Climax

AUSGABE 41
JUNI – SEPTEMBER 2023

A FRESH VIEW ON CLIMBING

THE SUMMER ISSUE

DAVID MUNILLA / HUESCA // TICKMARKS // GRÖNLAND //
50 JAHRE PATAGONIA // KOREA // BOZEN

AUT / GER € 9,90 // NLD € 11,20 //
ITA / SLO / SPA € 11,50 / SUI CHF 14,70

LA SPORTIVA®

YOU FEEL, YOU CHOOSE.

Jede Oberfläche hat ihr Geheimnis: dynamische Dynos, perfekte Smears und Jams.
Bei uns entstehen in Handarbeit die Werkzeuge für jede **Kletter-Disziplin**.
Seit 1928 an den Füßen der besten Athlet:innen bei ihren Aufstiegen.
Das ist es, was uns inspiriert.

YOU FEEL, YOU CHOOSE.

До свидания Влад!

Приятного полета на орбиту!

valandre.com

ONSEIT

Im November letzten Jahres waren wir mit unserem Climax Magazine Stand auf der Alpinmesse in Innsbruck vertreten. Mit Freundin, Kind, Hund und Kegel, direkt an der Boulder-Wand, sozusagen mitten drin im Geschehen. Die 1.000 kg Palette mit Gratismagazinen war im Nu leergeräumt, genauso wie unsere Climax Magazine T-Shirts und sonstigen Give-Aways. Es war ein tolles Erlebnis, wieder mal inmitten der großen Bergsport- und Klettergemeinde zu verweilen und viele nette Gespräche mit Climax Fans der ersten Stunde führen zu können. Voll motiviert ging es danach zurück ins Redaktionsbüro, um an den Stories zu arbeiten, die nun vor euch liegen: Bildgewaltige Geschichten und Portraits füllen die Ausgabe #41.

Der Fotojournalist **David Munilla** meinte „Hey guys, what about Huesca?“. Wir haben die Bilder gesehen, ein paar Telefonate geführt und sagten ja zu **Huesca**. Knapp eine Autostunde entfernt von Saragossa, der Hauptstadt der Region Aragonien, liegt dieses Kletterjuwel, das neben tausenden von Sportkletterrouten auch jede Menge Multipitch-Klettereien bietet. Unsere Meinung? Absolut empfehlenswert!

Ein Thema, das die Klettergemeinschaft schon länger beschäftigt – den einen mehr, den anderen weniger – sind **Tickmarks**. Oder sollte man besser sagen, die Auferstehung der prähistorischen Felsmalerei? Wir haben nicht nur kritisch hinterfragt, nein, wir haben auch gefragt. Und zwar Protagonisten aus der Welt des Kletterns und des Boulderns, und sie haben uns ihre Meinung dazu geschrieben.

Go North beschreibt die Geschichte von 8 Frauen, die ein gemeinsames Ziel verfolgten: aus eigener Kraft von Frankreich nach Grönland zu segeln und dort die Ostwand des Northern Sun Spires erstmals zu durchsteigen. Die dreimonatige Expedition, mit allen Höhen und Tiefen, war ein Abenteuer der Kategorie „muss man nicht jedes Jahr haben“, aber eine spezielle Erfahrung war es auf alle Fälle.

50 Jahre Patagonia – not only a brand! „Die Erde ist ab sofort unsere einzige Anteilseignerin.“ Mit diesem Satz sorgte Yvon Chouinard für Aufsehen, als er im September 2022 seine Anteile an Patagonia „verschenkte“ und diese an gemeinnützige Stiftungen zum Schutz gegen den Klimawandel, abtrat. Patagonia ist mehr als ein Brand, es ist ein Versprechen für eine bessere Welt. Wer ist dieser Mann, der im Laufe der Jahre eines der erfolgreichsten und authentischsten Unternehmen aufgebaut hat?

Bei **Korea** denkt man hier zu Lande nicht unbedingt ans Klettern, wenn auch im Wettkampfklettern immer wieder starke Kletterer:innen in den Ergebnislisten ganz vorne zu finden sind. Vielleicht denkt man auch an Containerhäfen, High-Technology oder die hochmilitarisierte innerkoreanische Grenze. Dass dieser weiße Fleck auf der Kletterlandkarte allerdings auch hervorragende Gebiete zu bieten hat, wussten wahrscheinlich die wenigsten. Ulf und Berna Fuchslueger haben trotz der spärlich erschlossenen Reisemöglichkeit für ausländische Klettertouristen und der Sprachbarriere festgestellt, die Reise war es wert.

Der Bergfuchs wird 40! Wir gratulieren … und nicht nur das. Wir schauen vor und hinter die Kulissen des traditionsreichen österreichischen Bergsporthändlers und geben Einblick, in die lange Historie.

Vom Osten Österreichs geht es weiter nach Bozen, Italien. Die „Riegler Brothers“ waren mal wieder fleißig am Erschließen und wer schon mal an Bozen vorbeifahrend, die roten **Porphyr-Wände** gesehen hat, wird sich eingestehen, dort mal Hand an den Fels zu legen, wär‘ schon sehr Leiwand. Im Interview gibt sich Florian Riegler gesprächig und berichtet über seine Heimatfelsen. Bildlich abgerundet wird das Ganze von Michael Maili.

Neuromental-Training … noch nie gehört? Macht nichts, wir bis dahin auch nicht. Zumindest nicht in dem Umfang, wie uns Hr. Dr. Straub das Thema näher bringt. Verständlich und auf den Punkt gebracht, beleuchtet es eine immens wichtige Komponente des Leistungsvermögens beim Klettern. Genau lesen, konsequent umsetzen – und eure Leistungskurve wird steil nach oben gehen.

Weiters, gibt es noch den **Emergency Room** mit Tipps zur Dehnung der kleinen Handmuskulatur, unsere **Fresh Industry** Einblicke und ein Interview mit der finnischen Kletterin **Anna Laitinen**. Uns bleibt nur noch, euch einen schönen und unfallfreien Sommer zu wünschen – und viel Spaß mit der neuen Ausgabe des Climax Magazine!

Euer Team Climax Magazine

Carlos Logroño „Citro“ – einer der bekanntesten Locals von Huesca – powert sich durch die weit ausladenden Überhänge von *Agüero* (8a).
Pic **David Munilla**

Pic **David Munilla**

INSEIT

4 _____ ONSEIT

6 _____ INSEIT

10 ____ NEWS FLÄSH
Angelika Rainer & Chris Sharma

14 ____ HUESCA
David Munilla über sein Kletterjuwel in Spanien

36 ____ DIE SACHE MIT DEM STRICH
Tickmarks – gut gemeint und doch zuviel?

42 ____ GO NORTH
8 Frauen auf einem Segel- & Klettertrip nach Grönland

60 ____ NOT ONLY A BRAND
50 Jahre Patagonia

72 ____ KOREA
Ein Kletter Road-Trip

84 ____ 40 JAHRE BERGFUCHS
Bergsport mit Leib und Seele

92 ____ RED ROCKS
Florian Riegler und die Porphyr-Wände bei Bozen

100 ___ KLETTERN UND YOGA ALS THERAPEUTIKA
von der Yoga- und Kletterkaiserin Franziska Lenz

104 ___ NEUROMENTAL-TRAINING BEIM SPORTKLETTERN
Über das, was wir denken.

106 ___ EMERGENCY ROOM
Die Dehnung der kleinen Handmuskeln

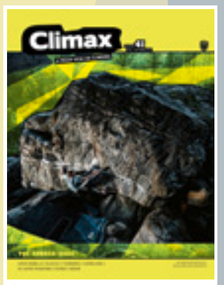
112 ___ MATERIAL WÖRLD
Produkte der guten Sorte

118 ___ ANNA LAITINEN
Mit ihrem Van der Sonne hinterher

122 ___ FRESH INDUSTRY
Mit Dometic Go einfach raus!

126 ___ MATERIAL WÖRLD CAMPING
Camping-Produkte der guten Sorte

128 ___ IMPRESSUM



Coverpic
Climber **Dimitri Flick**
Route ***Pro touch trav. low*** (7A), Verzasca
Pic **Unparallel / Rainer Eder**

T. Corti, N. Tondini, Gruppo del Sella, Dolomiti (Italy) © E. Veronese - Climbing Technology

WALL

Member of SKYLOTEC

CT climbing technology

Climax

European Climbing Magazine

A FRESH VIEW ON CLIMBING

JETZT Newsletter anmelden

Bleib am Laufenden mit News und Stories aus der Welt des Klettersports, zu Gewinnspielen und Verlosungen, sowie den neuesten Produkten am Markt.

www.climax-magazine.com/newsletter/

Climax

European Climbing Magazine

A FRESH VIEW ON CLIMBING

CLIMAX ABO

Deine Abo Vorteile:

- keine Ausgabe mehr verpassen
- Lieferung direkt nach Hause
- Zugang zum Archiv der letzten 14 Jahre Climax Magazine

www.climax-magazine.com/abo/

DIGITAL JAHRES-ABO	PRINT MAGAZIN JAHRES-ABO	PRINT + DIGITAL JAHRES-ABO	DIRTY DEALER JAHRES-ABO
€ 11,99 pro Jahr	€ 29,99 pro Jahr	€ 39,99 pro Jahr	€ 159,99 pro Jahr
Zugriff auf das gesamte Archiv vom CLIMAX Magazine	2 Hefte pro Jahr (Mai + November) ➡ Ihr bekommt 2x pro Jahr automatisch die neueste Ausgabe vom Climax Magazine direkt nach Hause geliefert	2 Hefte pro Jahr (Mai + November) inkl. Zugriff auf das gesamte Archiv vom Climax Magazine	2x 10 Hefte pro Jahr inkl. Shop Banner auf unserer Webseite ➡ Ihr könnt die aktuelle Ausgabe in Eurem Shop, Boulderhalle oder Kletterhalle verkaufen!

NEWS FLÄSH

INTERVIEW

ANGELIKA RAINER knackt ihre erste 9a!

Escalatamasters

Interview **Horst Jobstraibitzer** Pics **Genis Zapater/Grivel**

Hey Angelika. Du hast heuer im Frühling mit *Escalatamasters* deine erste 9a klettern können. Herzlichen Glückwunsch dazu. Jetzt liegt die Route ja nicht gerade vor deiner Haustür. Was hat dich dazu bewogen, dir ein solches Projekt im fernen Spanien zu suchen?

Wenn man einen, für sich persöhnlich, neuen Schwierigkeitsgrad angeht, dann muss einem der Stil der Route natürlich liegen. Meine Stärken sind meine Ausdauer und ich fühle mich auf kleinen Leisten am wohlsten. Zuhause, also sowohl in Südtirol als auch in Arco (ich wohne seit 3 Jahren bei Arco) sind fast alle Routen mit schweren Boulderstellen gespickt, das liegt mir weniger. Letztes Jahr habe ich dann gelesen, dass zwei Frauen gerade *Escalatamasters* im spanischen Perles geklettert haben, und da habe ich mich für die Route zu interessieren begonnen, da ich angenommen habe, dass sie somit keine zu weiten Züge haben wird. Ich habe dann gesehen, dass die Route ausdauerlastig und im oberen Teil kleingriffig ist und die Linie wunderschön ausgeschaut hat. Da habe ich mir gedacht, die muss ich versuchen! Es ist eine besondere Herausforderung, eine schwere Route so weit weg von zuhause zu projektieren und das hat mich zusätzlich begeistert.

Du wirst seit 2021 von Patxi Usobiaga trainiert. Wie schaut diese Zusammenarbeit eigentlich aus? Ihr seid ja die allermeiste Zeit wahrscheinlich räumlich weit voneinander entfernt. Du in Meran, Arco oder in Bergamo – Patxi in Spanien. Sucht ihr da ein gemeinsames Projekt aus? In diesem Fall die Route *Escalatamasters* und entwerft ihr da einen Plan wie ihr die Sache angeht? Ist Patxi die Route auch geklettert?

Ich habe Patxi vor 1,5 Jahren kontaktiert, als ich entschied, dass ich konkret versuchen wollte, eine 9a zu klettern. Wir haben uns online ausgetauscht und einen Trainingsplan entworfen, der generell an meinem Niveau arbeitete. Ich trainiere seit vielen Jahren, meist allein und kenne mich, meinen Körper, meine Stärken und Schwächen und weiß somit was mir fehlt und wo ich gut bin, und ich konnte ihm das auch gut erklären. Die räumliche Distanz war somit kein Problem. Parallel von meinem oben beschriebenen Interesse für *Esclatamasters*, hat auch er mir diese Route vorgeschlagen. Er hatte sie 2007 geklettert.

Du bist die sechste Frau, die *Escalatamasters* geklettert ist. War da nicht vorher die Idee, eine 9a zu finden die noch von keiner Frau durchgestiegen wurde?

Ich bin im Laufe der Jahre beim Sport- und Alpin klettern und vor allem beim Drytooling mehrere Routen als erste Frau geklettert. Wenn man eine Route am absoluten eigenen Limit klettern will, dann muss sie in einem Stil sein, der einem liegt. Aus diesem Grund habe ich mich für *Esclatamasters* entschieden – ob sie bereits von anderen Frauen geklettert worden ist, war für mich nicht wichtig. Nun möchte ich natürlich weitere Routen in diesem Grad klettern, eventuell auch eine, die noch keine Frau geklettert ist, aber das das ist nicht meine Priorität. Es muss eine schöne Linie sein und eine Kletterei, die mich begeistert.

Musstest du für die Tour speziell an Schwächen arbeiten?

Ich habe für die Route an meiner Maximalkraft gearbeitet, auch am dynamischen Klettern und an Auflegern. Wir haben aber auch an meinen Stärken wie der Ausdauer gearbeitet, davon hat man bekanntlich ja nie genug :)

Wie hast du dich mental vorbereitet? Machst du Yoga oder andere Sportarten? Hobbies?

Ich praktiziere kein spezielles mentales Training. Auch während meiner Wettkampfzeit habe ich kein mentales Coaching in Anspruch genommen. Ich denke, ich kann mich sehr gut auf ein Ziel konzentrieren ohne mich aber darauf zu versteifen. Es ist für mich ein Privileg an einem schönen Ort eine tolle Route klettern zu dürfen und mit diesem Mindset kann ich auch Tage, an denen es nicht so läuft, gut wegstecken. Zusätzlich zum Klettern versuche ich mehr oder weniger regelmäßig Laufen zu gehen. Mein Hobby ist Kochen und das sehe ich nicht als Konkurrenz zum schweren Klettern. Ich habe für den Durchstieg dieser Route – wie auch für meine anderen Projekte – keine besondere Diät gemacht. Ich esse gerne gesunde, hausgemachte Kost und das schließt auch öfter mal eine Torte mit ein.

Vor Escalatamasters bist du in Arco deine erste 8c+ (*Solitary souls*) geklettert. Fühlte sich *Escalatamasters* definitiv einen halben Grad härter an oder lassen sich die beiden Routen nicht miteinander vergleichen?

Esclatamasters hat sich im Großen und Ganzen schwerer als *Solitary Souls* angefühlt, obwohl beide Ausdauerrouten sind und sich sehr ähnlich. Beide sind überhängend, ungefähr gleich lang und queren einen Felsriegel. Für den Durchstieg habe ich bei *Solitary souls* 10 Tage gebraucht. Bei *Esclatamasters* waren es genau doppelt so viele.

Auf alle Fälle sind die beiden Routen mit 35 Metern recht lang. Kannst du dir vorstellen einmal eine kurze, boulderige 9a zu versuchen? Boulderst du eigentlich auch am Fels oder nur zu Trainingszwecken in der Halle?

Nein, eine kurze boulderige 9a kann ich mir nicht vorstellen. An meinem Limit so ein Stil zu klettern ist mir nicht möglich. Ich bouldere im Freien eigentlich gar nicht, möchte das aber gern in Zukunft öfter mal probieren, es gibt da schon ein paar Linien, die mich schon seit Jahren anlachen.

Florian Riegler hat mit *Stile di vita* die schwierigste Multipitchroute in Arco eröffnet. Wäre eine Wiederholung ein Ziel für dich?

Florian hat mir bereits letztes Jahr von der Route erzählt und ich möchte sie mir unbedingt anschauen.

Hast du Vorbilder, Idole? Wen findest du am inspirierendsten, charismatischten?

Ich bin mit Lynn Hill als Vorbild groß geworden. Ihr breitgefächertes Talent von Wettkampf- übers Sportklettern bis hin zu den Bigwalls hat mich dazu inspiriert, mich auch selbst in verschiedenen Kletterdisziplinen zu versuchen.

Was möchtest du unbedingt einmal machen? Was sind deine Ziele für die Zukunft?

Nach dem Erreichen eines so großen Zieles ist es momentan zu früh für mich von neuen Zielen zu sprechen. Als ich 1999 mit dem Klettern begonnen habe, war 9a der schwerste Schwierigkeitsgrad. Ich hätte mir niemals gedacht, diesen selbst einmal zu erreichen. Für viele Jahre habe ich nicht einmal gewagt, davon zu träumen. Dass es nun wahr geworden ist, fühlt sich immer noch unglaublich an. Ich kann aber sagen, dass ich momentan sehr, sehr motiviert fürs Felsklettern bin und hier weitermachen möchte. Nach über 10 Jahren, in denen ich mich aufs Eisklettern und die Eiskletterweltcups, das Wiederholen von schwierigen Mixed und Drytooling Routen konzentriert habe, bin ich nun zu meiner ersten Liebe, dem Felsklettern, zurückgekehrt.

Lieblingsklettergebiet?

Lieblingsklettergebiete habe ich einige. Zum Beispiel Padaro und Pizzarra in Arco, Cornalba bei Bergamo und als Ferienziel liebe ich Kalymnos.

Dein Lieblingsplatz in Arco?

Das ist momentan wohl Piazzole, der Klettergarten, in dem sich *Solitary Souls* befindet. Beim Klettern hat man eine wunderschöne Aussicht auf den Gardasee.

Escalatamasters:

Schwierigkeitsgrad: 9a
Länge: 35 Meter
Location: Perles, Spanien
Erstbegehung: Ramon Julian Puigblanque 2006
Erfolgreiche Frauen: Florence Pinet, Mar Alvarez, Anak Verhoeven, Hazel Findlay, Laura Rogora und Angelika Rainer

Angelika Rainer

Geboren am 18.10.1986 in Meran
Klettert seit: 24,5 Jahren
Lebt in: Meran, Arco und Bergamo
Größte Wettkampferfolge: dreifache Weltmeisterin und zweimaliger Weltcupgesamtsieg im Eisklettern
Schwierigste Mixedroute: *The Mustang* (M14-) in Vail, Colorado
Schwierigste Drytoolingroute: *A Line Above the Sky* (D15) in Tomorrows World, Dolomiten
Schwierigste Sportkletterroute: *Esclatamasters* (9a)
Liebt: Essen
Hasst: Ungerechtigkeit
Wird gesponsort von: Karpos, Grivel, La Sportiva und Kiku Apples

Sleeping Lion – das wilde Tier in mir

INTERVIEW

MIT CHRIS SHARMA

Interview **Horst Jobstraibitzer** Pic **Ricardo Giancola**

Hey Chris, du warst mit 15 der jüngste Amerikaner, der eine 8c+ erstbegangen hat (*Necessary evil*, 1997). Nun bist du 41 und der älteste Amerikaner der mit *Sleeping lion*, 2023 eine 9b+ eröffnet hat. Das sind 26 Jahre am absoluten Topniveau. Hast du während all dieser Jahre nie nachgelassen? Hast du nie mit größeren Verletzungen zu kämpfen gehabt?

Es war eine unglaubliche Reise und ich bin sehr dankbar, dass ich nach so vielen Jahren immer noch die Motivation habe, hart zu klettern. Ich glaube, einer der Gründe, warum ich so lange motiviert und verletzungsfrei bleiben konnte, ist, dass ich einfach auf meine Motivation höre. Es ist nicht möglich, immer zu 100% motiviert zu sein und auf höchstem Niveau zu klettern. In meinem Leben waren die Momente, in denen ich mich als Kletterer zurückgenommen habe, um mich anderen Dingen zu widmen, sehr wichtig. In den letzten 7 Jahren habe ich viel Zeit damit verbracht, meinen Kletterhallenbrand Sharma Climbing (Barcelona, Madrid, Gava) aufzubauen und eine Familie zu gründen (meine Kinder sind 4 und 6 Jahre alt). Außerdem habe ich zusammen mit meinem Kumpel Jason Momoa eine Kletterserie für HBOmax produziert. All diese Dinge waren fantastisch, aber sie haben auch viel Zeit und Energie vom Klettern abgezogen. Jetzt schätze ich die Freiheit, die Freude und die Einfachheit, die mir das Klettern gibt, und das weckt natürlich das Verlangen, mich in harten Routen auszupowern!

Deine neue Route in Siurana heißt *Sleeping Lion*. Es klingt beinahe so, als wärest du selbst der schlafende Löwe gewesen, der nur auf den geeigneten Moment und auf das geeignete Projekt gewartet hat, um zuzuschlagen.

Ja, wie bereits erwähnt, habe ich nie aufgehört, regelmäßig und leidenschaftlich zu klettern und zu versuchen auf dem höchstmöglichen Niveau zu bleiben, auch wenn ich andere Dinge gemacht habe. Es gab also definitiv eine schlummernde Energie in mir, wie ein wildes Tier, das geweckt werden musste!

Du hast die Route mit 9b+ bewertet. War es für dich immer klar, dass es härter als 9b werden wird?

