

EXTREMSPORT

Der Weg ist das Ziel

GANZ HOCH HINAUS WOLLTEN SIE, DIE ZWEI JENAER HOBBYBERGSTEIGER CLAUDIA HERGT UND CHRISTIAN STANGE: Auf den Aconcagua – den mit 6.962m höchsten Punkt der südlichen Hemisphäre! Nach 8-monatiger Vorbereitung im Jenaer Fitnessstudio Planet of Motion (POM) ging es am 22.12.2008 los. Bei Regenwetter in Jena flüchteten die beiden in Richtung Chile, feierten die Jahreswende am Fuße des »Steinernen Wächters« und waren damit ihrem Traum vom Gipfelsturm schon ganz nahe.

ANZEIGE

Bereits die Fahrt durch die Anden war gigantisch. Von Santiago de Chile aus ging es auf die argentinische Seite nach Mendoza: Welch ein Augenschmaus zum ersten Weihnachtsfeiertag! Wenn Gott wirklich die Welt erschaffen haben soll, dann muss er ein überaus begabter Künstler gewesen sein, mit einem Händchen für großartige Felsformationen und einem ausgeprägten Sinn für Farbenreichtum. Während unserer Fahrt schienen alle Canyons, Türme, Gebirgsmassive, Gesteinsformen und -arten der Welt vereint zu sein.

In Mendoza fand sich unsere Gruppe zusammen: fünf Männer und eine Frau. Wir alle waren vom gleichen Traum erfüllt – zusammen mit den zwei Bergführern eines argentinischen Tour-Anbieters den Angriff auf den Berggiganten zu starten.

Am 28.12.2008 begann dann die 13-tägige Verwandlung vom High Society-Homo sapiens über den Beduinen zum Yeti und zurück zum modernen Menschen – auf der Normalroute zum Aconcaguagipfel. Frisch und frohen Mutes fuhren wir mit dem Bus zur ersten gemeinsamen Herausforderung: einem kleinen 6-Bettzimmer in Puente del Inka –

dem Ausgangspunkt unserer Tour auf 2.800m. Beste Voraussetzung also, sich als Gruppe zu finden.

»Soweit die Füße tragen« war dann unser Motto der nächsten Tage: Vom Lago de Horcones aus ging es unter der erbarmungslos brennenden Sonne weg von jeglicher Zivilisation und hin zum 3.400m hoch gelegenen Durchgangslager Confluencia. Nach einem letzten Blick auf saftiges Naturgrün und ein riesiges Blumenmeer gab es bald nur noch die staubigen Stapfen der Vorgänger, sowie jede Menge Geröll, Dreck, Gletscher und bunte Felsformationen: Man nehme ein Taschentuch, bedeckt dieses mit Farben

wie Gelb, Rot, Braun und Weiß, zerknülle es in der Hand und lege es geschickt vor sich ab – mit etwas Glück sollte dann in etwa die Bergwelt um den Aconcagua en miniature entstanden sein.

Ausgedörrt wie Staub und zu Beduinen mutiert, stapften wir vor grandioser Kulisse bergan, wobei der Kreativität, was als Kopfbedeckung und Schutz gegen die gnadenlosen Sonne nützen könnte, keine Grenzen gesetzt waren. Dann die Ankunft im Basislager Plaza de Mulas: Auf einer Höhe von 4.300m über dem Meeresspiegel gelegen, präsentierte sich uns unsere »Silvesterstadt 2008« als eine Mischung aus Restaurants, Stahltoiletten, kunterbunten Schlafquartieren, Internetlokalen, Duschgelegenheiten und unzähligen Bergbegeisterten, die sich alle am Fast-7.000er versuchen wollten. An der Bergwand des Aconcagua im Hintergrund schlichen bereits winzige Punkte empor.

Zwei Ruhetage, ein Akklimatisierungstrip zum ersten Hochlager sowie eine ärztliche Untersuchung, wie wir sie bereits im Durchgangslager durchlaufen hatten, bestimmten hier unseren Aufenthalt. Und um sich vor Symptomen der akuten Bergkrankheit zu schützen, hieß es: Soviel trinken wie der Magen fassen kann – 4 bis 6 Liter am Tag ist die empfohlene Menge in diesen Höhen!

Am 04.01.2009 begann dann endlich das große Finale – der Aufstieg zum Gipfel. Und zwar ganz nach dem Motto »zehn bzw. in unserem Fall sechs kleine Negerlein«. Keiner von uns hatte zuvor irgendeinen Gedanken daran verschwendet, dass nicht alle sechs den Gipfel erreichen könn-

und die damit verbundenen körperlichen Herausforderungen können sich Claudia und Christian bei ihrer nächsten Gipfelbesteigung jetzt sogar noch besser vorbereiten: Ab Mai 2009 ermöglicht das Zentrum für medizinisches Höhentraining und Leistungsdiagnostik – POM LOXYMED® – den Kilimanjaro direkt neben dem Jenzig zu besteigen. Dank innovativer Klimatechnologie kann im POM LOXYMED® ein künstliches Höhenklima bis 6500m in kürzester Zeit simuliert werden. Damit die Herausforderung der höchsten Gipfel – wie von Claudia Hergt und Christian Stange erlebt – nicht zur psychischen und physischen Tourtour wird, ist eine ausreichende Gewöhnung und Akklimatisierung an den verringerten Sauerstoffgehalt wichtigste Voraussetzung.

