Vorgipfel lange im Schatten, was wiederum mehr Kälte bedeutet, da dies eine Westflanke ist:
Somit bestellte ich von der Firma SCARPA die „Phantom 8000“. Diese Expeditionsschuhe geben deutlich wärmer und wiegen gerade einmal 2400 g pro Paar bei mittlerer Größe.

Nach der Expeditionszeit am Berg folgt das Rückmarsch-Trekking, das gleich gestaltet ist, wie der Anmarsch!
Wieder über den Karakorum Highway nach Islamabad
Zuletzt geht es wieder über Abu Dhabi nach Frankfurt.
Zuhause angekommen, fühlt sich das Wiedersehen mit meinen Eltern magisch an!

Der Kreis hat sich leider noch nicht geschlossen. Ich habe mir meinen Lebenstraum noch nicht erfüllt. Ich habe noch nicht das erreicht, was ich erreichen wollte.
Nämlich einen Achttausender zu besteigen. Somit würden mir viele Türen offen stehen. Danach hätte ich die volle Motivation, mich verstärkt im Kletterbereich in Fels und Eis weiterzuentwickeln.
Was in ein paar Jahren wäre, weiß ich natürlich noch nicht - ob mich es dann wieder, nach einem Erfolg, an einen weiteren Achttausender zieht, wird sich zeigen.

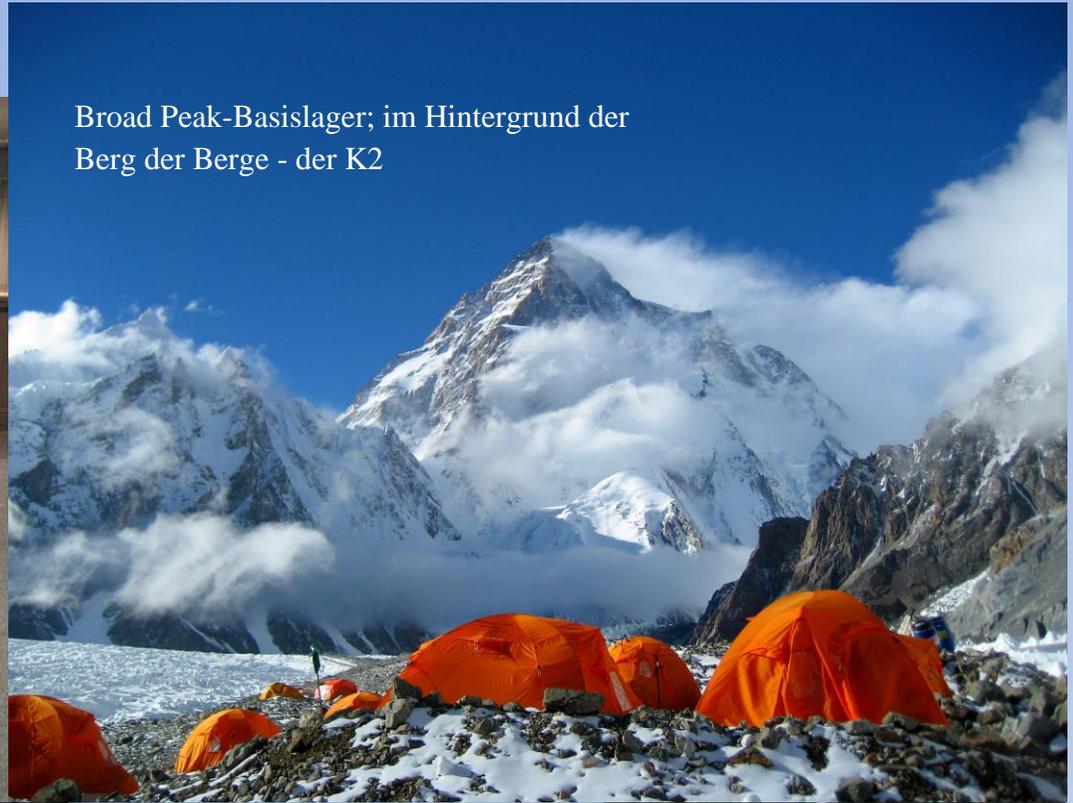


Vorbereitung ist fast alles!

Aufbruch zu meiner ersten Karakorum-Expedition!



Broad Peak-Basislager; im Hintergrund der Berg der Berge - der K2



Mein 25. Geburtstag!



Endpunkt für mich auf ca. 7600 m!