Am Anfang war ich mir nicht sicher, aber nach vielen, vielen Tagen in der Route hatte ich das Gefühl, dass das Ding ziemlich schwer sein muss. Ich glaube, ich habe mindestens 50 – 60 Tage (über 1,5 Jahre) in die Route investiert. Die letzte schwere Route, die ich 2015 gemacht habe, war *El Bon Combat* (9b) und *Sleeping Lion* fühlte sich deutlich härter an. Mehr kontinuierliche, härtere Züge und eine obere Crux, in der ich 16 Mal beim letzten Zug fiel. Am Ende mögen andere Leute eine andere Meinung haben, und das ist auch in Ordnung, aber ich hatte das Gefühl, dass ich dem Aufwand, den ich im Vergleich zu anderen Routen hatte, beim Bewertungsvorschlag gerecht werden muss.

Es ist bestimmt nicht einfach für ein solches Projekt Sicherungspartner:innen zu finden. Wer hat dich da am öftesten begleitet?

Ich habe ein paar enge Freunde, die mir dabei sehr geholfen haben. Toni Arbones, Jose Ramon Torre, Ricardo Giancola und Bruce Anderson. Das war wirklich wichtig für mich und ich habe es sehr genossen, mit guten Freunden eine schöne Zeit am Fels zu verbringen.

Du bist Familienvater und Unternehmer. Viele hören mit dem Klettern auf, weil sie dann keine Zeit mehr haben, um zu klettern und zu trainieren. Wie hast du diesen Spagat geschafft? Wie oft kommst du in der Woche an den Fels?

Einer der Vorteile für mich ist, dass ich von meinem Haus in Gava in 1,5 Stunden in Siurana bin. Normalerweise fahre ich also 2 – 3 Mal pro Woche hin, nachdem ich meine Kinder in der Schule abgeliefert habe und versuche dann um 18:30 Uhr wieder zu Hause bei meiner Familie zu sein.

Wenn man den Statistiken trauen darf, ist Anfang vierzig das beste Alter für Seilkletternde um schwierige Routen zu schaffen. Das hast du anscheinend perfekt getimed. Wie geht es dir vergleichsweise beim Bouldern?

Ich bouldere immer noch gerne, aber ich muss sagen, dass mich längere, harte Sequenzen in Routen mehr ansprechen. Ich denke, Sportklettern ist in vielerlei Hinsicht leichter für den Körper und weniger belastend.

Hast du noch weitere High End Projekte offen? Wird man in dieser Richtung bald wieder was von dir hören?

Es gibt eine Handvoll Projekte, an denen ich arbeite. Entweder Sportklettereien, Mehrseillängenrouten oder Deep Water Solo. Es kann also durchaus sein, dass man bald wieder einmal etwas von mir hört.

Pic **Adri Martínez**

Chris Sharma

wurde 1981 in Santa Cruz, Kalifornien (USA) geboren. Er begann im Alter von 12 Jahren mit dem Klettern, gewann mit 14 die Nationale Bouldermeisterschaft und schaffte nur ein Jahr später die Erstbegehung von *Necessary Evil* (5.14c/8c+), die erste Route dieser Schwierigkeit in den Vereinigten Staaten. Im Jahr 2001 gelang ihm die Erstbesteigung des Projekts *Biographie* in Céüse, Frankreich, das er in *Realization* umbenannte und damit die weltweit erste 9a+ (5.15a) etablierte. Seitdem hat Chris nie aufgehört beim Erstellen von Routen mit herausragendem Charakter und Schwierigkeitsgrad die Grenzen zu überschreiten. *Jumbo Love* und *Golpe de Estado* (beide 9b/5,15b) und *La Dura Dura* (9b+/5,15c) sind nur einige seiner denkwürdigsten Erfolge.

Nur wenige Tage im Winter erstrahlt die Höhle von Alquezar beim Sonnenuntergang in so einem mystischen Licht. *El templo del cat* (8c+) gehört zu den härtesten Routen in diesem Sektor.

HUESCA

DIE MAGIE DER FELSEN

Wörds & Pics **David Munilla**

Huesca [‘weska] ist eine Provinz in der autonomen Gemeinschaft Aragón im Nordosten von Spanien.
Das Klettergebiet Rodellar liegt in dieser Provinz.
Die Konglomerattürme der Mallos de Riglos auch.
Und sonst?
David Munilla, seit mehr als 35 Jahren Kletterer, Photograph und Journalist aus Leidenschaft und Berufung, lichtet für uns die Nebel von Aragón.
Venga Leute!

Carlos Logroño, genannt „Citro“, ist einer der Heroes von Huesca. An diesem Shooting Tag schickte uns der auffrischende Wind verzaubernde Staubfahnen, um die Stimmung (und das Foto) zu etwas ganz Besonderem zu machen. (David Munilla)
Pata de negra (8c) am Delphin Crag.

Dolphin Land – Rodellar

Wer einen Delphin reiten will, muss nicht gezwungenermaßen zur Dolphin Lagoon nach Orlando fliegen. Für uns Kletternde reicht es aus, Kurs auf Huesca zu nehmen, der Hauptstadt von Aragon im Norden Spaniens, um dort in Rodellar der Superroute *El Delfin* (7c+) einen Besuch abzustatten.
Rodellar ist aber viel mehr als nur der unverwechselbare Felsbogen, der allen Kletterbegeisternden beim bloßen Anblick den Schweiß auf die Fingerspitzen treibt. Die kilometerlange Schlucht des Mascun, in der seit den 1980er Sportkletterrouten eingebohrt werden, kann getrost als Königin unter den Canyons der Sierra de Guara, dem Canyonland Europas bezeichnet werden.
In den Sommermonaten ist Rodellar, wie die Sierra de Guara generell, ein begehrtes Ziel für Tourist:innen, Canyoningfreaks und Kletternde aus aller Welt.
Die Gegend rund um Huesca bietet ein abwechslungsreiches Landschaftsspektrum, das von den Ebenen im Süden bis zu den Dreitausendern der Pyrenäen im Norden reicht. Die Pyrenäen, mit einigen der höchsten Berge Spaniens, bilden die natürliche Grenze zu Frankreich. Eine alpine Barriere mit wunderschönen Landschaften, einzigartigen Dörfern und abwechslungsreichen Tälern.

→ Huesca

INFO

Huesca ist das Zentrum für die meisten Klettergebiete in dieser Provinz. Hier gibt es große Supermärkte, Autovermietungen, Bars, eine Kletterhalle und zwei Bergsportgeschäfte.
Verkehr: Generell ist es schwierig, mit öffentlichen Verkehrsmitteln in die verschiedenen Klettergebiete von Huesca zu gelangen. Riglos ist das einzige Gebiet mit einer Zugverbindung von Huesca (1 Stunde), Preise und Fahrpläne findet ihr unter www.renfe.com.
Es ist möglich, mit dem Bus bis in die Nähe von Rodellar und Alquezar zu fahren, aber für den Rest der Strecke benötigt ihr ein Taxi.
Huesca ist mit der Hauptstadt Zaragoza verbunden (1 Stunde mit dem Zug). Zaragoza kann mit Hochgeschwindigkeitszügen von den meisten spanischen Großstädten aus erreicht werden.
Um einen Klettertrip in Huesca bequemer hinsichtlich Informationssuche und das Auffinden weiterer Klettergebiete zu gestalten, gibt es **mehrere Kletterführer**, die detaillierte Informationen über die vorhandenen Routen und Gebiete enthalten.

Los Mallos de Riglos

Obwohl es auch im Süden von Huesca einige phantastische Klettergebiete gibt, konzentrieren sich die interessantesten Spots auf den Norden der Region. Allein eine weltweit wohl einzigartige Formation von Felsnadeln aus Konglomerat ist im Süden angesiedelt und nicht zu übersehen: **Die Türme der “Los Mallos de Riglos”.**
Die Mallos sind ein historischer Ort spanischer Klettergeschichte mit Routen, die zum Teil bereits in den 1930er Jahren eröffnet wurden. Die Felsen sind bis zu 250 Meter hoch und obwohl es viele klassische Routen aus den Anfangszeiten des Kletterns gibt und manche immer noch in diesem Stil eröffnet werden, gilt Riglos als eines der am besten abgesicherten Klettergebiete Spaniens (speziell was Mehrseillängenrouten betrifft). Das Gestein in Riglos – geschlossenes, rissloses Konglomerat – lässt nicht viel Raum für mobile Sicherungsmittel.
Die Mallos – das Wort, mit dem die Einheimischen diese vertikalen Formationen bezeichnen – ragen praktisch aus den Dächern des pittoresken Dörfchen Riglos heraus und verstärken das Gefühl einer unglaublichen Ausgesetztheit noch einmal, sobald ein paar Seillängen Luft unter den Sohlen sind. Es ist in Riglos auch möglich nur die erste Seillänge wie Sportclimbs zu klettern, aber der wirkliche Reiz des Gebietes liegt im Klettern der langen Routen, wo die besten Seillängen in den oberen Bereichen der riesenhaften Türme zu finden sind.

Die steilsten und schwierigsten Routen der Mallos befinden sich in **La Visera**. Bekannt geworden ist die kontinuierlich überhängende Wand durch die beeindruckende Free solo Begehung der *Fiesta del bíceps* (7a) von Carlos Garcia im Jahr 1989 – eine der ganz großen Routen des Gebietes, die sich auch Alex Honold 2012 im Alleingang onsight free solo zur Brust nahm. Die Wand ist im übrigen so steil, dass ihr Gipfel als klassischer Spot für Basejumper:innen gilt.
Riglos ist ein perfektes Ziel für die Wintermonate und für den beginnenden Frühling, da die Wände westlich ausgerichtet und vom Wind abgeschirmt sind.

INFO
Riglos ist der idealer Ort zum Klettern, da das Dorf praktisch am Fuße der Felsen liegt.
PLACE TO BE: Die Riglos-Hütte ist ein idealer Ort zum Übernachten: **www.refugioderiglos.es**
Es gibt aber auch AirBnB und einen Campingplatz: **www.armalygal-camping.com**
BESTE JAHRESZEIT: Herbst bis Frühling. An manchen Tagen im Frühling kann es heiß werden. Die Mallos liegen bis zum Vormittag im Schatten. Im Winter kann man in der Sonne klettern, solange es windstill ist und man dank der Westausrichtung der Mauern die letzten Sonnenstrahlen genießen kann. Auf der Nordseite von Mallo Pisón kann man auch an heißen Tagen klettern.

Farbenprächtiges Wolkenspiel über Bentue und Sonnenuntergang an den Haupttürmen der Mallos de Riglos.

Jonathan Larrañaga sucht sich seinen Weg durch den „überhängenden Kartoffelacker“ an der Nordseite des „Pison“ – einem der berühmten Türme von Mallos de Riglos.

Cecilia Buil in der letzten Seillänge von *Zulu demente* (7b) an den Mallos de Riglos. Hier bekommt der Begriff „Air“ eine neue Bedeutung. Visera ist einfach phantastisch!

Ausfaaaaahren!!!
Pedro und „Citro“ strecken sich in den steilen Routen von Bentue de Rasal.

Arguis

Ebenso in der Nähe von Riglos liegt Arguis, ein kleines Dorf an einem Stausee, umgeben von Sandstein- und Kalkfelsen. Arguis ist das am wenigsten bekannte Gebieten von Huesca. Etwa 100 Routen verteilen sich auf die **Sektoren Mirador de Arguis, El Frontón de Gratal und Las Calmas**. Der 35 Meter hohe Sandsteinturm **Mirador de Arguis** ist nach Süden ausgerichtet und liegt praktisch den ganzen Tag in der prallen Sonne. Er ist definitiv ein Fall für kalte Tage.

El Frontón de Gratal – eine gut 30 Meter hohe Kalksteintafel mit rund 50 nach Westen ausgerichteten Routen. Im Winter ist es hier aufgrund der Höhe (1.200 Meter) manchmal zu kalt zum Klettern aber der Rest des Jahres bietet meist beste Bedingungen.

Las Calmas beeindruckt mit zu 35 Meter langen Routen in allerfeinstem Kalk. Ab 15 Uhr gibt‘s hier Schatten und die nach Westen ausgerichteten Türme sind glücklicherweise kaum windanfällig.

La Ralla de Bentué ist ein Felsriegel mitten im Nirgendwo. Eine Felseninsel, umgeben von einer wild zerklüfteten Landschaft mit kaum Vegetation. Nur das Javierre Gebirge im Norden verleiht dem Ort ein wenig freundlicheres Aussehen. **Bentué** ist ein schmaler, überhängender Grat mit harten und maximalkräftigen Routen. Eine Wand für Anreisser. Zum Aufwärmen gibt es einige 7a‘s und dann gibt‘s nur Routen im achten Franzosengrad.

La Foz de Escalete heißt übersetzt „kleine Schlucht“ und ist die Wiege der ersten spanischen 8c *El Sicario* und ein Wallfahrtsort für Kletterernde, die davon träumen, einmal in ihrem Leben diesen Meilenstein zu klettern. Das Gebiet ist bekannt für fußtechnisch anspruchsvolle Platten an denen manche Routen manipuliert wurden, aber immerhin sind sie schön zu klettern. Es gibt zudem noch genügend ungechippte Routen, die einen Besuch dieser kleinen, vergessenen Schlucht reizvoll machen.

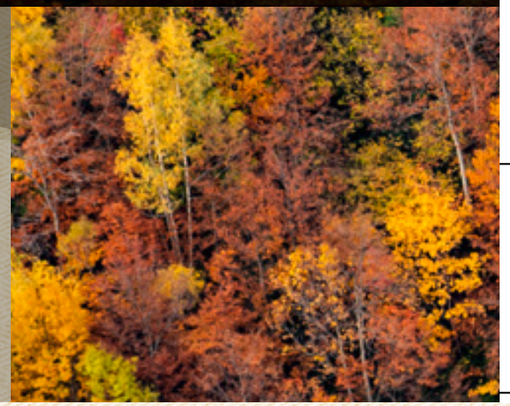
INFO

Arguis liegt 23 km von Huesca und 49 km von Riglos entfernt. Es ist ein sehr kleines Dorf, in dem es nur wenige Übernachtungsmöglichkeiten gibt.

PLACE TO BE: Das Hotel El Capricho de Arguis befindet sich am Beginn des Dorfes und es gibt einige Häuser, die über Airbnb zu mieten sind.

BESTE JAHRESZEIT: Herbst und Frühling.

Wenn die Sonne hinter den Bäumen abtaucht, ist „sending time“.Raquel Hernández nützt die guten Bedingungen und gibt *Joe Bar* (7c) keine Chance, sich gegen ihren Durchstieg zu wehren. Foz de la canal im Bielsa Tal.



O Bielsa – im Herzen der Pyrenäen

Ebenfalls im Norden und im Herzen der Pyrenäen befinden sich die genialen Klettergebiete des Bielsa-Tals. Bielsa selbst, ein kleines Bergdorf, kann bestimmt als Zentrum des Klettersports in den Pyrenäen bezeichnet werden. Mit der Erschließung von **Devotas** hielt der Klettersport in diesem Teil Spaniens Einzug. Kurzer Zustieg, direkt an der Straße gelegen und die Routen nach französischem Vorbild eingebohrt. Vermutlich wird die Wand deshalb bis heute wenig besucht. Um hier Spaß am klettern zu haben, sollte ein solides Kletterkönnen und vor allem eine gute Psyche mitgebracht werden. Flugangst ist definitiv kein guter Begleiter. Obwohl nach Süden ausgerichtet, bekommt Devotas am Grund einer Schlucht kaum Sonne ab und ist deshalb – außer in einigen Wintermonaten – immer perfekt zum Klettern.

Der Königssektor von Bielsa ist eindeutig die **Foz de la Canal** – ein einsames Gebiet in großartiger Lage mit herrlicher Aussicht am oberen Rand einer Schlucht. Das Zentrum ist eine kompakte und überhängende, weiße Wand mit großartigen, pumpigen und ausdauerlastigen Routen. Eingebohrt ist das Gebiet mit einer weit weniger radikalen Philosophie als in Devotas. Die Routenlänge liegt bei etwa 30 Metern und es gibt nur wenige leichte Routen, was die Anzahl von Kletternden auf natürliche Weise reduziert. Foz de la Canal liegt ab dem Vormittag in der Sonne. Im Sommer ist es in dieses Gebiet definitiv zu heiß.

Das dritte Klettergebiet ist ein herrlicher Naturkessel am Ausgang der **Bucherbala-Schlucht**. Mit sichelförmigen und überhängenden Wänden entlang des oberen Teils der Straße, die zum Dorf Revilla führt. Es begeistert mit einer herrlichen Aussicht und ist nach Südosten ausgerichtet. Es ist die sonnigste der drei Wände von Bielsa und noch dazu auch windgeschützt.

INFO

In diesem Pyrenäental gibt es eine ganze Reihe hervorragender Klettergebiete wie Devotas, Foz de la Canal oder Revilla.

PLACE TO BE: Camping Bielsa und Campingplatz Caserio San Marcial (liegt näher an den Sektoren Devotas und Foz de la Canal). Für große Campingbusse gibt es einen geräumigen Parkplatz am Nordeingang von Bielsa (Richtung Frankreich).

BESTE JAHRESZEIT: Herbst und Frühling. Klettern ist auch im Sommer möglich. Morgens in Foz de la Canal und nachmittags in Devotas. Die Winter sind sehr kalt.

Rodeo!
Raquel Hernández schnappt sich Kneepads statt Sattel und bändigt die spektakulären Riesensintersäulen in der Schlucht von Bucherbala.

Vorsprung durch (Fuß)Technik!
Lauren Lee tänzelt sich durch eine 7c im linken Teil von Foz de la canal.

Keine Chance den Sintern!
Raquel Hernández schraubt an den Tufas von Devotas gnadenlos zu.

Alquezar

Am Fuße der Pyrenäen liegt Alquezar, eines der schönsten Dörfer Spaniens und Schmuckkästchen traditioneller Architektur dieser Region. Das Dorf ist touristisch gut erschlossen, bietet eine gute, entspannte Atmosphäre und ist insofern sehr bequem für Kletterernde, da alle Sektoren zu Fuß erreichbar sind. Es gibt drei sonnige Wände mit einer Vielzahl von Routen. Das Klima ist trockener und weniger rau, deshalb ist es eines der wichtigsten Klettergebiete für die Wintermonate.
Alquezar besteht aus zwei großen Sektoren, einer vor dem Dorf und einer hinter dem Dorf am Weg, der in die Vero-Schlucht führt. Die Kalksteinschlucht ist über einen Steg zu erreichen. Touristen müssen Eintritt zahlen aber Kletternde dürfen gratis rein. Die Hauptwand ist bereits vom Dorf aus zu sehen. Am Weg in die Schlucht befindet sich die berühmte Alquezar-Höhle mit ihren schwierigen und spektakulären Routen.

INFO
Alquezar ist ein sehr malerisches und beliebtes Ziel für Tourist:innen, wodurch es in den Ferien und an den Wochenenden manchmal schwierig sein kann, einen geeigneten Parkplatz zu finden.
PLACE TO BE: www.campingalquezar.com
Die Bars auf dem Dorfplatz sind perfekt, um sich einen Drink zu genehmigen. Es gibt viele nette Restaurants in den engen Gassen von Alquezar.
BESTE JAHRESZEIT: Herbst, Winter und Frühling. Es ist ein windgeschützter Ort, der viel Hitze speichert. An manchen Tagen im Herbst und im Frühling kann es zum Klettern zu heiß werden.

Wir wollten unbedingt ein Foto schießen, auf dem man die Stiftskirche im Hintergrund sehen kann, welche Namenspatronin für das Klettergebiet ist. Bei diesem Shooting fanden wir niemanden, der mitgegangen wäre zum Sichern, also habe ich zu „Citro"gesagt: „Du darfst jetzt ganz einfach nicht stürzen". Mit einer Hand habe ich die Kamera gehalten und mit der anderen das Sicherungsseil. Der erste Bolt steckt hoch oben – wie bei den meisten alten Routen von Alquezar. (David Munilla).

Colegiate de Alquezar vom Hauptplatz von Alquezar aus gesehen.

Feenstaub die Erste!
Lucas de Jesus überlässt in *Quijote del montañismo* (8a), einem der großen Klassiker in der Höhle von Alquezar, nichts dem Zufall.

Vadiello

Vadiello, in der Nähe von Huesca, überzeugt mit einer griffigen Mischung aus Konglomerat und Kalk. Jahrelang galt es als das **Einsteigergebiet** schlechthin. Es war der Ort, an dem alle hier mit dem Klettern begannen. Viele Routen in den unteren Schwierigkeitsgraden erleichtern die ersten Schritte am Fels. Die Wände liegen direkt am Fluss Guatizalema und die Straße, die zum Staudamm führt, ermöglicht einen einfachen Zugang zu den meisten Sektoren. Der bekannteste Sektor ist **La Pared del muerto**, eine senkrechte Konglomeratwand mit einem breiten Spektrum unterschiedlichster Griffarten. Die Routen sind technisch anspruchsvoll und nicht allzu steil. Davon sind viele bis zu 35 Meter lang und einige können sogar in zwei Seillängen geklettert werden.

Die schwierigsten Routen sind im Sektor **Los Bombos** zu finden, einem ziemlich überhängenden Spot, an dem heutzutage kaum mehr geklettert wird. Vermutlich deshalb, weil viele der Routen gechippt sind aber um bei der Wahrheit zu bleiben – ich finde die Züge ziemlich cool. Die Wand befindet sich oberhalb einer sonnigen Terrasse, die sich perfekt zum Sonnenbaden eignet. Die Routen unterhalb von 7a verteilen sich auf eine Handvoll Sektoren, die bereits vom Parkplatz aus sichtbar sind.

Etwas versteckter sind die Sektoren **La Caverna, El Río und El Escondite**. Hier finden wir in den schattigen Bereichen die neuesten und schwierigsten Routen der Gegend.

INFO

Vadiello ist nur 22 Kilometer von Huesca entfernt und gehört zum Naturpark Sierra de Guara, deshalb ist Zelten verboten!