Ein gezieltes Training in der Höhenluft im POM LOXYMED® ermöglicht eine schnellere und verbesserte Akklimatisierung bei

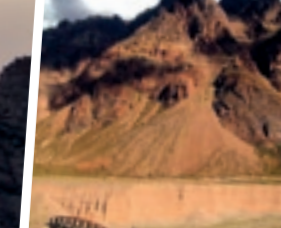
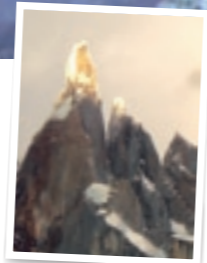
Ankunft am Aufstiegsberg und steigert deutlich die körperliche Leistungsfähigkeit während der Bergtour. Durch die präzise Vorbereitung können die beschriebenen Symptome der gefährdeten Höhenkrankheiten wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Übelkeit deutlich reduziert bzw. sogar vermieden werden. Das Team aus Sportwissenschaftlern und Höhenmedizinern entwickelt, basierend auf einem umfassenden Fitness- und Gesundheitscheck, ein optimales Trainingsprogramm zur persönlichen Reise- und Aufstiegsroute. So werden Hochgebirgstouren, Trekkingreisen, Skitouren abseits der Piste und die Besteigung der welthöchsten Berge zu einem emotional einmaligen Erlebnis. Mit dieser gezielten Vorbereitung im POM werden sich Claudia und Christian ihren Lebensstraum bestimmt noch erfüllen können.

Zur Vorbereitung trainierten Claudia und Christian im Planet of Motion (POM) in Jena. Seit April 2008 unterstützte sie Geschäftsinhaber Stefan Müller



mit individueller Betreuung. Mit einem Trainingsplan, der gezielt auf die Ansprüche einer Bergbesteigung und an den vielseitigen Kursangeboten des POMs ausgerichtet war, erreichten beide einen Trainingsstand, mit dem sie den hohen körperlichen Anstrengungen gewachsen waren.

An die extreme Höhe, den reduzierten Sauerstoff in der Einatemluft



ATEMBERAUBEND SCHÖN UND TÖDLICH GEFÄHRLICH: Die gigantische Landschaft der Anden.

ten. Doch jetzt holte uns »Helden« die gnadenlose Realität der Bergwelt ein. Nach und nach stiegen alle Gruppenmitglieder bis auf uns zwei auf Grund gesundheitlicher Probleme aus.

Über das erste (Camp Canada auf 5.000m) und zweite Hochlager (Camp Nino de Condors auf 5.500m), in welchem die Sonne die Bergwelt nach einem heftigen Schneesturm in eine himmlische Märchenkulisse verwandelte, erreichten wir beide schwermütig und entkräftet das dritte Hochlager Camp Colera auf knapp 6.000m Höhe.

Kaum hatten wir uns in die Zelte gerettet, setzte wie be-

reits am Vortag ein gnadenloser Schneesturm ein und brachte Eiseskälte mit sich. Blieb unsere Verfassung angesichts der widrigen Umstände vor der gelben Zeltplane tagsüber noch gut, raubten uns in der Nacht heftige Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bei Minusgraden im zweistelligen Bereich den Schlaf.

Die Schlechtwetterprognose für die nächsten Tage und die angeschlagene körperliche Verfassung zwangen uns schließlich in die Knie. Der Abstieg ins Basislager folgte – Aber: die schlechte Akklimatisierung schien uns in diesem Falle paradoxerweise sogar das Leben gerettet zu haben!

Denn just an diesem Morgen umkreiste ein Helikopter den schneebehangenen Gipfel. Eine italienische Bergsteigerexpedition war einen Tag zuvor auf derselben Route aufgestiegen und in Bergnot geraten

Mit gemischten Gefühlen angesichts der eigenen Hilflosigkeit und des verlorenen Gipfels einerseits, dafür einem »gewonnenen« Leben andererseits, stiegen wir wieder hinab. Mit jedem Höhenmeter tiefer kamen dabei zwar die körperliche Stärke, der Appetit und der Mut zurück, zugleich aber auch das Verlangen, die Herausforderung irgendwann doch noch einmal anzunehmen. Denn

der Traum lebt weiter – zu schön, zu reizvoll sind die Eindrücke, die wir bei unserem ersten Versuch erlebt haben. (clh, chs)

LOXYMED
HIGH-END MEDICAL CARE

POM LOXYMED Jena GmbH
Jenzigweg 33
07749 Jena

Telefon: 036 41-32 03 44
www.loxy-med-jena.de
info@loxy-med-jena.de