PLACE TO BE: Campingplätze in Huesca

Feenstaub die Zweite!
Carlos Logroño „Citro“ schüttelt sich in *Powerrade* (8c+) das Laktat aus den Armen.
(Höhle von Vadielo)

Carlos Logroño „Citro“ quetscht das letzte Wassertröpfchen aus den Sintersäulen von *la Ola* (Benasque). Um überhaupt erst einmal zum Einstieg zu kommen, muss der Fluss Esera auf einer 25-Meter-Seilbahn überquert werden.

DAVID MUNILLA

David Munilla machte in den späten 1980er Jahren seine Passion zum Beruf und fotografiert seitdem vornehmlich Motive aus der Welt des Berg- und Klettersports.
Im goldenen Zeitalter des Sportkletterns porträtierte er Spitzenkletterer wie Wolfgang Güllich und Patrick Edlinger und veröffentlichte seine Bilder in allen renommierten Berg- und Klettermagazinen rund um den Globus. Seit mehr als 35 Jahren arbeitet der einzige professionelle Kletterjournalist Spaniens an Berichten, Büchern, Kletterführern und Kalendern über die Bergwelt und engagiert sich als Lehrer für Fotografie, indem er weltweit Fotoreise-Workshops organisiert und anbietet.

SPONSOREN: Boreal, Singing Rock, Sinner und Nikon
www.davidmunilla.com

Wer klopfet an?
Traditioneller Türklopfer, wie man ihn noch an vielen Häusern in Aragon finden kann.

TENAYA

INDALO
AERIALPLUS

FÜHLE DEN FELS NÄHER.

Aggressiv und mit außergewöhnlichen Antworten auf die anspruchsvollsten Trittsituationen, wurde der INDALO für ein natürlicheres und effizienteres Klettern entwickelt.

RBRX more range
DRAXTOR velcro closure system
SXR dynamics
GO SHOP: tenaya.net

Abb.01 Einstieg der Route Total Brutal, 8b+, welche seit 2016 aus Gründen der Verkehrssicherheit leider nicht mehr kletterbar ist.
Pic **Mountainimage**

Abb.02 Bei diesem Beispiel tritt der sportliche Wert einer Begehung komplett in den Hintergrund. Kletterhallen ähnliche Bedingungen und noch dazu wurde das Tape mit L + R nicht entfernt!
Pic **Mountainimage**

DIE SACHE MIT DEM STRICH

Um etwaigen falschen Vermutungen gleich mal einen Riegel vorzuschieben: Wir meinen nicht den Strich auf der Straße, oder gar das horizontale Gewerbe als solches. Ausserdem haben es Kletter:innen bei der Ausübung ihrer Sportart Ja ausschliesslich mit der Vertikalen zu tun. Einst als dezentes „Hilfsmittel“ eingesetzt, um unübersichtliche Tritte oder Griffe zu markieren, hat die Verwendung der Tickmarks mittlerweile ein Ausmaß angenommen, das – nicht nur aus unserer Sicht – zum Teil untragbar geworden ist. Wir finden, darüber müssen wir sprechen und haben uns deshalb auch in der Szene umgehört. Here we go!

Wörds **Günter Almberger**

„F...k, hab‘ den Tritt übersehen!“, so oder ähnlich schallt es im Seil baumelnd aus der Schlüsselstelle an den Wandfuß. In manchen Fällen sogar bis zum Parkplatz oder darüber hinaus. Lauthals lassen Kletter:innen in unterschiedlichen Sprachen ihrem Unmut freien Lauf. Knapp am Durchstieg der Route gescheitert und das nur, weil ein kleiner, aber elementar wichtiger Tritt übersehen wurde, das kann schon mal passieren. Viele kennen solche oder ähnliche Situationen. Trotz sorgfältigster Recherche ist es uns nicht gelungen, den/die Erfinder:in der Tickmarks ausfindig zu machen. Vielleicht auch gut so, denn was wir wollen, ist eine konstruktive Diskussion und Meinungsbildung zu einem Thema über ein Hilfsmittel, das sinnvoll eingesetzt, hilfreich sein kann – aber sicher nicht in dem Ausmaß, wie es in manchen Gebieten immer mehr vorzufinden ist.

← **Siehe Abb.01**

Im hintersten Zillertal, genauer gesagt nach der Ortschaft Ginzling, befindet sich eines der besten Sportklettergebiete Österreichs, die „Ewigen Jagdgründe“. Seit mehr als 50 Jahren wird schon an den Granitfelsen im Zemmtal geklettert, damals noch mit einer Mischung aus freier und technischer Kletterei. Als in den 80ern die Freikletterbewegung auch das Zillertal erreichte, schnellten die Schwierigkeitsgrade der bestehenden Routen unaufhaltsam nach oben, die Haken wurden nur noch zur Sicherung und nicht mehr zur Fortbewegung verwendet. Rotpunkt und Onsight hießen die neuen Zauberworte. Der Fels wurde nach Strukturen, Griffen und Tritten durchleuchtet, bis die Lösung bzw. der Durchstieg der Route geschafft war. Etliche Neurouten sind damals entstanden, bis hinauf in den oberen 10.ten Schwierigkeitsgrad. Entsprechend klein und unscheinbar sind zum Teil die Griffe und Tritte in solchen Routen, und es erfordert schon eine gute Portion an Merkvermögen, um die unzähligen Bewegungen und Züge richtig aneinanderzureihen bzw. sich diese zu merken. Die Entwicklung blieb bekannterweise nicht stehen und mittlerweile ist die Schwierigkeitsskala auf 9c angewachsen und die Griffe und Tritte, und die damit einhergehenden Bewegungsprobleme, sind noch kleiner und diffiziler geworden.

Die Zahl der Kletternden stieg unaufhaltsam und damit verbunden auch die Probleme. Weltweit gab es zum Beispiel 2016 eine geschätzte Zahl von mehr als 25 Millionen Kletterer:innen (Quelle: thecrag.com). Dass es darunter eine kleine Anzahl gibt, die sich offensichtlich wenig bis nichts merken kann, ist weiter nicht verwunderlich. Macht aber auch nichts, aber selbst wenn man sich den Riesen-Henkel in der Mitte der Route nicht merken kann, heißt das nicht, dass man diesen mit Chalkstrichen vollkritzeln muss, die sogar von der Sonnenterrasse des After-Climb Kaffees aus noch zu sehen sind. Um sich Griffe und Tritte merken zu können, bedarf es wohl keines Einstein‘schen Gedächtnisses. Man könnte doch davon ausgehen, dass Kletterbegeisterte im Laufe ihrer sportlichen Erfahrungen, die Fähigkeit sich Griffe und Tritte zu merken, entwickelt haben sollten.

← **Siehe Abb.02**

Zurück ins Zillertal. Die Wigwam Zwillinge, der Wächter oder der Häuptling, allesamt Sektoren mit allerfeinstem, dunklem Granit mit super interessanter und abwechslungsreicher Kletterei. Der graue oder teilweise auch dunkelbraune Granit bringt es so mit sich, dass weiße Chalkflecken an den Griffen weithin sichtbar sind, was ja eigentlich ohnehin ausreichend Orientierung über die Position der Griffe geben sollte – möchte man meinen.

Siehe Abb.03

Insbesondere tritt dies an beliebten Routen, die häufig geklettert werden zutage. Man spricht dann auch gerne von Onsight-freundlicher Kletterei, denn vorausgesetzt, die Kraft reicht und man reiht die Griffe und Tritte richtig aneinander, ist ein erfolgreicher Durchstieg oftmals sehr wahrscheinlich. Bei solcher Felsbeschaffenheit und häufig gekletterten Routen, ist selbst ein Putzen der Griffe keine Lösung mehr, um das Chalk vollständig zu entfernen. An dieser Stelle sei schon mal darauf hingewiesen: dies entbindet uns nicht davon, die Bürste zu zücken und es trotzdem zu tun – so gut es eben geht!!!

Siehe Abb.04

Abb.03

Onsight-freundliches Klettern an den Granitfelsen im Zillertal in *Maracuja* (7a+).
Pic **Mountainimage**

Abb.04

Tickmarks überflüssig. Griffe und Tritte sind weithin sichtbar. Route *Stone Cold Sober* (7a+), eine der Klassiker im Zillertal.
Pic **Mountainimage**

Abb.05

Selbst schwere und sehr selten begangene Routen lassen sich ohne übertrieben markierte Griffe und Tritte erfolgreich durchsteigen: *Boiling Point* (8b), Frankenjura.
Pic **Mountainimage**

Zu Beginn der „Ära Tickmarks“ wurde schon vor sehr langer Zeit in schweren Routen begonnen, mit Chalk einen kleinen Dot (Punkt) an den Felsen zu schmieren, um den kleinen, fiesen Tritt zu finden und den Fuß perfekt platzieren zu können. Jeder, der schon mal in einem Projekt zu Gange war, das an oder über seiner persönlichen Leistungsgrenze lag, kann das nachvollziehen, beziehungsweise hat selbst zu diesem Hilfsmittel gegriffen. Was der Fairness halber dazugesagt werden muss, an vielen Felsen ist er, maßvoll angebracht, so gut wie nicht zu erkennen – schon gar nicht, wenn er wieder weggeputzt wird! Jetzt fragt sich der eine oder andere, wozu diese Diskussion und dieser Unmut, der aus vielen Gesprächen herauszuhören ist?

Siehe Abb.05

Das Stichwort ist bereits gefallen – mit Maß eingesetzt, sind Tickmarks ein akzeptables Hilfsmittel. Was allerdings für Kritzeleien in manchen Gebieten zu finden sind, grenzt mehr an den zweifelhaften Versuch, die prähistorische Höhlenmalerei wieder auferstehen zu lassen. Ziemlich erfolglos, wie wir meinen! Elend lange Chalkstriche, die aussehen, als würde jemand die Einflugschneise eines Flughafens markieren. Jetzt mal ehrlich, macht es nicht mehr Spaß an einen Kletter- oder Boulderfelsen zu kommen und eine Linie auszubouldern – ohne Anleitung? Und dies ist nur die Betrachtung aus sportlicher Sicht, welche die Faktoren Nachhaltigkeit, Ethik oder Ansehnlichkeit noch gar nicht berücksichtigt.

Siehe Abb.06 & 7

Abb.06

Weithin sichtbarer Henkel, der mit einem elendslangen Chalkstrich markiert ist. Muss das sein?
Pic **Mountainimage**

Abb.07

Auch in diesem Fall geht der sportliche Wert des Onsight-Kletterns verloren. Es hat schon fast Kletterhallen Charakter und es ist keine Schwierigkeit mehr, den nächsten Griff zu sehen.
Pic **Mountainimage**

Abb.08

Ein kleiner Punkt hätte auch gereicht, um den Tritt zu finden – der im Übrigen auch nicht schwer zu finden ist.
Pic **Mountainimage**

Darüber hinaus führt dieses Verschandeln (Wortbedeutung: das Aussehen von etwas so verändern, dass es hässlich wird und eine Schande ist, Quelle: Wikipedia) der Felsen verständlicherweise auch zu Unmut. Zum Beispiel bei Grundbesitzern, die das Klettern an den Felsen auf ihrem Grund zwar dulden, aber auch ohne die Heerscharen an Felsakrobat:innen auskommen würden. Vielleicht auch deswegen, weil durch die weithin sichtbaren Chalkspuren immer mehr Kletterer:innen zum Fels pilgern. Alles Gründe, die nicht von der Hand zu weisen sind, und denen man in der einen oder anderen Situation auch mit Verständnis begegnen könnte und sollte.

Siehe Abb.08

Was sagt denn eigentlich die Crème de la Crème des Klettersports zum Thema Tickmarks? Wir haben sie gefragt, hier sind einige der Statements:

„Ich persönlich verwende Tickmarks äußerst selten und wenn, dann dezent bei meinen Erstbegehungen, oder ich entferne sie in fremden Routen.
Die weißen Magnesiaspuren und der schwarze Gummiabrieb geben den Weg meist ohnehin vor. Wenn wenig markiert wird, bleibt der Fels sauberer, schöner und für jeden Kletterer gleich übersichtlich."
(Angy Eiter)

„Wir Kletterer sollten immer den fairsten, objektivsten und sportlichsten Stil einer Begehung wählen. Jede Markierung in einer Route reduziert dabei den sportlichen Wert einer Begehung. Dessen müssen wir uns bewusst sein.Im Elbsandstein zum Beispiel ist die Verwendung von Magnesia verboten. Es gibt in einer schwierigen Route überhaupt keine Anhaltspunkte und Informationen durch Chalkspuren oder Abrieb. Dies ist für mich die fairste Voraussetzung für eine sportlich einwandfreie Begehung. Wer nicht ohne Markierungen auskommt, sollte diese nach einer Begehung wenigstens wieder entfernen!"
(Stefan Glowacz)

„Aufgrund der hohen Anzahl an Kletter:innen steigt natürlich auch die Problematik und viele wissen nicht, wie man sich richtig verhält. Ich selbst habe auch schon viele Boulder und Routen gesehen, die wirklich schlimm ausgesehen haben. Tickmarks sollten nicht dick und fett und im Überfluss angebracht werden, wenn schon, dann dezent – und das Wegputzen nicht vergessen! Dies gehört mittlerweile zu den Grundregeln beim Klettern."
(Jakob Schubert)

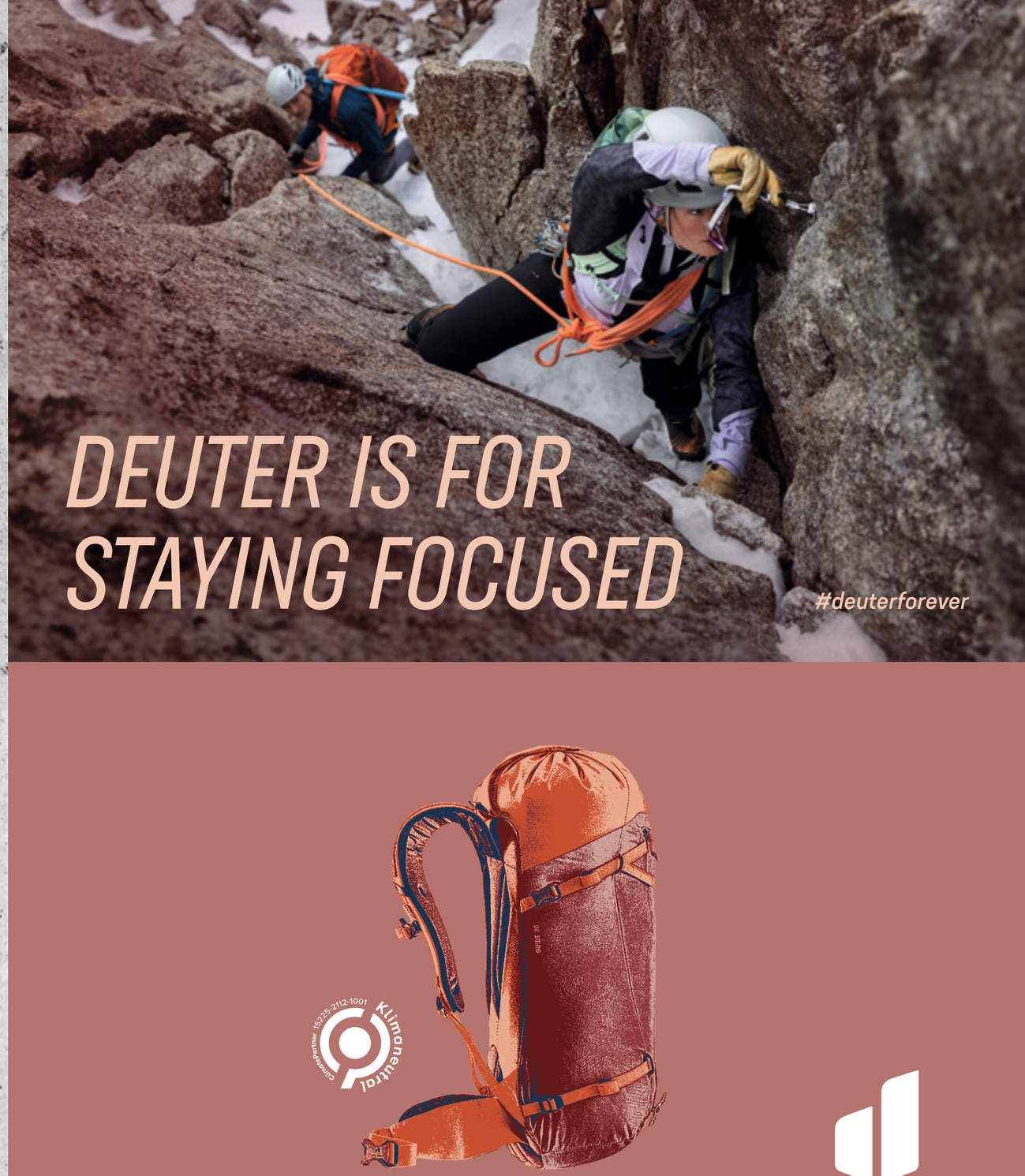
„Ich habe keine Probleme mit Tickmarks, wenn sie nach der Session wieder entfernt werden, wie es ja in der Szene üblich ist. Ob und wie viele Ticks SINNVOLL sind, entzieht sich einer objektiven Betrachtungsweise. Dass man für einen Sprung an einen weit entfernten oder versteckten Haltepunkt einen TICK braucht, macht Sinn. Aber, dass es verschiedene Chalkfarben für die linke & die rechte Hand braucht, dass jeder Griff, jeder Tritt und alle Kneebar-Möglichkeiten gekennzeichnet werden, um dem Gipfelaspiranten eine möglichst hohe Chance bieten zu können, damit er sein Ziel auch erreicht, ist wohl eher zum Weinen bzw. stimmt zumindest nachdenklich.
BRUSH YOUR HOLDS MY FRIENDS
(Bernd Zangerl)

Zu guter Letzt, wir ALLE wollen noch möglichst lange den Freuden unseres Sports nachgehen und es hat sich in der Vergangenheit immer wieder gezeigt, dies geht nur miteinander und nicht gegeneinander. Polemik und Beleidigungen bringen gar nichts, das macht es nur schlechter. Und an alle, die immer noch an der maßlosen Kritzelei festhalten und so gar kein Verständnis dafür aufbringen, es nicht mehr zu tun, sei gesagt: „Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen Zweiten." (Konfuzius)

Tick-Tipps-Box

- Bürste mitnehmen (es gibt mittlerweile genügend Hersteller)
- Kleine Dots (Punkte) sind ausreichend
- Keine Elend langen Chalkstriche malen (wozu??)
- Chalkmarkierungen ENTFERNEN!
- Gedächtnistraining – MERKEN statt MALEN

In vielen Fällen können Tickmarks wieder gut entfernt werden. Über die Größe des Tickmarks auf dem Bild oben muss man auch nicht diskutieren, muss nicht sein, schon gar nicht, wenn es nicht wieder entfernt wird.
Pic **Mountainimage**



GUIDE 30
deuter.com

deuter

Go North

8 FRAUEN
15 m SEGELBOOT
ZIEL: SCORESBY SUND, GRÖNLAND
GESAMT: 83 TAGE
HINREISE: 42 TAGE
RÜCKREISE: 30 TAGE
GRÖNLAND: 11 TAGE
4.000 SEEMEILEN
ERSTBEGEHUNG WAND: 3,5 TAGE
***VIA SEDNA* (6b – 7b+)**
780 m / 16 SEILLÄNGEN

Wörds **Caro North** Pics **Ramona Waldner**

„Life is not always about having good cards, but sometimes playing a bad hand well.“

→ Jack London

Schon bald wurde die Crew vom schlechten Wetter eingeholt. Es folgte ein Tiefdruckgebiet auf das nächste, eigentlich unüblich für diese Jahreszeit.

Nach 83 Tagen auf Expedition und monatelanger intensiver Vorbereitungen – ein eingeschworenes Team.

Obwohl das Wetter oft nicht auf ihrer Seite war, war die Stimmung während des Seglens heiter.

Des Kochen bei rauhen Bedingungen ist ein Kraftakt, daher wird jede Malhlzeit hoch geschätzt. Hier hat Capucine sogar Tarte zubereitet.

Kapitänin Marta Guemes navigiert durch den Scoresby Sund in Ostgrönland. Das größte Fjordsystem der Welt beeindruckt mit gewaltigen Eisformationen, hohen Wänden und Basaltklippen, inmitten unberührter Natur.

STURM

Wroooooomm!!! Eine riesige Welle wirft sich gegen den Aluminiumrumpf unserer 15 m Segelyacht und drückt das Boot in den schwarzen Schlund des Wellentales, das sich vor ihm auftut. Sekunden später werden wir wieder hochgerissen, tanzen kurz auf der weißen Gischt eines Wellenkamms, um sofort wieder mit der nächsten anrollenden Welle abzutauchen.
Schon vor der Küste Schottlands sind wir in unseren ersten Sturm auf See geraten, der auf den Wetterkarten in dieser Heftigkeit nicht vorhergesagt wurde und meine Hoffnung, vor der nächsten Wache an Deck noch ein wenig Schlaf zu finden, zerbricht im heulenden Sturm. Er reißt wie verrückt an unseren mehrfach gerefften Segeln und wirft mich in meiner Koje hin und her.
In wenigen Minuten muss ich an Deck.

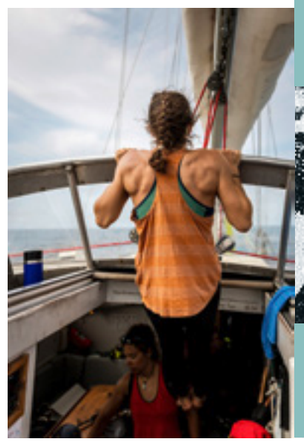
DAS ZIEL

Unser Team an Board besteht aus acht Frauen, die ein gemeinsames Ziel verfolgen – nämlich aus eigener Kraft vom französischen Hafen von La Rochelle nach Grönland zu segeln, um dort die Ostwand des Northern Sun Spires erstmals zu durchsteigen. Für die nächsten 2,5 Monate also wird die „Northabout“, ein stabiles Expeditionssegelboot unser Zuhause auf der Reise über den Nordatlantik bis nach Grönland sein.

Am 20. Juni haben wir den Hafen von La Rochelle verlassen, nachdem wir zuvor zehn Tage lang unser Boot expeditionsfertig gemacht und mit Essen, Wasser und Klettermaterial beladen haben. An Bord der Northabout: vier Seglerinnen, drei Kletterinnen und eine Fotografin. Es ist ein Segeltörn ins Ungewisse, ins Abenteuer und in diesem Moment können wir noch bei weitem nicht erahnen, welche Herausforderungen sich uns dabei in den Weg stellen würden.

Eisberge in der Größe von Häuserblocks schwammen im eisigen Meer und zwangen zur Aufmerksamkeit und Abstand halten bei der Navigation.

Caro beim Eier schlagen an Deck. Für elektrische Küchengeräte reichte der Strom nicht, alles wurde per Hand zubereitet.



Endlich können sie die Haulbags vom Schiff laden und nach 6 Wochen auf dem Boot mit dem Klettermaterial an Land gehen.

Die Entscheidung muss schnell fallen: wo setzen uns die Seglerinnen an Land ab? Wo soll unser Basislager sein? Caro analysiert dazu mit dem Fernglas die Küste.

Training auf dem Boot ist nicht immer einfach bei starkem Wellengang, aber wichtig damit die Kletterinnen nach 6 Wochen segeln noch fit sind.

NORTHSAIL

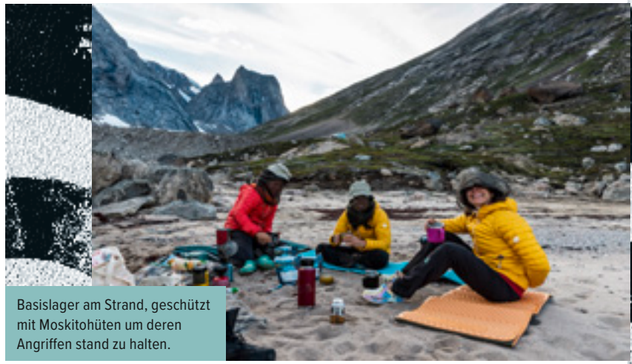
Kurz vor der Küste Irlands frischt die See mit rauem Wellengang auf und wir schaffen es gerade noch in den Hafen von Dun Laoghaire, südlich von Dublin, bevor der Sturm zum Orkan wird. Anfänglich sind wir noch froh, uns erholen und ein paar Nächte ruhig schlafen zu können, aber bald wird unsere Geduld auf die Probe gestellt. Wir müssen warten, bis die Stürme endlich aufhören zu toben und uns weitersegeln lassen. Nach mehreren Tagen können wir endlich wieder auf See gehen.

KURS NORTH

Wir erleben ein paar ruhigere Segeltage in grauer Monotonie, die Sonne bekommen wir fast nie zu Gesicht, doch dann zieht der Wind wieder an und die See wird rauer. Tagelang wird unser Boot von den Wellen in die Mangel genommen. Unser Rhythmus folgt nun nicht mehr Tag und Nacht, sondern er passt sich unseren Wachen an: Zu zweit verbringen wir jeweils zwei Stunden an Deck, um das Boot zu lenken und darauf zu achten, dass wir nirgendwo kollidieren.

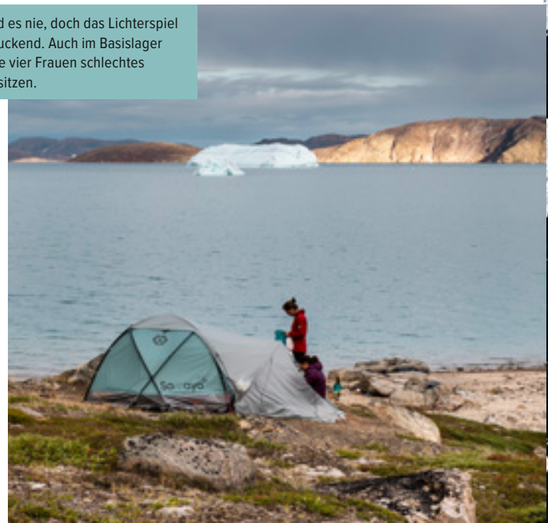
Weit draußen auf dem Meer – nur umgeben von unruhiger, wilder See und den hin und wieder auftauchenden Walen, die uns immer wieder aufs Neue faszinieren. Je weiter wir nach Norden kommen, desto kürzer werden unsere Nächte – bis sie schließlich gar nicht mehr existieren. Für unsere Nachtwachen ist das sehr angenehm, aber gleichzeitig wird es immer kälter und immer härter, zwei Stunden lang an Deck, Wind und Wetter ausgesetzt zu sein.
Ein Tiefdruckgebiet reiht sich an das Nächste und beschert uns einen heftigen Sturm nach dem anderen. Irgendwann werden die Wellen so hoch, dass wir die „Northabout“ nicht mehr navigieren können und wir suchen Schutz auf den Faröer Inseln, einer Inselgruppe weit weg von jeglichem Festland zwischen Schottland und Island.
Das Wetter auf den Färöer Inseln ist geprägt von Regen und Wind. Sonnenschein ist rar, selbst im „Hochsommer“, in dem wir nie ohne Daunenjacken unser Boot verlassen. Während wir tagelang im Hafen festsitzen und immer mehr Zeit verlieren, kommen Zweifel auf, ob wir es bei diesen Stürmen jemals an die Ostküste Grönlands schaffen können.
Mit jedem Tag, den wir länger warten müssen, verlieren wir Kletterzeit in Grönland und unsere Hoffnung, dort überhaupt noch bis zum Northern Sun Spire zu gelangen, wird massiv auf die Probe gestellt.

Ein Labyrinth aus großen Spalten, stellt die erste Herausforderung auf dem Weg zum Wandfuss dar.



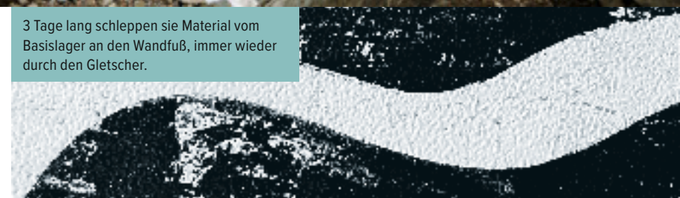
Basislager am Strand, geschützt mit Moskitohüten um deren Angriffen stand zu halten.

Dunkel wird es nie, doch das Lichterspiel ist beeindruckend. Auch im Basislager mussten die vier Frauen schlechtes Wetter aussitzen.



Zu dritt studieren sie die Wand um eine Linie zu finden, die sie durch die ganze Wand klettern lässt. Mit 3,5 Tagen gutem Wetter haben sie nur eine Chance bis ganz nach ganz oben zu kommen und die Routenwahl ist der Schlüssel zum Erfolg.

3 Tage lang schleppen sie Material vom Basislager an den Wandfuß, immer wieder durch den Gletscher.



Endlich, endlich, endlich sehen sie die Wand zum ersten Mal und machen sich auf den Weg zum Wandfuß. Plötzlich nicht mehr das schützende Schiff zu haben, lässt sie im ersten Moment eine grosse Ausgesetzheit spüren. Doch die Motivation ist größer als die Angst.

UNGEWISSHEIT

Für mich bedeutet diese Expedition die Erfüllung eines jahrelangen Traumes. Dem Traum, in Grönland einen Bigwall erstzubegehen und ohne Flugzeug dort hinzugelangen. Ein Traum, der gemeinsam mit meiner Freundin und unserer Kapitänin Marta Guemes Gestalt angenommen hat. Ein Traum, den wir jetzt gerade leben, der sich aber zeitweise in einen Alptraum verwandelt, wenn wir an Land festsitzen und zum Abwarten verdammt sind. Wieder schleichen sich Zweifel und Frust in unsere Köpfe:

**„Ob wir überhaupt jemals in Grönland klettern werden?
Warum haben genau wir so einen schlechten Sommer erwischt?
Warum erscheint in diesem Sommer keines der arktischen Hochdruckgebiete?
Warum hört es nicht endlich auf zu stürmen und zu regnen?“
Wir sind definitiv Zeugen des Klimawandels.
Zeugen davon, dass etablierte Wettersysteme aus ihren Angeln gehoben werden.**

WARTEN

Zum Glück sind wir ein gut eingespieltes Team. Wir unterstützen einander dabei, den Frust immer wieder abzuschütteln und die Situation mit Humor zu nehmen. Ohne dieses „DREAM-TEAM“ wären wir längst schon an den harten Bedingungen zerbrochen, aber wir ziehen weiterhin gemeinsam an einem Strang und muntern uns immer wieder auf, den Optimismus nicht zu verlieren.
Endlich öffnet sich ein kurzes Wetterfenster, das uns bis nach Island segeln lässt. Wir nähern uns langsam unserem Ziel, doch dann taucht ein weiterer Faktor auf, der uns bremst: Die Ostküste Grönlands ist noch zu großen Teilen von Packeis umgeben und die Eisschmelze ist in diesem Jahr einen Monat später als sonst.
Wieder einmal heißt es also warten.

Für die Kletterinnen unter uns wird es immer schwieriger bei Laune zu bleiben, haben wir doch von einer Kletter- Segelexpedition geträumt und nicht von einem monatelangen Segeltörn. Wir Kletterinnen genießen das Segeln, lernen viel dazu und doch ist unsere große Leidenschaft das Klettern und wir leiden langsam unter Entzugserscheinungen. Zweifel kommen auf, ob wir nach unserem wochenlangen Bootsleben überhaupt noch klettern können. Eigentlich völlig unbegründet. Wir haben auf dem Boot weitertrainiert – und doch nagen sie an uns.

Die Seglerinnen sind sich dessen bewusst und schicken uns sechs Tage zum Klettern in den Süden Islands, während sie das Boot weiter in den Norden verlegen.
Wir klettern in Sturm und Regen bis wir keine Kraft mehr haben und uns völlig verausgaben. Fels unter den Fingern und Gras unter den Füssen zu spüren, hat

Beim Jümaren von 300 m Statikseil wird es schon mal warm. Hier Nadia beim jümaren mit Haulbag.

Camping in Portaledges bevor es in die Wand geht. Für ein Zelt gab's keinen ebenen Platz.

einen unglaublich wohltuenden Effekt auf uns. Wir laden unsere Batterien mit der Droge Klettern auf und sind wieder bereit, die Geduld fürs Warten und für die Ungewissheit aufzubringen.

GRÖNLAND

Nach weiteren drei Tagen segeln, zumeist umgeben von undurchdringlichem Nebel und beißender Kälte, sichten wir die ersten Eisberge und endlich auch die Küste Grönlands. Was für ein unglaublicher, von uns so herbeigesehnter Moment! Aber noch versperrt uns das Packeis den Weg in den Scoresby Sund, wo die riesigen Granitwände auf uns warten.

Wieder heißt es Geduld aufzuwenden und wir warten in einem Fjord etwas weiter im Süden, welcher umrahmt wird von brüchiger Vulkanlandschaft, die in sich zusammenzufallen scheint. Immerhin können wir alle gemeinsam auf einen kleinen Gipfel wandern und zu meiner großen Freude kann ich mit dem Gleitschirm zum Boot hinuntersegeln.

Dann erscheint auf den Eiskarten die Einfahrt in den Fjord möglich und es geht weiter. Das Segeln wird herausfordernd: Wir manövrieren uns an riesigen Eisbergen vorbei durch ein Labyrinth von Eisschollen und Packeis. Gemeinsam mit dem österreichischen Boot „La Belle Époque" navigieren wir langsam immer weiter in den Fjord hinein. Immer mit der Unwissenheit, ob uns nicht irgendwann das Packeis doch noch den Weg versperren wird. Hochkonzentriert versuchen wir den Weg durch dieses Labyrinth zu antizipieren und können dabei unseren ersten Eisbären auf dem Packeis beobachten. Was für ein unglaublicher Augenblick!

Um fünf Uhr morgens endlich manövrieren wir unser Boot nach über 30 Stunden in eine windgeschützte Bucht. Unsere Freude ist riesig. Wir sind nur noch einen Segeltag von unserem eigentlichen Ziel entfernt. Doch die Achterbahn der Gefühle geht weiter und unsere Freude ist rasch vorbei, als wir weitere zwei Tage im Dauerregen festsitzen und wieder an Zeit verlieren.

Nadia beim Erstbegehen einer Seillänge im unteren Wandteil.

Klein erscheinen die Kletterinnen in der riesigen Granitwand. Langsam arbeiten sie sich Seillänge um Seillänge höher und fixieren ihr 300 m Statikseil im unteren Teil der Wand.

NORTHERN SUN SPIRE

Endlich lässt es das Wetter zu, dass wir die letzte Etappe hinter uns bringen und die Seglerinnen können uns an Land absetzen. Nun beginnt für uns ein Wettlauf gegen Zeit und Wetter, um unsere Wand erstmals durchsteigen zu können. Wir wissen, dass unsere Zeit limitiert ist und wir spätestens Mitte August wieder auf der „Northabout" sein müssen, um nicht in die Herbststürme im Nordatlantik zu geraten.

So rasch es geht, versuchen wir einen schnellen und sicheren Weg zu unserer Wand zu finden und stehen dabei schon vor einem nächsten Hindernis: Ein stark zerklüfteter Gletscherbruch! Ein Gewirr aus einsturzbereiten Seracs und breiten, klaffenden Gletscherspalten liegt zwischen uns und der Wand. Nach sechs Wochen auf dem Boot hat uns die Realität der wilden Bergwelt wieder. Wir arbeiten uns langsam vorwärts, immer nach Schnee- und Eisbrücken Ausschau haltend, um die nächste Spalte zu überwinden. Endlich stehen wir erschöpft am Wandfuß.

Steil ragt die Wand über unseren Köpfen in den Himmel. Am liebsten würden wir sofort losklettern, doch zuerst heißt es, unser gesamtes Material für solch eine anspruchsvolle Kletterei in unser vorgeschobenes Basecamp zu bringen. Zwei Tage lang sind wir damit beschäftigt und wir kommen abends zu Tode erschöpft in unser Basislager zurück. Wir erlauben uns nur eine kurze Rast und sind schon bei nach wenigen Stunden Schlaf wieder auf den Beinen. Wir schuften und schleppen, um möglichst rasch mit der Kletterei beginnen zu können.

Dann – der nächste Rückschlag. Entgegen der Wettervorhersage regnet es einen Tag länger und wieder sind wir gezwungen, zwei Tage im Basislager auszuharren und an unserer Geduld zu arbeiten. Zur Abwechslung bekommen wir Besuch von einem Eisbären. Das große, majestätische Raubtier steigt plötzlich fünfzig Meter von uns entfernt aus dem Meer und wuchtet sich auf den Strand, an dem wir gerade gemütlich frühstücken. Unser Schreck ist zunächst riesengroß da wir nicht wissen, was jetzt passieren wird. Sekunden kommen uns vor wie eine Ewigkeit und auch der Eisbär scheint überrascht zu sein. Nadia hat sich als erste gefasst und auf ihren lauten Ausruf „l'ours!" flüchtet er. Zu unserem Glück! Immer wieder dreht sich der Eisbär um und beobachtet uns, bevor er sich geradewegs in Richtung der Ostwand des Northern Sun Spires verzieht und uns mit zittrigen Knien zurücklässt.

Caro beim estbegehn der ersten richtig steilen Seillänge (7b?): „es ist anspruchsvoll, aber genau das haben wir gesucht! Wir sind überglücklich und fühlen uns ganz in unserem Element."

Morgendliches Aufwachen nach dem Biwak in der Wand. Zu ihrem Glück fanden sie nach 2/3 der Wand das erste Felsband, was ein Hängebiwak vermeiden ließ.

Am letzten Tag wachen sie in einem Nebelmeer auf. Unglaublich schön, aber womöglich ist das schlechte Wetter schon im Anmarsch.

Die Gipfelfreude ist riesig! Ausser Ramona hatte keiner mehr daran geglaubt, dass die Erstbegehung in Grönland tatsächlich glücken könnte!

BIGWALL

Das Wetter wird besser. Endlich! Wir steigen zur Wand hinauf und klettern zwei Seillängen, um die Felsqualität zu testen. Nächtelang haben wir diskutiert und abgewogen, welche Linie wir wählen werden. Immer im Wissen, dass es aufgrund des Zeitdruckes nur einen einzigen Versuch geben wird. Mit dem Fernglas versuchen wir Riss Systeme auszumachen, die uns einen Weg durch die steile, blanke Wand ermöglichen. Hoffentlich haben wir Glück.

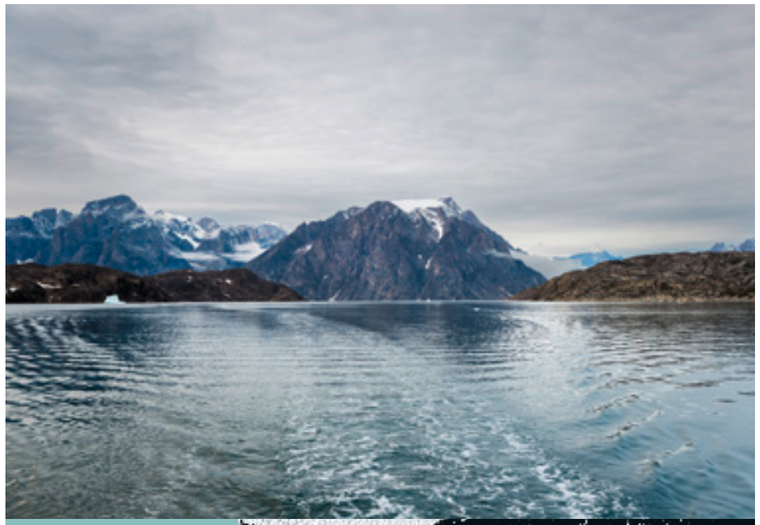
Am folgenden Morgen steigen wir endgültig in die Wand ein und gewinnen in wechselnder Führung zügig an Höhe. Bald aber steilt sich die Wand auf und immer wieder verlieren sich die Risse im glatten und leider oft auch nassem Granit. Free- und aidclimbing lösen einander ab. Die Kletterei ist äußerst anspruchsvoll und fordert uns alles ab, aber genau diese Herausforderung haben wir gesucht. Neben Adrenalin pumpt sie uns auch eine gute Portion Glückshormone in die Adern. Wir klettern, bis wir völlig platt und unsere Statikseile aufgebraucht sind und seilen uns an ihnen zum sicheren Boden hinunter.
Die neue Wettervorhersage trifft ein und es wird uns klar, dass wir nur noch eineinhalb Tage Zeit haben werden, bis uns der nächste Schneesturm erreicht. Wir debattieren lange über die sinnvollste Strategie, die uns möglichst weit hinaufbringen könnte. Den Gipfel in dieser Zeit zu erreichen, erscheint uns mittlerweile als illusorisch. Schließlich entscheiden wir uns für einen Versuch mit minimalem Gepäck und geringstmöglicher Biwakausrüstung.

Wenige Stunden nach dieser Entscheidung verlassen wir unser Basecamp und steigen an den Fixseilen auf. Bald erreichen wir unseren Highpoint und werden mit der nächsten Herausforderung – nassem und unzuverlässigem Fels, konfrontiert. Viel zu langsam kommen wir voran und unser Zeitplan gerät in arge Bedrängnis. Beim Sichern an den Standplätzen frieren wir trotz unserer Daunenjacken und wir müssen ständig gegen unsere bleierne Müdigkeit ankämpfen. Die Wand neigt sich nicht zurück und wir klettern von einem Hängestand zum nächsten, bis uns unsere Fotografin Ramona per Walky-Talky davon unterrichtet, dass sich über unseren Köpfen ein Felsband befindet. Diese Nachricht weckt erneut unsere Lebensgeister und nach einer weiteren Seillänge können wir auf dem Band stehen und uns etwas ausruhen. Mittlerweile ist es 21 Uhr geworden. Wir sind todmüde und ausgelaugt von der anspruchsvollen Kletterei, sodass wir beschließen, hier zu biwakieren. Hoch über dem Gletscher bauen wir unsere Portaledges auf.

Der Wecker reißt uns am nächsten Morgen inmitten eines Nebelmeeres aus dem Schlaf. Es ist kalt und feucht. Ob die Schlechtwetterfront doch schon früher eintrifft als vorausgesagt? Der, endliche trockene, Fels über unseren Köpfen scheint von bester Qualität zu sein und wir entscheiden uns dazu weiterzuklettern. Zum Glück geht es jetzt deutlich schneller voran als im unteren Wandteil und wir genießen die Kletterei in orangefarbenem Granit, umgeben von einem Meer aus Wolken.

Nach 24 Stunden Non-stop ist die Erschöpfung bei der Ankunft im Basislager so gross, dass Nadia einschläft, bevor sie ihren Rucksack abziehen kann.

Zurück am Boden nach mehreren Tagen in der Wand. Caro erschöpft, aber glücklich!



So viel Fels! Gerne wären sie noch länger geklettert um von diesen unglaublichen Ort zu profitieren.

Immer mit einem kritischen Blick auf die nahende Schlechtwetterfront klettern wir, so schnell es uns möglich ist, dem Gipfel entgegen und nach weiteren sechs Seillängen legt sich die Wand zurück und unvermittelt stehen wir am Grat.
Wir können es kaum glauben. Wir haben es tatsächlich geschafft und unsere Erstbegehung erfolgreich beendet. Die bisher unbezwungene Ostwand des Northern Sun Spires liegt nach all den Rückschlägen, Zweifeln, Ängsten und Herausforderungen unter uns. Jubelnd fallen wir uns in die Arme und genießen einen Augenblick unglaublichen Glücks, bevor wir uns an den Abstieg machen.

Jeder Abseilstand muss eingerichtet werden. Zu unserer Erleichterung sind wir schneller als erwartet und als wir nach endlosen Abseilfahrten den Wandfuß erreichen, beginnt es zu regnen. Das angekündigte Schlechtwetter ist da! Trotz unserer Müdigkeit und Erschöpfung beginnen wir damit, unser Basecamp abzubauen und steigen mit schweren Rucksäcken zum Ausgangspunkt hinab. Nach vierundzwanzig Stunden auf den Beinen fallen wir in unseren Schlafsäcken in ein traumloses Nichts.

SOUTHSAIL

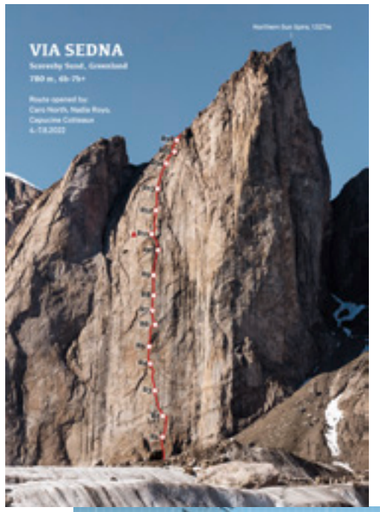
Die Freude über das Wiedersehen mit den Seglerinnen ist riesengroß und die neun Tage unserer Trennung fühlen sich wie eine Ewigkeit an. Viel Zeit zum Feiern bleibt uns nicht und bald befinden wir uns wieder in unserer Routine auf See und segeln aus dem Fjord mit Kurs auf Island. Das schlechte Wetter bleibt uns auch auf der Rückreise treu und wir sitzen eine Woche in Grindavik, einem kleinen Dorf außerhalb von Reykjavik fest, und warten darauf, dass die Stürme aufhören zu toben.

RÜCKBLICK

Unsere Expedition war geprägt von schlechtem Wetter, das uns viel Geduld abverlangt hat, aber es war auch ein großartiges Abenteuer mit einem unglaublichen Team. Drei Klettertage während einer dreimonatigen Expedition reichten aus, um unsere Traumwand zu durchsteigen. Es war eine lange Reise für wenig Zeit in der Vertikalen und dennoch hat sie sich für uns gelohnt und wir bereuen keine Minute. Wir kamen um viele unbezahlbare Erfahrungen und Eindrücke reicher nach Hause – von einer Expedition nördlich des Polarkreises.

Goodbye Greenland! Nach nur 10 Tagen an Land holen die Seglerinnen den Rest der Crew wieder ab um zurück zu segeln.

Mit frisch Gebackenem werden die vier Landgängerinne wieder an Bord begrüsst.



FÄCTS Caro North

Geboren 25.03.91
Klettert seitdem sie zehn ist und machte ihre erste Expedition mit 16 Jahren zum Aconcagua. Seitdem folgten zahlreiche in der ganzen Welt.
Sie lebt die Hälfte des Jahres in Patagonien und die andere in der Schweiz.
Ist Bergführerin und teilt gerne ihre Leidenschaft für die Berge mit Anderen.
Liebt das Segelboot als Transportmittel für Expeditionen, auch wenn das großes Commitment und viel Zeit fordert. Neue Träume gibt es schon.

FÄCTS Ramona Waldner

Geboren 30.05.1987
Fotografiert seitdem sie sechzehn ist. Erst nur Analog und entwickelt in der eigenen Dunkelkammer.
Mit 21 selbständig gemacht.
Lieblingskamera Bei der Dokumentation mit Foto und Film für dieses Projekt war die Canon R5 meine erste Wahl.
Lieblingsmotiv Menschen, Tieren, Landschaften in allen Facetten
Fasziniert von Polarregionen!
Nächstes Ziel ist die Fertigstellung der Via Sedna Doku :)
Dann werden wieder neue Pläne geschmiedet, es gibt noch viel zu Entdecken.

STICK TO THE ROCK

Foto: Reiner Eder / Louis Gerhardt / Black Arete 7c / Bronte

Souped Up
KLETTERSCHUH

Der hochfunktionale Schuh mit aggressivem Downturn und sicherem Sitz ist für jedes Projekt bereit, ob Halle oder Fels.

UNPARALLEL

→ NOT ONLY A BRAND!

50 JAHRE PATAGONIA

Wörds **Patagonia** Ergänzung & Übersetzung **Günter Almberger**

„Die Erde ist ab sofort unsere einzige Anteilseignerin.“ Mit diesem Satz sorgte Yvon Chouinard für Aufsehen, als er im September 2022 seine Anteile an Patagonia „verschenkte“ und diese an gemeinnützige Stiftungen zum Schutz gegen den Klimawandel, abtrat. Patagonia ist mehr als ein Brand, es ist ein Versprechen für eine bessere Welt. Wer ist dieser Mann, der im Laufe der Jahre eines der erfolgreichsten und authentischsten Unternehmen aufgebaut hat?

Die Hardware-Schmiede von Chouinard Equipment aus der Zeit, wo Farbe in den Bildern noch nicht selbstverständlich war. Pic **Archiv Patagonia**

Mit Sicherheit eines der bekanntesten Fotomotive weltweit: „Tunnel View“ im Yosemite Valley.
Pic **Denny Glen**

Als Mitglied des Southern California Falconry Club begann der 14jährige Yvon Chouinard 1953 mit dem Klettern. Nicht ahnend, wie dies fortan sein Leben prägen sollte, entdeckte er damals schon seine Leidenschaft zum Bergsport. Waren es anfänglich Klippen, an denen dem jungen Yvon das Abseilen beigebracht wurde, begab er sich schon bald in Richtung Tahquitz Rock, 2 Stunden östlich von Los Angeles, um dort so richtig ins Klettern einzutauchen. Natürlich blieb auch Chouinard das Yosemite Valley nicht verborgen und mit Freunden, wie T.M. Herbert, Royal Robbins und Tom Frost, zog es die jungen Wilden an die hohen Wände im Valley.

Norbert Sandner, langjähriger Mitarbeiter und Freund von Yvon Chouinard, schickte uns zum Thema Klettern eine lustige Anekdote vom gemeinsamen Klettern in Sardinien:

„I hate this overprotection…
in the earlier days, sex was safe and climbing was dangerous –
now it‘s the other way around.”
„Climb hard – live simple.”
Zitat **Yvon Chouinard**

Das Klettern an den langen Routen im Yosemite benötigte einiges an Material zum Sichern, und offensichtlich genügte die Ausrüstung, die damals am Markt war, den Ansprüchen des Herrn Chouinard nicht. Nicht anders ist es zu erklären, dass er 1957 auf einem Schrottplatz eine mit Kohle befeuerte alte Schmiede kaufte, einen 138 Pfund schweren Amboss, Zangen und Hämmer und mit seiner „neuen Ausrüstung“ auf abenteuerliche Weise das Schmieden erlernte. Die ersten Haken, die Chouinard aus einem Mähdrescherblatt schmiedete, wurden unter anderem bei frühen Begehungen der Nordwand des Sentinel Rock oder des Lost Arrow Chimney verwendet.

Bezüglich Kletterausrüstung hatte Yvon seine eigene Vorstellung. Bei einem gemeinsamen Klettertag mit Kurt Albert drückte Norbert Sandner dem Hardware-Pionier Yvon Chouinard ein Gri-Gri in die Hand. Dessen Kommentar:

„I hate this new stuff“
und nach dem Ablassen, nachdem es ihn ein paar Meter nach oben gezogen hatte:
“Oh, this new shit is not too bad”
Zitat **Yvon Chouinard**

Schnell sprach sich herum, dass der Schmied neue, revolutionäre Stahlhaken produzierte und ehe er es sich versah, war Chouinard im Geschäft. 1,50 USD kosteten die Chrom-Molybdän-Stahlhaken und seine ersten Kunden waren seine Freunde, mit denen er, wenn er nicht gerade beim Schmieden war, gemeinsam die Wände des Valleys erkundete. Nachdem er in Burbank im Hinterhof seines Elternhauses eine Werkstatt

Yvon Chouinard in den 70ern, perfekt „epuiped“ für das anstehende Kletterabenteuer.
Pic **Tom Frost**

Gut sortiert ist halb gewonnen! Ausrüstungscheck vor dem Einstieg in die Tour.
Pic **Tom Frost**

eingerichtet hatte, belud er sein Auto und bereiste die Kalifornische Küste von Big Sur bis San Diego. Neben dem Schmieden von Haken und dem Verkaufen seiner Produkte, entdeckte Yvon auch das Surfen für sich – eine willkommene Abwechslung.

Als Yvon Chouinard das Surfen schon lange für sich entdeckt hatte, war Norbert Sandner noch blutiger Anfänger am Longboard und musste in Ventura sein Einstellungsinterview auf dem Brett absolvieren. Nach hartem Kampf auf dem Surfbrett und der Crash-Landung vor den Füssen von Yvon Chouinard sagte dieser lapidar:

„You are a lousy surfer, but a good fighter – you are hired.“
Zitat **Yvon Chouinard**

Vom Rücksitz seines Wagens aus verkaufte er seine Hardware, doch groß war der Ertrag anfangs nicht. Eines Sommertages brach er in die Rocky Mountains auf. Die Liste seiner Lebensmittel, die er auf dem Trip mithatte, sah folgendermaßen aus: 2 Kisten mit verbeulten Dosen Katzen-Thunfisch und dies ergänzt mit Haferflocken, Kartoffeln, pochierten Eichhörnchen und Stachelschweinen… Nicht gerade das, was man heutzutage auf seinem Teller haben möchte.

Das Leben im Yosemite Valley sah nicht viel anders aus. Nachdem die 2-Wochen Grenze des erlaubten Aufenthaltes am Campground abgelaufen war, mussten sich die „Kletter-Nomaden“ ein ums andere Mal ein Versteck suchen, um nicht von den Rangern in hohem Bogen aus dem Park geschmissen zu werden. Sie lebten einfach und puristisch, das Klettern hatte keinen wirtschaftlichen Wert für sie und so oft es ging, hingen sie in den Wänden von El Cap, Elephant Rock oder Half Dome. Sie waren Rebellen und ihre Helden damals waren Muir, Thoreau, Gaston Rebuffat, Riccardo Cassin und Hermann Buhl.

Nur zu klettern, ganz ohne Arbeit, war allerdings nicht möglich, trotz des reduzierten Lebensstils. So kam es, dass Chouinard zusammen mit Tom Frost eine Business Partnerschaft einging, aus der 1965 Chouinard Equipment hervorging. Von da an wurde jegliches Klettermaterial, das den Ansprüchen bei gemeinsamen Unternehmungen nicht entsprach, neu entworfen oder optimiert. Stärker, leichter, einfacher und funktioneller. Frei nach dem Leitmotiv des Französischen Flugpioniers Antoine de Saint Exupéry:

„In anything at all, perfection is finally attained not when there is no longer anything to add, but when there is no longer anything to take away, when a body has been stripped down to its nakedness. “

Bis 1970 hatte sich Chouinard Equipment zum größten Anbieter von Kletterausrüstung in den USA entwickelt. Nachdem man damals noch nicht geahnt hatte, was die Entwicklung der neuen Haken für Auswirkungen haben könnte, wurde Chouinard Equipment Anfang der 70er Jahre angefeindet, weil der vermehrte Einsatz des neuen Materials zu irreparablen Zerstörungen am Felsen geführt hatte. So war es früher gang und gäbe gewesen, die geschlagenen Haken auch wieder zu entfernen. Zurück blieben Löcher in den Rissen. Chouinard und Frost beschlossen, das Geschäft mit den Haken zu minimieren, was damals der erste große Schritt in Richtung Umweltschutz war.

Als Alternative entwickelten sie fortan Aluminiumkeile, welche für den Fels viel schonender waren und somit ein Klettern mit möglichst wenig hinterlassenen Spuren ermöglichte. Im ersten Katalog aus dem Jahr 1972 waren die Klemmkeile präsentiert worden, und nur wenige Monate später war das Geschäft mit den Stahlhaken bereits wieder Geschichte.

Heute kennt man Patagonia als Bekleidungsmarke, und natürlich hatte auch dies seine Anfänge. Es war 1970, als Yvon Chouinard auf Winter-Kletterreise nach Schottland fuhr. Mit im Gepäck hatte er ein Rugby-Shirt, das er zum Klettern trug. Es war vom Material her auf den rauen Rugby-Sport ausgelegt, extrem strapazierfähig und es hatte einen robusten Kragen, was von großem Vorteil beim Tragen der Materialschlingen war. Die Schlingen mit der Hardware konnten so am Hals nicht einschneiden. Zurück im Yosemite wollten alle seine Kletterkumpels so ein Shirt – wen wundert‘s.

Ab 1972 ersetzte dann der Verkauf von Rugby-Shirts aus England, Regenjacken und Biwaksäcken aus Schottland sowie Wollhandschuhen und Fäustlingen aus Österreich, das wenig profitable Hardware-Business. Schnell erkannte Chouinard, dass es funktionelleres Material als Baumwolle und Wolle für die bergsteigende Zunft geben müsse. Fündig wurden sie bei Malden Mills in Los Angeles. Malinda Chouinard hatte die initiale Eingebung und schon bald wurden die ersten Synthetikflor-Muster genäht und unter alpinen Bedingungen getestet.

Dass ein isolierendes und Feuchtigkeitstransportierendes Material über einer Baumwollunterwäsche nichts bringt, wurde damals schon erkannt. So war es Patagonia, die im Jahr 1980 als erste Marke ihren Kunden in einem Katalog das Prinzip der aufeinander abgestimmten Schichten in der Bekleidung vermittelte. Und dies, mit einer Unterwäsche aus Polypropylen, mit sehr geringem Gewicht und der Eigenschaft, kein Wasser zu absorbieren. So kennen wir auch heute noch das „Zwiebelprinzip“, mit einer Schicht auf der Haut für den Feuchtigkeitstransport, einer mittleren Isolierschicht, um nicht auszukühlen und einer Schutzschicht gegen Wind und Nässe.

„Hearing about Patagonia’s new way of doing business feels like unlocking the sequence of your next level project. You instantly know this is the way to go!”
Alex Megos

Der nächste große Entwicklungsschritt gelang 1984 – wiederum Yvon Chouinard – als er auf der Sporting Goods Show in Chicago Fußballtrikots aus Polyester entdeckte. Das Unternehmen Milliken hatte ein Verfahren entwickelt, in dem die Oberfläche hydrophil gemacht wurde und sie somit die Feuchtigkeit vom Körper weg nach außen transportierte, wo diese verdunsten konnte. Chouinard erkannte den Stoff als perfekt für Unterwäsche an – und Capilene® Polyester war geboren. Obwohl 70 Prozent des Umsatzes aus den Polypropylen- und Woll-Produkten bestand, stellte

Die beeindruckende „Skyline“ Patagoniens. Und ein noch beeindruckenderer fahrbarer Untersatz..
Pic **B. Rowell**

Unter härtesten Bedingungen wurde die Ausrüstung von Chouinard Epuipment getestet.
Pic **E. Earle**

Patagonia die Kollektion auf Capilene und Synchilla® um, und der Erfolg gab ihnen recht. Auch im Bereich der Farben in der Outdoor-Bekleidung ging Patagonia neue Wege. Waren es bis zu den frühen 80er Jahren die Erdfarben gewesen, die in der Bekleidung dominierten, so ließ Patagonia es richtig krachen und die Outdoor-Welt wurde kunterbunt.

Das Wachstum des Privatunternehmens war immens, stagnierte allerdings 1991 aufgrund einer Rezession und weil die Bank den Kredit fällig stellte. Yvon Chouinard berief seine Top-Manager in die Firma ein, um gemeinsam zu überlegen, in welche Richtung man sich als Marke und Unternehmen entwickeln wolle. In vielerlei Hinsicht gelang es ihnen, trotz der Jahre des starken Wachstums und der schwierigen Zeit 1991, ihre kulturellen Werte am Leben zu erhalten. Es war ein Arbeiten unter Freunden, man konnte sich kleiden wie man wollte, sogar barfuß zur Arbeit kommen. Mittags wurde gesurft oder gejoggt. Es gab eine Cafeteria und eine Kindertagestätte, die auf Drängen von Malinda Chouinard eröffnet wurde. Eine Arbeitsumgebung, in der die Mitarbeiter:innen sich wohlfühlten.

Patagonia war noch ein kleines Unternehmen, als es bereits begann, Zeit und Geld für die immer deutlicher werdende Umweltkrise aufzuwenden. Themen, wie die globale Erwärmung, die Abholzung und Verbrennung tropischer Wälder, oder die Zerstörung von Flüssen und Bächen durch den Bau von Dämmen, wurden schon Anfang der 70er Jahre nicht nur nicht ignoriert, sondern aktiv bekämpft. So ging damals eine kleine Gruppe von Patagonia Mitarbeitern zur Stadtratssitzung, wo ein junger Biologiestudent, namens Mark Capelli, Fotos von einer vielfältigen Tier-Population zeigte, die im bzw. am Ventura River lebte. Mit dem Ergebnis, dass der Bebauungsplan für den angeblich „toten Fluss“ abgelehnt wurde. Mark Capelli bekam von Patagonia ein Büro und einen Briefkasten und wurde, in seinem Kampf um den Fluss, mit kleinen Beiträgen unterstützt. Die Friends Of Ventura River* schafften es, die Tierwelt zu vervielfachen. Mark lehrte Patagonia, dass die Arbeit an der Basis etwas bewirken könne und dass ein geschädigter Lebensraum mit viel Mühe auch wiederhergestellt werden kann.

In der Folge erweiterte Patagonia sein Engagement in diese Richtung und im Jahr 2002 wurde die Organisation „1% FOR THE PLANET“ * ins Leben gerufen. 1% des Umsatzes von Patagonia floss in diesen internationalen Zusammenschluss. Auch das Yosemite Valley, einer der Orte, an dem die Kletterlaufbahn von Yvon Chouinard begonnen hatte, war Teil einer Umweltkampagne von

Die „Patagonia Ambassadors“ leben das was sie lieben. Verändert hat sich nur die Ausrüstung, nicht die Einstellung.
Pic **Ken Etzel**

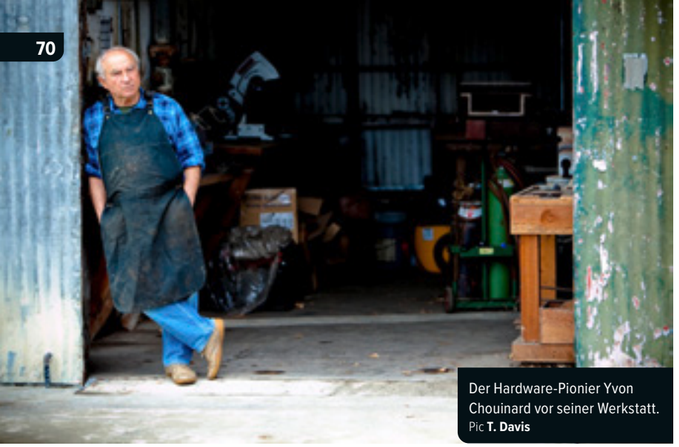
Patagonia. Deurbanisierung hatte der Masterplan im Jahr 1988 gelautet – und seither gab es weltweit jedes Jahr Aufklärungskampagnen zu den verschiedensten Umweltthemen.

„Hearing about Patagonia’s new way of doing business feels like unlocking the sequence of your next level project. You instantly know this is the way to go!”
Alex Megos

Es wurde aber nicht nur auf Umweltthemen geachtet, die ohne das Zutun von Patagonia existierten, vielmehr wurde auch die eigene Rolle als Umweltverschmutzer durchleuchtet. Beispiele dafür waren z.B. Kataloge aus recyceltem Papier, recyceltes Polyester aus Sodaflaschen, oder die Abschaffung von Farben in der Produktlinie, die mit giftigen Metallen und Sulfiden hergestellt worden waren. Öffentlich gemacht wurde dies im Jahr 2007 durch die „Footprint Chronicles“. Das 1996 eröffnete Vertriebszentrum in Reno, Nevada, wurde durch solarbetriebene Oberlichter erhellt und der Energieverbrauch für Licht und Heizung wurde um 60% gesenkt. Wo es ging, wurden recycelte Materialen verwendet, bis hin zu den Trennwänden auf den Toiletten.

Eine unabhängige Umweltverträglichkeitsprüfung der meistverwendeten Stoffe ergab, dass Baumwolle inzwischen der größte Übeltäter war. Deshalb fasste Patagonia 1994 den Entschluss, bis 1996 die komplette Baumwoll-Bekleidungskollektion auf 100% biologisch umzustellen. Dies erforderte Gespräche mit den Landwirten, den Entkörnungsbetrieben, bis hin zu den Spinnereien, damit alle Fasern bis zu den fertigen Ballen nachvollziehbar waren. Das Megaprojekt gelang und seit 1996 sind alle Patagonia Baumwoll-Produkte zu 100% biologisch.

Ein weiterer Meilenstein im Schaffen von Yvon Chouinard war, dass er kurz vor dem 30-jährigen Bestehen seines Unternehmens begann, ein philosophisches



Der Hardware-Pionier Yvon Chouinard vor seiner Werkstatt.
Pic **T. Davis**

Die Erde ist unsere einzige Anteilseignerin, beschlossen und unterzeichnet.
Pic **T. Davis**

Das Patagonia Headquarter in Ventura, Kalifornien.
Pic **K. Sparks**

Klein aber fein – die „Hardware-Schmiede von Chouinard Equipment
Pic **T. Davis**

Sean Villanueva zeigt seine Patagonia Lieblingsteile.
Pic **Archiv Patagonia**

Handbuch für seine Mitarbeiter zu verfassen. Der Titel dieses Bestsellers lautete „LET MY PEOPLE GO SURFING“ und durch den Erfolg dieses „Manual For Employees“ und der Leidenschaft für Geschichten, wurde die Firma Patagonia Books gegründet.

2012 war nicht nur das Jahr, in dem Patagonia als erstes kalifornisches Unternehmen in eine gemeinnützige Gesellschaft umgewandelt wurde. Es war auch der Start von „WORN WEAR“, dem Reparaturprogramm für gebrauchte Kleidung. Es brauchte schon ein hohes Maß an Überzeugung vom eigenen Tun, als 2011 – genau zur Weihnachtszeit – eine Werbekampagne mit dem Titel „DON'T BY THIS JACKET“ auftauchte, mit dem Hinweis, dass jeder unnötige Konsum negative Auswirkungen hätte. Seitdem sind die rollenden Reparaturwagen auf unzähligen Outdoor-Events und Messen zugegen und jeder, der ein kaputtes Patagonia Teil hat, kann es sich dort reparieren lassen.

Neben zahlreichen weiteren Aktivitäten zum Schutz und Erhalt der Umwelt, kommt es im September 2022 unter dem Slogan „DIE ERDE IST UNSER EINZIGER AKTIONÄR“ zu folgender Aktion: Fast 50 Jahre nachdem Yvon Chouinard sein Experiment in Sachen verantwortungsbewusstes Wirtschaften begonnen hatte, wird das Eigentum an Patagonia auf zwei neue Unternehmen übertragen: Patagonia Purpose Trust und die gemeinnützige Organisation Holdfast Collective. Jeder Dollar, der nicht in Patagonia reinvestiert wird, wird als Dividende zum Schutz des Planeten ausgeschüttet.

„Anstatt der Natur Werte zu entziehen und diese in Reichtum umzuwandeln, nutzen wir den Reichtum, den Patagonia schafft, um die Quelle zu schützen“.
sagte Chouinard und:
„Ich meine es todernst mit der Rettung dieses Planeten.“

Modern climbers are more accomplished than ever, and we don't just mean on the wall. We've always valued boldness, whether that means having the vision to push highpoints into the unknown or having the audacity to demand more for our home planet. To be a strong climber means full commitment to the sport and to our communities. It means not just working towards futuristic first ascents, but working towards a better future. And we aren't going to get there alone.

Photo: Ken Etzel © 2023 Patagonia, Inc.

Bolder Together

Mariana Mendoza and Miguel Casar supporting each other on the unceded lands of the Mescalero Apache, Tampachoa, and Ndé Kónitsąąíí Gokíyaa (also known as Hueco Tanks). Climbing is a movement; so is the work to dismantle systems of oppression. Together, Mariana and Miguel work on prison abolition, youth justice and educational rights to build a world where everyone can assert their right to land, joy and life.

patagonia 50

Auf dem Weg nach Seoraksan Nationalpark
Pic **Ulf Fuchslueger**

KOREA

EIN KLETTER ROADTRIP DURCH DIE PERLE ASIENS

Wörds **Ulf Fuchslueger & Berna Fuchslueger**

Dong-il Ryou in Hakdam-am
Pic **Berna Fuchslueger**

Kletterfelsen über Busan
Pic **Ulf Fuchslueger**

Felstempel in der Nähe von Sinan
Pic **Ulf Fuchslueger**

Kim su-hong in Gadeok-do
Pic **Jonn Jeanneret**

Korea – wir denken an Hochtechnologie, Millionenmetropolen wie Seoul, die hoch militarisierte innerkoreanische Grenze zum nördlichen Bruder, vielleicht auch an Schiffsbau und Containerhäfen. Den wenigsten kommt – trotz Jain Kim, der 3-fachen Weltcup Gesamtsiegerin und Weltmeisterin, sowie Jongwon Chon – Korea als Kletterdestination in den Sinn. Das Land, nur wenig größer als Österreich, ist zu mehr als 70 % als gebirgig eingestuft und bietet auf den zirka 270 auf theCrag gelisteten Klettergebieten abwechslungsreiche Kletterei an verschiedensten Gesteinen. Mit über 50 Millionen Einwohner:innen wird ein dicht besiedeltes Land erwartet. Da aber ein Großteil der Bevölkerung in den wenigen Ballungszentren lebt (alleine 30 Millionen leben in Seoul), finden sich viele dieser Klettergebiete oft in betont ländlicher Umgebung oder auch an abgelegenen, wunderschönen Küstenabschnitten.

Trotz dieser Voraussetzungen gilt Korea aus Sicht der Kletternden als weißer Fleck auf der Landkarte. Die Tatsache, dass Korea – mit Ausnahme von Seoul – für ausländische Tourist:innen kaum erschlossen ist, und die relativ abgelegene und isolierte Lage im Nordosten Asiens kombiniert mit einer erheblichen Sprachbarriere sind sicherlich gute Gründe dafür. Dass Korea trotzdem eine Kletterreise wert ist, konnten wir im Rahmen unseres Roadtrips durch das ganze Land im Jahre 2016 am eigenen Leib feststellen. Gewappnet mit dem einzigen Englischsprachigen Kletterführer – den uns der Autor Dong-Il Ryou im Vorfeld nach Anfrage, wo er denn erhältlich sei, großzügigerweise kostenfrei zusandte – und ein paar wenigen Kontakten, landeten wir im Frühling in der Südöstlichen Küstenmetropole Busan.
Geleitet von unseren neuen Freund:innen und einer aktiven Klettergemeinschaft entdeckten wir ein wenig bereistes Land mit toller Kletterei, voller Überraschungen, begeisternder Kultur und kulinarischen Höhepunkten.

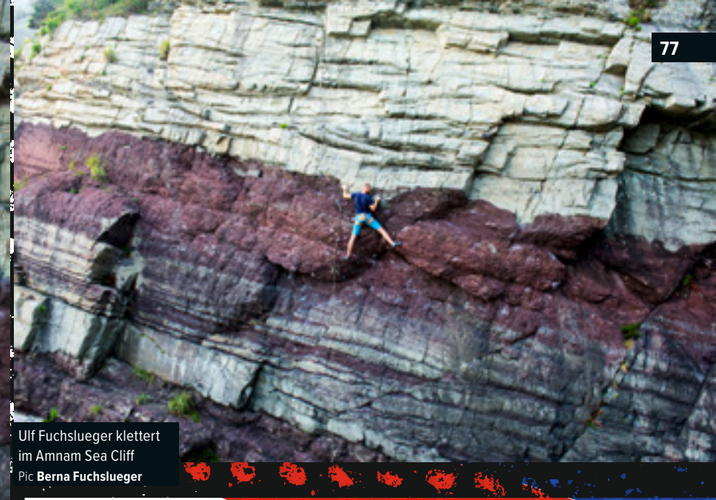
Eine Rundreise

Als zweitgrößte Stadt Koreas steht Busan zwar im Schatten von Seoul, was das sportliche Freizeitangebot anbelangt, ist es aber die klare Nummer eins. Eingebettet zwischen wunderschönen Stränden und Bergen ist die Region um Busan fürs Klettern und Bouldern eine großartige Destinationen.

Unser erster Stopp und der erste Kontakt mit der lokalen Klettergemeinschaft war Gadeok-do, ein idyllisch gelegenes, sonniges Küstenklettergebiet. Während an interessant gebrochenen Gneisstrukturen geklettert wird und die Wellen des Gelben Meers an die Felsen schlagen, ziehen im Hintergrund riesige Containerschiffe in einen der größten Containerhäfen der Welt. Die gut 50 Routen im Grad 5b bis 8a (Korea verwendet allerdings das Amerikanische YDS-Bewertungssystem) reichen aus, um sich einige Tage zu beschäftigen. Da einige der Routen exponiert direkt über dem Meer beginnen, haben lokale Kletter:innen eine interessante Technik entwickelt, damit das Seil beim Abziehen nicht ins Meer fällt. Am Ende wird vor dem Abziehen einfach eine Fischerleine angeknüpft, so dass das Seil einfach seitwärts auf Land abgezogen werden kann.

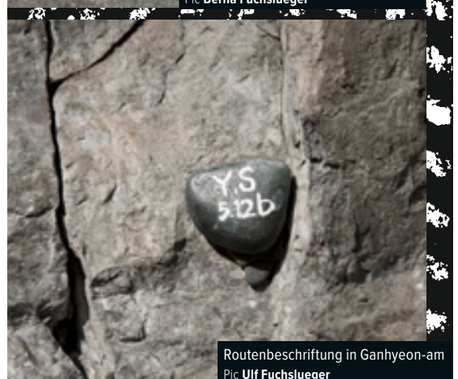
Nach einem langen Klettertag darf man natürlich einen Besuch in einem der vielen lokalen Restaurants nicht missen. Esskultur wird in Korea groß geschrieben und die äußerst schmackhafte und abwechslungsreiche Koreanische Küche lädt zum Verweilen ein. Hauptgerichte werden mit einer Vielzahl an Nebengerichten serviert, die ständig nachgefüllt werden und selbstverständlich

Klettergebiet Gadeok-do
Pic **Ulf Fuchslueger**



Ulf Fuchslueger klettert
im Amnam Sea Cliff
Pic **Berna Fuchslueger**

Routenbeschriftung in Yongseo-Pokpo
Pic **Berna Fuchslueger**



Routenbeschriftung in Ganhyeon-am
Pic **Ulf Fuchslueger**

wird auch gerne getrunken. Bier und vor allem Soju – eine Reis-Spirituose mit etwa 20% Alkohol – bieten sich dazu an, wenn sie auch die Kletterleistung am Folgetag etwas beeinträchtigen mögen.

Beladen mit Empfehlungen für unsere nächsten Ziele, machten wir uns auf den Weg nach Sinban im Landesinneren. Es war noch früh in der Saison und die Temperaturen erfrischend, aber ein für Koreas Kletter-Community wichtiges Ereignis stand bevor, die Saisoneröffnungszeremonie (auf Koreanisch Si-am-je), zu der wir freundlichst eingeladen waren. Bei dieser Zeremonie erbitten die Kletter:innen an einem reichlich – unter anderem mit einem Schweinskopf – dekorierten Altar, um eine unfallfreie Klettersaison. Wir konnten die Worte zwar nicht verstehen, beteiligten uns aber dabei, den Soju über den Altar zu verschütten.

Sinban ist ein kleines, rund um einen Tempel situiertes Klettergebiet mit ausgezeichnetem, metamorphen Gestein. Die nahegelegene kleine Ortschaft ist einen Besuch wert und mit etwas Glück kann man Mönche bei ihren Zeremonien beobachten. Nach ein paar Tagen war es aber Zeit, weiter zu ziehen. Unsere Koreanischen Freund:innen erwarteten uns zu einer Abschiedsparty eines Kletterers im Klettergebiet Yongseo Pokpo, weiter westlich in der Provinz Jeollanam-do.

Pokpo steht für Wasserfall und das Klettergebiet wird durch einen prächtigen Wasserfall in zwei Sektoren geteilt. Technisch anspruchsvolle Kletterei nur unweit des idyllischen Dorfes und das erfrischende Wasser machen dies zu einem idealen Gebiet für heißere Tage. Wir wurden im Dorf mit Obst und Gemüse beschenkt und sogar zum Essen eingeladen, die Freundlichkeit und Gastfreundschaft der Koreaner:innen ist überall überwältigend und macht es oft schwer, weiter zu ziehen.

Unweit von Yongseo Pokpo befindet sich der Jirisan Nationalpark. Der Jirisan ist mit 1.915 m der höchste Gipfel am Koreanischen Festland und bietet eine tolle Aussicht, was den Anstieg auf jeden Fall lohnenswert macht. Nach dieser kurzen Kletterpause machten wir uns auf den Weg Richtung Seonun-san, dem wohl größten und bekanntesten Klettergebiet in Südkorea. Dieses, auf mehrere Untergebiete verteilte Gebiet, liegt in einem Park voller bunt geschmückter Tempel und bietet Kletterei für jedes Können auf löchrigem und teils sehr steilem Fels. Aufgrund der guten Erreichbarkeit aus Seoul finden sich hier neben den koreanischen Elitekletter:innen an den Wochenenden oft hunderte Kletterbegeisterte, die in gewohnt ausgeprägter Ordnung ihrem Hobby frönen.

Eine der Besonderheiten dieser Ordnung ist die Warteschlange an populären Routen. Um sich anzustellen werden einfach die Kletterschuhe in die oft lange Schlange vor der Route gestellt. In den Kletterpausen wird wohlduftendes Essen oder zumindest Kaffee zubereitet und wir wurden stets zum Probieren eingeladen. Oft war es schwer, sich ob der Düfte und all der Aktivität am Fels auf das Klettern zu konzentrieren. So überließen wir das Klettern an Wochenenden meist den Koreaner:innen und begnügten uns damit, das bunte Treiben zu bestaunen. Unter der Woche waren wir großteils alleine in den Gebieten und konnten sie so in vollen Zügen genießen.

Kim chan-ho in Gadeok-do
Pic **Jonn Jeanneret**

Unweit von Seonun-san befindet sich das kleine Gebiet Halmae-bawi. Leicht erreichbar und mit einem kleinen See ist die Kletterei idyllisch und ideal mit teils längeren Touren bis 8a+. Die Gegend ist sehr berühmt für gegrillten Aal, der, natürlich wiederum mit zahlreichen Nebengerichten, direkt am Tisch gegrillt wird. Dazu wird Brombeerwein getrunken (Bokbunja).

Auf dem Weg nach Seoul stoppen wir in einem kleinen Gebiet namens Cheongseokgul-amjang – eine kleine Kalkstein-Höhle mit nur etwa 10 Routen, die sich durch tolle Formationen und steile Touren auszeichnet. Das größte Koreanische Outdoor-Magazin (Chosun) wollte eine Reportage über unseren Besuch machen und hat uns dorthin eingeladen, Foto-Shooting und natürlich feines Essen inklusive.

Nach einem Zwischenstopp in Seoul, einer überwältigenden Metropole, in der modernste Elemente neben koreanischer Tradition stehen, ging es für uns weiter Richtung Westen, nach Ganhyeon-am. Ganhyeon bietet zwar nur etwa 40 Routen, ist aber ein Gebiet mit großteils ausgezeichnetem, löchrigem Kalk, das auch einige Mehrseillängenrouten zu bieten hat. Es liegt an einem schönen Fluss, ist aber aufgrund der Nähe zu Seoul an den Wochenenden stark besucht. Das Gebiet verfügt über eine kleine Tribüne, um das Klettergeschehen zu beobachten. Es gibt auch Camping-Möglichkeiten am Flussufer, die Nächte am Wochenende können aber nach Auskunft der Locals recht laut werden.

Wir entschlossen uns für eine kurze Kletterpause und machten uns auf den Weg nach Seoraksan, einem der berühmtesten Nationalparks in Korea mit eindrücklichen Bergen, Wäldern, Flüssen und natürlich Tempeln. Wir wanderten einige Tage durch die teils wenig berührte Natur, wurden an buddhistischen Tempeln großartig und kostenfrei verpflegt und auch sonst überall freundlich empfangen, Soju oder Bier inbegriffen. Koreaner:innen lieben es, gemeinsam zu trinken.

Nach ein paar Tagen im Nationalpark, zog es uns wieder weiter Richtung Süden. Nach Auskunft der Locals gab es ein neues Gebiet an der Ostküste – das Chugsan Sea Cliff – zu erkunden. Dieses Gebiet wurde komplett neu erschlossen und wie es in Korea üblich ist, stand am darauffolgenden Wochenende die Gebietsöffnungszeremonie an. Bei dieser Zeremonie wird viel geklettert, gefeiert, aber vor allem auch großzügig gespendet, um den Erschließer:innen für ihre Arbeit und das verbohrte Material zu danken. Ein äußerst interessanter Weg, Erschließungs- und Unterhaltskosten zu decken und die Klettergemeinschaft zu stärken. Wir hatten das Privileg, die neuen Routen zu testen und unsere Meinung Kund zu tun. Ein traumhaft schöner Strand mit herrlichem Wasser und steilem, löchrigem Fels machen dieses Küstengebiet zu einem Pflichtstopp für jede Kletterreise durch Korea.

Etwas weiter südwärts befindet sich Hakdam-am: Ein Granit-Gebiet mit zirka fünfzig eher längeren Routen. Dieses Klettergebiet liegt sehr abgelegen und ländlich an einem kleinen Fluss und an manchen Tagen kann man Frauen beobachten, die kleine Schneckenmuscheln aus dem Fluss sammeln – eine teuer bezahlte und beliebte Delikatesse in den Metropolen.

Ein weiteres nicht missen wollendes Gebiet ist Munsu-san, unweit von Ulsan. Dieses Gneisgebiet, mit weit über 100 Routen, liegt unterhalb eines Tempels und bietet abwechslungsreiche Kletterei an verschiedenen Felsbändern. Die Schwierigkeiten liegen eher im unteren Bereich, aber bis 8a findet sich genug zu tun. In Munsu-san wurde uns ein weiteres Mal eine Koreanische Besonderheit in Bezug auf die Klettergemeinschaft vor Augen geführt. Nämlich die, dass viele Koreanische Kletterinnen und Kletterer älter sind, als wir das in Europa gewohnt sind. Beruf, Karriere und Familie sind groß geschrieben und so starten viele ihr Kletterhobby erst nachdem diese drei Punkte erfüllt sind. Interessant dabei ist aber, dass diese trotz des späten Starts recht hart klettern. Wir konnten oftmals Kletternde in ihren späten 60ern oder frühen 70ern bestaunen, die Routen im Grad 7c oder härter kletterten. Beta wird dabei nicht nur durch Zurufen oder Gestik vermittelt,

Wegweiser zu Klettersektoren in Seonunsan
Pic **Ulf Fuchslueger**

Typische Kletterszene in Munsu-san
Pic **Berna Fuchslueger**

sondern, wie es sich für ein hochtechnisiertes Land gehört, mit Hilfe von starken Hand-Lasern. So wurde Berna hier in Munsu-san von zwei Kletterern mit je einem Laser durch eine Tour geleitet – die Sprachbarriere war kein Problem, lautes Schreien konnten wir nur vernehmen, wenn sie den Lasern nicht folgte.

Etwas weiter westlich von Munsu-san liegt eine weitere Perle unter den Koreanischen Klettergebieten, Miryang, auch Bueongsae-bawi genannt. Diese hohe Wand bietet zwar nur etwa 20 Routen, diese sind aber geprägt von Dächern, Überhängen und interessant gebrochenem Granit. Der Bereich vor dem Fels gleicht einem Garten und das Gebiet ist auch mit Spots zum Klettern in der Nacht ausgestattet. Nach der Kletterei an den Ausdauertouren lassen sich die Energiespeicher in den umliegenden Restaurants wieder auffüllen. Für uns wurde es langsam Zeit, an die Weiterreise nach Japan zu denken. Am Ende des Sommers kündigte sich auch die Regenzeit an und so verbrachten wir noch einige tolle Klettertage mit unseren neuen Freund:innen in den zahlreichen Gebieten rund um Busan. Erwähnenswert ist dabei das Amnam Sea Cliff im gleichnamigen Park unweit der Stadt. Die rot-weißen Felsen bestehen aus Granit- und Sandsteinschichten und machen die eher leichten Touren hoch interessant und abwechslungsreich. An dieser Küste kann man auch überall Warnschilder vor Nordkoreanischen U-Booten.

Als Abschiedstour wählte Dong-Il Ryou für uns eine Gratkletterei auf dem Buchae-bawi – knapp außerhalb und hoch über Busan. Eine leichte aber wunderschöne Mehrseillängentour die, ob des starken Windes, doch anspruchsvoller war, als erwartet. Selbstverständlich wurde der Klettertag mit einem Restaurantbesuch abgeschlossen – es gab die lokale Spezialität „Heugyeomsobulgogi“ (gegrillte schwarze Ziege) die mit ausreichend Soju und Bier verzehrt wurde.

Eine wunderbare Zeit mit tollen Erlebnissen und vielen neuen Freund:inen ging für uns zu Ende. Trotz unseres relativ langen Aufenthalts und der ausgezeichneten lokalen Unterstützung, konnten wir nur an der Oberfläche des Kletterpotentials in Korea kratzen. Korea bietet neben vielen weiteren Sportklettergebieten auch ausgezeichnete Bouldermöglichkeiten und Weltklasse-Eisklettergebiete – es ist auf jeden Fall eine Reise wert. Danke Korea!

Kim su-yong in Seonunsan
Pic **Jonn Jeanneret**

Tradition und Moderne in Seoul
Pic **Ulf Fuchslueger**

Dong-il Ryou und Berna bei gegrilltem Aal
Pic **Ulf Fuchslueger**

Szene in einem Stadtpark von Seoul
Pic **Ulf Fuchslueger**

Ein Buddhistischer Mönch mit Ulf
Pic **Berna Fuchslueger**

Anreise und Unterkunft

Korea verfügt über eine ausgezeichnete Transportinfrastruktur. Interkontinentale Flüge landen typischerweise in Seoul (Incheon) oder Busan. Innerhalb von Korea empfiehlt sich für grössere Distanzen das dichte Hochgeschwindigkeits-Schienennetz, das zum Beispiel Busan und Seoul (zirka 400 Kilometer) in unter 3 Stunden verbindet, aber auch beinahe alle anderen Städte erreicht. In den ländlichen Gebieten ist man auf Busse angewiesen, die abgesehen von den sprachlichen Problemen exzellenten Service bieten. Für Mietautos benötigt man einen internationalen Führerschein!
Für Übernachtungen im ländlichen Gebiet bieten sich die sogenannten Minbaks an, dies sind kleine Herbergen oder Pensionen die eigentlich alles bieten, was man benötigt. Hotels und Motels finden sich in den Ballungsräumen zur genüge.
Wer mit dem eigenen Camper anreist, findet freie Stellplätze zur genüge und ist quasi überall willkommen. Öffentliche WC-Anlagen sind von höchstem Standard, oft mit beheizten Sitzen und „Gesäßduschen“.

Führerliteratur

Korea ist ein Outdoor- und Kletterland, geprägt von Hochtechnologie. Es finden sich kaum Kletterführer im klassischen Sinn. Für viele Gebiete finden sich Topos auf großen Schildern direkt am Fels. Auch sind viele Routen mit Namen und Grad am Fels angeschrieben. Natürlich ist das meiste online und gratis vorhanden – aber eben auf den erwähnten Koreanischen Plattformen, welche es für ausländische Tourist:innen etwas schwieriger macht. theCrag ist eine der wenigen Plattformen mit relativ aktuellen Daten zu den Gebieten in Korea: **www.thecrag.com/de/klettern/south-korea**.

Rouletout

Rouletout – **www.rouletout.ch** – ist das mobile Zuhause der in der Schweiz lebenden Berna und Ulf Fuchslueger, die seit mehreren Jahren kletternd die Welt bereisen. Ihre Reise führte sie zuerst via Türkei, Iran, Pakistan, Indien, Myanmar, Thailand, Malaysia, Laos, China nach Korea und Japan und von dort nach Nord- und Zentralamerika. Geklettert wurde in fast allen bereisten Ländern. Der ursprünglich nur für wenige Wochen geplante Aufenthalt in Korea dehnte sich aufgrund der Begeisterung für Land und Leute auf in Summe vier Monate aus. Aktuell befinden sie sich in Kolumbien.

the Crag

theCrag – **www.thecrag.com** – ist die weltweite größte Kletter- und Boulderplattform mit über einer Million Routen und Informationen zu zehntausenden Klettergebieten, erfasst und aktualisiert von der Klettergemeinschaft für die Klettergemeinschaft und frei zugänglich für jeden. Neben zahlreichen anderen Funktionen fungiert theCrag auch als persönliches Kletterlogbuch und die Listenfunktion, gepaart mit der integrierten Unterkunftssuche, ist das ideale Werkzeug zur Planung deines nächsten Klettertrips.

MAURO CALIBANI DANIELA FEROLETO
LISTEN TO THE ROCK
SIRACUSA SICILIA
E9 PLANET.com

Tourismusfachgeschäft von Mizzi Langer-Kauba in Wien
Pic **Christoph Fuchs / Landessammlungen NÖ**

40 JAHRE

BERGFUCHS

BERGSPORT MIT LEIB UND SEELE

Ostösterreich. Unendliche Weiten. Wir schreiben das Jahr 1983. In den Wänden zwischen Buoux und der Rax werden verkniffene Nordwandgesichter zunehmend von zweifelhaften Typen mit bunten Klamotten, lockeren Sprüchen und den neuesten Reibungskletterschuhen verdrängt. Die in den USA wiederentdeckte Freikletter-Ethik ermöglicht im Zusammenspiel mit moderner Bergausrüstung sowohl im Sportklettern, als auch im klassischen Alpinismus einen Quantensprung, der von Namen wie Güllich, Messner und Habeler geprägt wird.

Auch im äußersten Osten der Alpen wird mindestens so schwer und frei geklettert wie in den angesagten Gebieten dieser Zeit. State-of-the-Art-Bergsportartikel bleiben in der nach wie vor etwas verstaubten Donaumetropole aber eher Mangelware und müssen oftmals im Zuge von Klettertrips in den sonnigen Süden privat „importiert" werden.
Das ändert sich schlagartig, als der Kaufmann KommR Ing. Karlheinz Schwenk auf der Suche nach einem vielversprechenden Investment auf die beiden ambitionierten Alpinist:innen Karin Fuchs und Fritz Milz vom Alpenverein Austria trifft und mit ihnen gemeinsam ein klassisches Startup gründet: Ein Bergsportgeschäft, das sich seither einer einzigen Sache verschrieben hat – Die beste Bergsportausrüstung mit der besten Fachberatung in Wien zu verkaufen. Ohne Kompromisse, ohne sich an Sporthandelsketten anzubiedern und ohne das Sortiment mit Taucherbrillen oder Fell-Moonboots zu verfälschen.

Tradition seit 1898

Durch eine glückliche Fügung kann der neu gegründete „Bergfuchs" 1983 einen Teil des Gebäudes in der Kaiserstraße übernehmen, das von der legendären Mizzi Langer-Kauba 1898 für ihr Geschäft errichtet wurde. Es verschrieb sich schon damals als erstes in Wien voll und ganz dem Bergsport, überdauerte die beiden Weltkriege und hatte in den 1950er-Jahren just zu jenem Zeitpunkt keinen Erfolg mehr, als es die Spezialisierung zum reinen Bergsportgeschäft aufgab. Das ursprüngliche Konzept von Langer-Kauba ist für Bergfuchs daher sowohl Inspiration, als auch ein Auftrag, der ernst genommen wird.

Erfolg seit 1983

In der unmittelbaren Nähe von Westbahnhof und Mariahilfer Straße, in bester Shopping-Lage, beginnt man also, die Idee von einem Bergsport-Fachgeschäft, das „alle Stückl'n spielt", umzusetzen. Kein geringerer als der damalige Wirtschaftsminister Dipl.-Vw. Dr. Josef Staribacher eröffnet gemeinsam mit den drei Jungunternehmer:innen am 23.4.1983 das Geschäft mit neuen, innovativen Marken aus verschiedensten Ländern dieser Welt, mit bedingungslosem Service, eigener Änderungsschneiderei und Reparaturwerkstatt sowie mit einem Team aus Verkäufer:innen, die allesamt selbst aktive Bergsportler:innen sind.
In einer Millionenstadt, zu einer Zeit, in der immer mehr Menschen immer mehr Zeit haben, ihre wohlverdiente Freizeit in der Natur zu genießen, haben sie mit diesem Konzept seither in ihren überschaubaren Räumlichkeiten sehr erfolgreich eine riesige Lücke gefüllt.

Gustav Jahn, Seilschaft, um 1912/13
Pic **Landessammlungen NÖ**

Wilhelm Wagner, Alpen-Schi-Parade angeführt von Mizzi Langer-Kauba, im Hintergrund Matthias Zdarsky, Franz Kauba u. a., 1907, SW-Fotografie
Pic **Landessammlungen NÖ**

Admonter Kalbling Südgrat, 1983
Pic **Herbert Mayerhofer**

Und auch wenn der Standort in der Kaiserstraße seither mehrfach erweitert wurde (Outdoor-Shop, neuer Schuhraum) und sich mittlerweile 50 Mitarbeiter:innen um die Kund:innen bemühen, bleiben sie ihren Grundsätzen weiter treu und setzen auf individuelle Fachberatung in überschaubarem Rahmen, statt auf riesige Servicewüsten in seelenlosen Shoppingcentern.

Jenseits des Semmerings

Mittlerweile gibt es auch Bergfüchse an der Mur – der Kletterer Sepp Steiner bringt das Konzept 1996 nach Graz und eröffnet einen Store in der Hans-Resel-Gasse, ähnlich wie in Wien nahe der Innenstadt und gleich um die Ecke vom Bahnhof. Und wie in Wien erweist sich der Bergfuchs Graz als durchschlagender Erfolg, der seither ein Fixpunkt der Bergsteigerszene ist. In der Mur-Metropole ist auch der Onlineshop mit Versandabteilung angesiedelt, der seit 2018 das dritte Standbein von Bergfuchs darstellt und den gewohnten Servicelevel und die gewohnte Produktauswahl auch im Internet bieten soll.

Gutes Design, das zählt, macht das Leben besser.

Arc'teryx ist ein kanadisches Unternehmen mit Sitz in den Coast Mountains. Unser Designprozess ist mit der realen Welt verbunden und konzentriert sich darauf, dauerhafte, unvergleichliche Produktleistungen zu liefern. Unsere Produkte werden in mehr als 2.400 Einzelhandelsgeschäften weltweit vertrieben, darunter 159 Arc'teryx Markenstores. Wir sind Problemlöser, die sich ständig weiterentwickeln und nach einem besseren Weg suchen, um funktionales, minimalistisches Design zu liefern.

Seit 40 Jahren ist Bergfuchs der perfekte Partner für uns, alles Gute zum Jubiläum.

ARC'TERYX

Frühlingserwachen

Neue Kollektion

arcteryx.com

AKISQNUK, SHUSWAP TERR.
THE BUGABOOS
BC, CANADA

LA SPORTIVA

YOU FEEL,
YOU CHOOSE.

Jede Oberfläche hat ihr Geheimnis:
dynamische Dynos, perfekte
Smears und Jams.
Bei uns entstehen in Handarbeit die
Werkzeuge für jede **Kletter-Disziplin**.
Seit 1928 an den Füßen der besten
Athlet:innen bei ihren Aufstiegen.
Das ist es, was uns inspiriert.

YOU FEEL, YOU CHOOSE.

Peilstein 1983
Pic **Herbert Mayerhofer**

Cornichon (7c+), Verdon
Pic **Herbert Mayerhofer**

Ein Global Player mit starken heimischen und familiären Wurzeln.

La Sportiva wurde 1928 von Schuhmacher Narciso Delladio gegründet und ist seither ein Trentiner Familienunternehmen. Die Marke ist weltweit führend in den Bereichen Klettern, Bergsteigen, Wandern, Berg- und Trailrunning sowie Skitouring und versorgt die internationale Community mit höchst funktionellem und innovativem Schuhwerk sowie Bekleidung. Francesco Delladio baute das Unternehmen seines Vaters zu einem internationalen Unternehmen aus, das heute wiederum von seinem Sohn Lorenzo geleitet wird. Lorenzo entschied sich dafür, den Hauptsitz in Ziano di Fiemme am Fuße der Dolomiten, beizubehalten, fernab der großen italienischen Schuhindustrie.

Alles Gute zum 40 Geburtstag und auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Bergsport ändert sich

In den Anfangstagen des Bergfuchs herrschte bei Bergsportartikeln noch weitgehend das Motto „Form follows Function". Mit ein paar roten und blauen Gore-Tex-Jacken mit der Konsistenz und dem Gewicht einer Ritterrüstung und tauglich für alles zwischen Wienerwald und Makalu war man eigentlich ausreichend sortiert. Inzwischen kamen viele Bergsportarten dazu, andere haben an Bedeutung verloren und manche, wie das Skitourengehen, sind so richtig durch die Decke gegangen. Und für alle diese vielfältigen Sportarten gibt es mittlerweile spezialisierte, gewichtsoptimierte Ausrüstung, ein immer weiblicheres und jüngeres Publikum will dabei auch zeitgemäßen Style bei gleichbleibender Funktion. Nichts spiegelt diesen Wandel so gut, wie das in Österreich wohl einzigartige Kletterschuh-Sortiment.

Grundsätze ändern sich nicht

Egal ob 1898, 1983 oder 2023, egal ob Eisklettern, Freeride-Skitour oder Sportklettern: Kompetente Beratung, tolle Produkte und das beste Kundenservice bleiben auch heute noch der Kern der Marke Bergfuchs. Alles in allem verkaufen sie dir lieber ein innovatives Produkt, das zu dir passt und an dem du lange Freude hast, als irgendeinen Wegwerf-Megaseller, den du nach wenigen Malen Gebrauch schon nicht mehr willst. Auch in unserer schnelllebigen Zeit bleiben kontinuierliche und stetige Geschäftsbeziehungen zwischen Lieferanten und Bergfuchs ein wichtiger Bestandteil. Zusammen mit vielen Marken wie Mountain Equipment, Kästle, Montura und Arc'teryx hat Bergfuchs in Österreich wichtige Aufbauarbeit geleistet.

Und sie werden auch weiterhin dem Bergsport – und nur dem Bergsport – treu bleiben. Egal, welche Sport- und Spielarten in den nächsten Jahren in sonnigen Plattenfluchten, finsteren Nordwänden, firnigen Westflanken und pulvrigen Ostcoulouirs dazuerfunden werden.

Eine starke Seilschaft

Mammut wurde 1862 als Seilerei gegründet und entwickelte sich im Laufe der über 160-jährigen Firmenhistorie von einem Familienbetrieb zu einem Weltunternehmen. Neben der berühmten Schweizer Qualität und dem Innovationsgeist, ist Mammut Synonym für alpine Sicherheit und zählt heute zu den führenden Experten für Avalanche Safety, Kletterhartwaren, Schuhe und Bekleidung im Bergsport. Dabei steht die Nachhaltigkeit bei den Herstellungsverfahren besonders im Vordergrund. In Österreich lenkt Armin Duda seit mehr als 30 Jahren die Geschicke der Mammut Sports Group Austria GmbH – mit dem Bergfuchs als Kunde der ersten Stunde.

Alles Gute zum 40 Jubiläum.

MAMMUT
SWISS 1862

Stell dir vor.
Unser Horizont ist vertikal.

Adam Ondra und Jakob Schubert
„Project Big" Flatanger (Norwegen)

Seit über 160 Jahren.

Von der Schweizer Seilerei zum Premium-Bergsport-Spezialisten.

MONTURA®

www.montura.com

Und weil Begeisterung und Leidenschaft erst durch die Menschen dahinter ihren individuellen Schliff verliehen bekommen, stellen wir euch hier zwei Gesichter aus dem Team Bergfuchs Wien vor.

Hanna in Action
Pic **Archiv Hanna Sieczka**

Hanna in Action
Pic **Archiv Hanna Sieczka**

Hanna Siecka

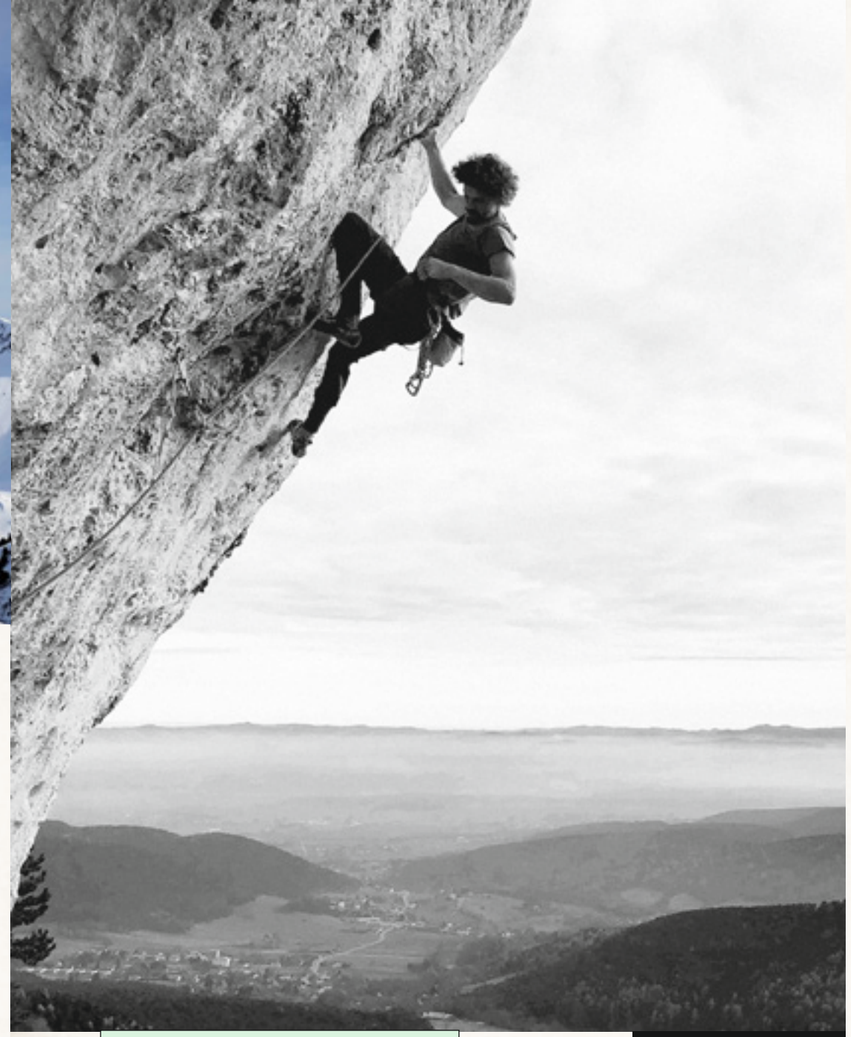
Mein Name ist Hanna und ich freue mich, euch einen kleinen Einblick in meine unangefochtene Leidenschaft der Skigipfel im Winterkleid geben zu dürfen.
Ich glaube, das Leben ist eine immer währende Reise zu der bestmöglichen Version unserer selbst. Mein Weg zu mir führt mich seit nun über 30 Jahren über die Berge. Sie machen mich bewusster und klarer, demütiger und genügsamer, friedfertiger und dankbarer.
Winterliche Abenteuer gehen mir dabei mit einer nochmal ganz eigenen Intensität unter die Haut: die gleitende Rhythmik der Tourenskifelle im Einklang mit meiner Atmung, die alles durchdringende Stille einer in Schnee gehüllten Landschaft, die ersten wärmenden Sonnenstrahlen in meinem Gesicht nach einem beißend kalten Start frühmorgens, das gleißende Weiß der unberührten Hänge unter einem stechend blauen Himmel, manchmal ein roher, eisiger Wind sowie technisch und psychisch fordernde Passagen, dank derer ich nicht nur Puls und Anstrengung, sondern pure Lebendigkeit bis in die Fingerspitzen spüre, die überschäumende Euphorie auf den letzten Schritten zum Gipfel, der fast schon kindliche Glücksrausch, wenn es bergab unter diesen beiden Brettern, die die Welt bedeuten, bis über beide Ohren staubt.
Beim Bergfuchs arbeite ich seit bald zwölf Jahren. Ich mag es, meine Freizeitinteressen in meinen Job einfließen lassen zu können. Ich genieße es, hier nicht nur gute Kolleg:innen sondern auch gleichgesinnte Freund:innen gefunden zu haben und ich wertschätze unseren bunten Arbeitsrahmen, der auch Platz für etwas unkonventionellere Lebensentwürfe bereit hält.
Besonders cool und wichtig finde ich auch – ganz im Sinne der Mizzi Langer-Kauba, die ja als famose Bergsteigerin und Geschäftsfrau mit Riecher den Grundstein für unser traditionsreiches Geschäft gelegt hat – als weibliche Bergfüchsin das Bild von der eigenständigen und selbstverantwortlichen Frau am Berg in der nach wie vor stark männlich dominierten alpinen Welt weiter zu verbreiten. Das Kompliment von jüngeren Kolleginnen, ich sei in der Hinsicht ein „role model" macht mich wirklich verdammt stolz. In diesem Sinne: rock on, Mädls!!
Und happy birthday, Bergfuchs!

Suche nach einem neuen Weg

Ein Unternehmen erzählt seine Geschichte mit seinen Produkten, aber auch durch sein Handeln. Und mit den Geschichten von Menschen, die träumen und eine bessere Welt erschaffen.

Montura ist ein italienisches Produktionsunternehmen, das seit fast dreißig Jahren technische Kleidung für das Bergsteigen und zahlreiche andere Outdoor-Aktivitäten herstellt. Es wurde im Trentino geboren, heute befindet sich sein Hauptsitz in Venetien, während sich die Fabriken (ebenfalls im Besitz) in Moldawien befinden und heute über tausend Mitarbeiter:innen für eine vollständig in Europa hergestellte Produktion beschäftigen.

Gemeinsame Erkundungen, Abenteuer und Reisen, alles Gute zu 40 Jahre Bergfuchs.



Hohe Wand
Pic **Archiv Dominik Spitz**

Dominik Spitz

Klettern ist so vieles für mich. Leidenschaft, Spaß, Freundschaften, ewiges Suchen, Sinngebung, den Sinn verlieren, Psychotherapie, im Moment sein, Zen, Namaste Bitches… und vor allem Liebe.
Im Bergfuchs zu arbeiten – mit seinem unendlichen Reichtum an Ausrüstung, Wissen, Erfahrung und den geliebten Kollegen und Komplizen – ist die perfekte Basis für ein Leben am Fels.

#bergfuchsontour
unsere Mitarbeiter:innen am Berg
Instagram: @bergfuchs.at
Facebook: @bergfuchs.at
Strava: @bergfuchsTeam

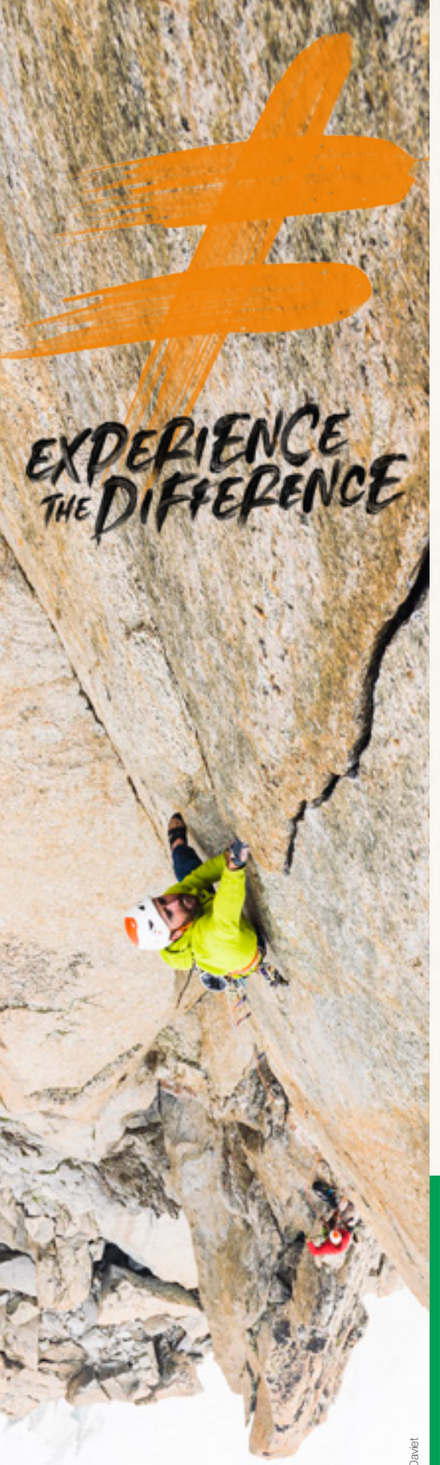
Das schützen, was wir lieben.

Was Bergfuchs und **Ortovox** seit der ersten Stunde miteinander verbindet? Ganz klar: Die Liebe zum Berg und der Anspruch, den Bergsport sicherer zu machen. Beides steht bei Ortovox seit 1980 im Mittelpunkt – die Marke bietet ganzjährig Produkte für Skitouren, Freeriden, Alpinklettern und Hochtouren. „Das schützen, was wir lieben" ist das Motto der Nachhaltigkeitsstrategie ProtACT 2024.
Ortovox und Bergfuchs: Eine wertvolle Seilschaft mit gemeinsamen Werten. Und dabei immer die Berge im Blick. Gestern, heute und in Zukunft.

Wir gratulieren von Herzen zum 40. Jubiläum von Bergfuchs und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Seillängen.

ORTOVOX
PROTACT ACADEMY

Hilf mit die Berge zu schützen.
ortovox.com

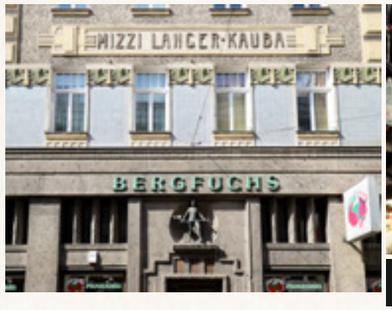


PETZL®

© 2017 - PETZL DISTRIBUTION - Marc Daviet

Team Bergfuchs Wien
Pics **Thomas Schnötzlinger**

Karin Fuchs und KommR
Ing. Karl-Heinz Schwenk
Pics **Archiv Bergfuchs**



BERGFUCHS – Mountain- und Outdoor-Shop
Pics **Thomas Schnötzlinger**

Filiale Wien
Adresse: Kaiserstraße 15, A-1070 Wien
Telefon: +43 1 5239698
E-Mail: wien@bergfuchs.at
Öffnungszeiten: Mo – Fr: 9:00 – 18:00 Uhr
Sa: 9:00 – 17:00 Uhr

Filiale Graz
Adresse: Hans-Resel-Gasse 7, A-8020 Graz
Telefon: +43 316 763300
E-Mail: graz@bergfuchs.at
Öffnungszeiten: Mo – Fr: 9:00 – 18:00 Uhr
Sa: 9:00 – 13:00 Uhr

We are Petzl

Seit 50 Jahren ist **Petzl** ein Familienunternehmen und stellt seinen Anwendern:innen die besten Produkte und Lösungen zur Verfügung, damit sie sich bei ihren Outdoor-Aktivitäten voll ausleben und dabei jeden Augenblick genießen können. Unsere Produkte werden an unserem Firmensitz in den französischen Alpen entworfen und entwickelt. Wir verfügen über einen weltweit einzigartigen Schatz an Expertise und Know-how, durch den wir unseren Communitys eine andere Erfahrung beim Bergsteigen, in der Höhlenforschung, auf Skiern, am Fels oder Eis, beim Laufen oder Klettern, bei Tag und bei Nacht bieten können.

Die Werte, die uns leiten, verbinden uns seit 40 Jahren mit Bergfuchs.

Qualität „Made in Austria“

Bewusst regional – das Tiroler Traditionsunternehmen **Austrialpin** fertigt seit 1996 hochqualitative Bergsport- & Sicherheitsausrüstung aus Metall, alles an einem Standort im Stubaital. Mit jahrzehntelanger Metallbauerfahrung, -kompetenz und Leidenschaft entwickelt und produziert Austrialpin Ausrüstung für den Berg- und Flugsport sowie für absturzgefährdete Berufe.
Austrialpin ist stolz auf seine Wurzeln und bekennt sich klar zum Stubaital mit allem, was dazugehört: Arbeitsplätze in der Region, kurze Transportwege, nachhaltige Stromerzeugung mit erneuerbaren Energien, Abfallkreislaufwirtschaft, und viele Bausteine mehr. So übernehmen wir Verantwortung für Menschen und Umwelt und sind ein sicherer Begleiter in Fels und Eis.

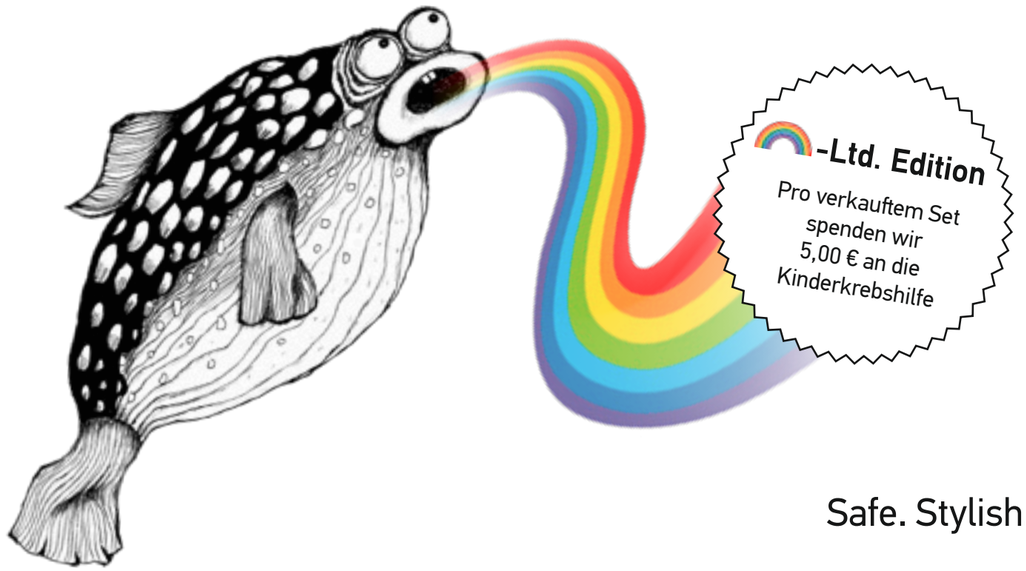
Austrialpin wünscht Bergfuchs alles Gute zum runden Geburtstag.

AUSTRIALPIN TIROL

MADE IN AUSTRIA.

OFFISHIALLY THE BEST.

Celebrate Gravity



Safe. Stylish. Smart.

Mit dem **FISH Autotuber**
immer auf der sicheren Seite.

RED ROCKS BOLZANO – PORPHYR

Wörds & Interview **Horst Jobstraibitzer** Pics **Michael Maili**

Die rot-violetten, teils von Vegetation durchsetzten, Felsformationen auf Höhe Bozen springen Reisenden nach Arco von der Brennerautobahn sofort ins Auge. Ob's da auch zum Klettern geht? Spätestens seit der Herausgabe des Kletterführers „Red Rocks" von Luca De Giorgi, Peter Warasin, Johannes Kaufmann und Gabriel Rossi und den Publikationen der Riegler Brothers ist es klar – es geht! Und das sogar richtig gut.

Florian Riegler – Kletterer, Filmemacher und Obstbauer lebt in unmittelbarer Nähe der „Red Rocks" und ist mit seinem Bruder Martin maßgeblich an deren Erschließung beteiligt. Kurz nach seiner ersten Rotpunktbegehung von *Stile di vita* (8c), der härtesten Multipitchroute in Arco, konnte sich Climax mit ihm über sein Heimklettergebiet unterhalten.

Hallo Florian. Schön, dass du Zeit gefunden hast, uns ein bisschen über deine Heimatfelsen bei Bozen zu erzählen. Du lebst in unmittelbarer Nähe der Porphyr-Felsen. Hast du dort auch zu klettern begonnen?
Ja klar. Ich habe mit meinem Bruder Martin in den hiesigen Klettergärten begonnen. Die waren mit dem Fahrrad gut zu erreichen. Mehrseillängenrouten gab es zu dieser Zeit nur ganz vereinzelt, weil man der Meinung war, dass der Fels zu brüchig ist. Mittlerweile gibt es aber bestimmt so an die einhundert Mehrseillängenrouten mit Schwierigkeiten bis 8a.

An dieser Entwicklung habt ihr beide auch einen gewissen Anteil, oder?
Ja schon. Eigentlich hat es mit unserer Route *Coyote* (7a) an den Pfattner Wänden so richtig begonnen. Mein Bruder Martin hat die Linie gefunden und sich darüber abgeseilt. Dann hat es aber einige Zeit Überzeugungsarbeit gebraucht, bis ich mitgegangen bin. Ich wollte viel lieber in den Dolomiten klettern und war nicht so recht überzeugt, dass das etwas gescheites sein könnte. Mittlerweile ist es die mit Abstand meistgeklettete Tour in diesem Schwierigkeitsgrad. Wir haben die Tour 2013 von ganz unten erstbegangen aber vorerst nur die oberen vier Seillängen veröffentlicht, weil es bezüglich Anrainer:innen ein sensibles Gebiet ist. 2016 hat Thomas Wanner auch die unteren beiden Seillängen nachgeputzt und einen Stand dazugebohrt. Jetzt wird die Tour oft in sechs Seillängen von ganz unten geklettert.

Quarzporphyr
oder auch Vulkanit genannt
Farbe: rot bis violett
Alter: ca. 280 Millionen Jahre
Charakter: leicht spaltbar, abbriebfest
Geeignet für: Pflastersteine, Mauerleisten, als Baumaterial und **zum Klettern.**

Martin Riegler hat in der 2. Seillänge von *Weinstein* (7a+) den härtesten Part schon hinter sich.
Pic **Michael Maili**

Pump up the jam!
Erst drei Rotpunktbegehungen hat die härteste Trad Route der Red Rocks auf ihrem ehrwürdigen Buckel. Florian Riegler in *Skinwalker* (8a/8a+ trad)
Pic **Michael Maili**

Es ist eine reine Trad-Route, oder?
Ja. Es sind nur die Stände gebohrt. Sonst ist alles selbst abzusichern. Der Zustieg ist übrigens von oben. Wie im Verdon wird zuerst einmal über die Route abgeseilt, um dann wieder hinaufzuklettern. Das ist auch bei einigen anderen Routen der Fall.

Das Gestein ist roter Quarzporphyr. Muss da viel geputzt werden? Ist die Felsoberfäche bröselig?
Im Bereich *Coyote* und auch bei der Route *Skinwalker* ist es gar nicht bröselig. In anderen Wandbereichen muss schon geputzt werden. Aber nicht besonders viel.

Die Route *Walk the line* an derselben Wand geht auch auf euer Konto oder?
Nein, das stimmt so nicht ganz. Da muss man die Kirche schon im Dorf lassen. Martin und ich haben 2020 nur die erste Rotpunktbegehung gemacht. Die Route selbst wurde von Thomas Wanner und seinem Kletterpartner Lukas Fritz eingerichtet und erstbegangen.

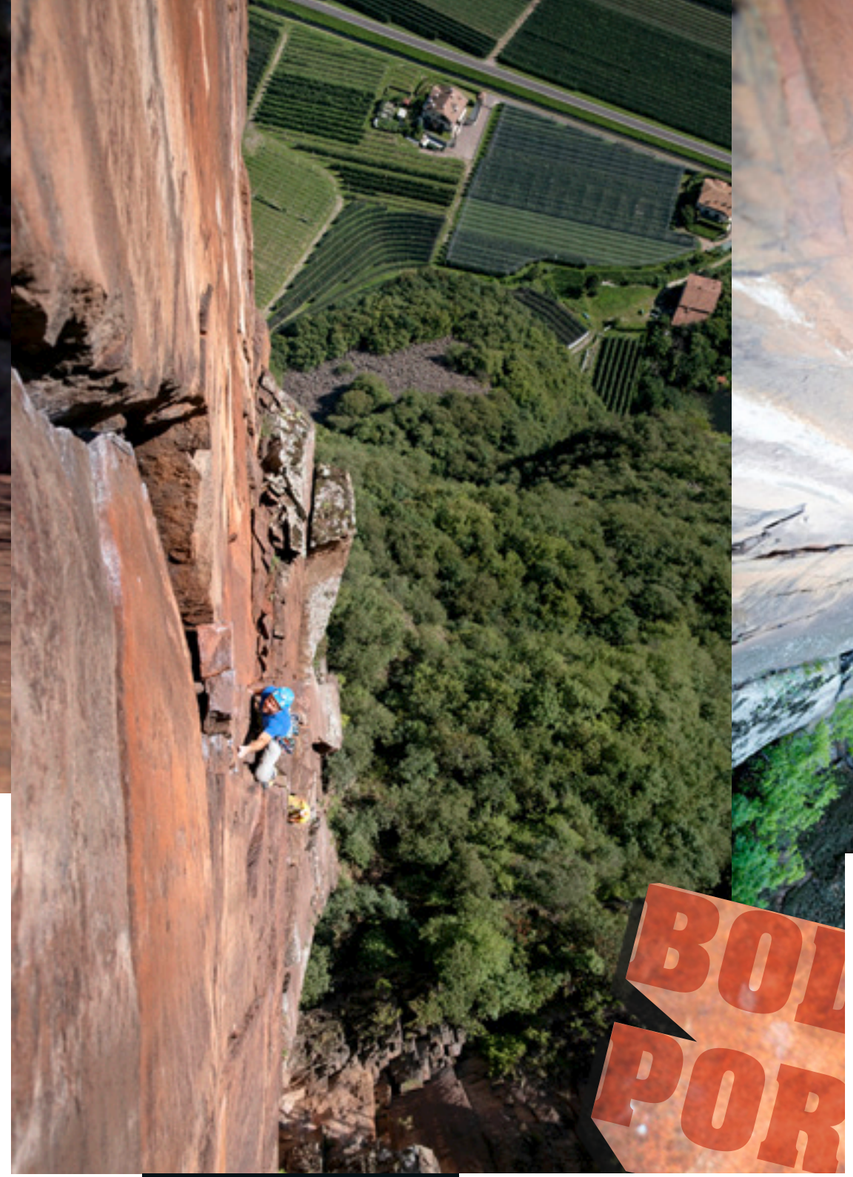
Wie schwer ist die Tour wirklich? Da ist ja von 7b bis 7c alles dabei.
Die Crux ist ein schmaler Fingerriss. Da kommt es total darauf an, wie fein deine Finger sind. Für mich wird es so 7b, vielleicht 7b+ sein. Der Michele Caminati, einer der aktivsten Erschließer, hat es da schon schwerer. Für den ist es bestimmt 7c.

Ist aber auch eine Trad-Route oder?
Größtenteils. Die Stände sind gebohrt und ab und zu gibt es dazwischen einen geschlagenen Normalhaken. Insgesamt ist die Tour schon anspruchsvoll. Also, 7a sollte man auf alle Fälle gut draufhaben.

Du hast am 09. 01. 2021 die Route *Skinwalker* (8a/8a+) erstbegangen. Ist das immer noch die schwierigste Route dort?
Also, es ist zumindest immer noch die härteste Tradline. Es gibt aber auch ähnlich schwere Multipitchrouten. Unseren *Wasserläufer* (8a) zum Beispiel. Aber die sind alle geboltet. Michele Caminati hat die erste Wiederholung vom *Skinwalker* gemacht. Da habe ich ihn gesichert. Patrick Tirler, ein junger Kletterer und Alpinist aus der Gegend, ist sie auch geklettert. Sonst sind mir keine Wiederholungen bekannt.

Ist das die einzige Route in diesem Sektor? Im Video von der Begehung sieht man rechts um die Kante einen markanten Fingerriss.
Da hast du recht. Der Riss ist auch schon gemacht worden. Das ist die Aufwärmtour im Bereich von 6c. Ansonsten hat Michele 3 oder 4 Touren dort erschlossen. Die Schwierigste wird so im Bereich 7c+ sein.

Wie heißt das Massiv? Ist es einfach zu finden?
Das Massiv hat gar keinen richtigen Namen. Sektor Kalterer Höhe oder so. Am einfachsten ist es mit den im Kletterführer „Red Rocks" angegebnenden GPS-Koordinaten zu finden.



Michael Maili während der 1. Onsightbegehung von *Coyote* (7a trad) – mittlerweile DER Trad-Klassiker der Red Rocks.
Pic **Monika Mehlmauer**

Changing Corners – Florian Riegler muss sich in *Walk the line* (7bc) umdrehen um zu sehen wie es weitergeht.
Pic **Michael Maili**

Ist das eigentlich ein gewachsenes Klettergebiet? Sind die „Alten" da auch schon geklettert? Zum Beispiel Reinhold Messner, Manolo Zanolla oder Heinz Mariacher?
Also meines Wissens gibt es von denen dort keine Routen. Es ist früher nicht wirklich im Vulkanit geklettert worden. Einzig der Mayer Jörgl, ein Weinbauer aus der Gegend, hat ein paar Touren gemacht. Der ist auch am Schlossfelsen vom Schloss Sigmundskron geklettert.

Viele Touren und Sektoren sind ja in einem recht sensiblen Gebiet, was die Anrainer:innen betrifft.
Mit den Anrainer:innen ist das so eine Sache. Eigentlich lässt sich mit denen alles ausreden und bei vernünftigen Verhalten gibt es auch keine Probleme. Das Klettern selbst ist auch gar nicht so oft das Problem, sondern in erster Linie das Parken. Da gibt es auch manchmal Strafen. Vor allem bei der Route *Coyote* ist das schon einige Male vorgekommen. Mittlerweile wird glücklicherweise die Zufahrt zu den Sektoren mit den E-Bikes immer beliebter und damit verschwindet auch die Problematik der zugeparkten Zufahrtstraßen. Bei einigen Routen wird von oben zu den Einstiegen abgeseilt und damit das Betreten des darunterliegenden Grundstückes vermieden.

Und dann gibt es von euch ja noch zwei ziemlich neue, noch nicht wirklich publik gemachte, Routen.
Stimmt. Bei *Dschungelbuch* sind wir mit dem Veröffentlichen ein wenig im Zwiespalt. Die Tour wurde von Martin geputzt und die ersten zehn Meter sind fast free solo zu klettern. Es ist nur möglich ein paar Mikrokeile unterzubringen und das sind alles keine wirklich sicheren Placements. Die Tour hat drei Seillängen. 7a+, 6c, 7b.

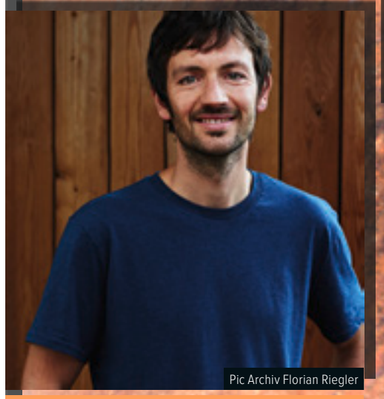
Und die zweite Route?
Das ist *Weinstein*. Die haben wir geboltet und die führt auf den Gipfel eines freistehenden Turmes. Die erste Seillänge ist 7c und die Zweite dann 7a+. Auf diesen Turm gibt es seit Neuestem ein paar Vierertouren. Die gehören mittlerweile zu den beliebtesten im ganzen Gebiet.

Davon hat der Steirer Michael Maili ja lässige Photos gemacht.
Mit dem Michi verbindet uns schon seit vielen Jahren eine tiefe Freundschaft. Martin hat ihn während seiner Studienzeit in Graz kennengelernt und seitdem haben wir immer wieder gemeinsame Projekte verwirklichen können. Der Michi ist ein super Sportkletterer und

Gipfelrast nach der Route *Weinstein*. Auch Vierer-Kletternde kommen in den Genuss dieses aussergewöhnlichen Gipfelerlebnisses.
Pic Michael Maili

RED ROCKS BOLZANO PORPHYR

Pic **Karina Sikora**



Pic Archiv Florian Riegler

Florian Riegler

Geboren 02.01. 1982
Ist Kletterer, Filmemacher, Landwirt
Wohnt in Bozen, verheiratet, 2 Kinder
Führt dort den heimatlichen Obstbaubetrieb
War Italienischer Meister im Eisklettern (2007)
Wiederholte *Claudio Caffé* (8c+) in Arco (2007)
Erstbegehungen:
• *Schachmatt* (M10+, 55°), 1.000 Meter an der Königsspitze (Ortlergruppe) mit Bruder Martin Riegler (2010)
• *Skinwalker* (8a+ trad.) Porphyr Bozen (2021)
Rotpunktbegehung von *Stile die Vita* (8c), Arco (2023)
Hat die Regie des Filmes „Warum" (2022) geführt.
www.florianriegler.com

Michael Maili

Geboren am 21.08.1979 in Bruck an der Mur
Ist photograph, Filmemacher, Bergsteiger, Kletterer, Basejumper
Wohnt in Kindberg (Steiermark), verheiratet,
Leitet mit seiner Frau Karina die Produktionsfirma Bigwall Productions
Sportklettern bis 8b (u.a. *Phallus Dei*), Mixnitz
Erste Rotpunktwiederholung von *Drachenblut* (8a+ clean), Mixnitz
Ist leidenschaftlicher Eis- und Mixedkletterer, bevorzugt in den Rocky Mountains.
Hat eine zweite Kletterheimat in Kalifornien
Machte rund tausend Wingsuitsprünge
Publizierte in internationalen Magazinen (Climax Magazine, Pareti, Alpinist, Chamäleon)
Filmte gemeinsam mit Florian Riegler „Warum" (2022)
www.bigwallproductions.at

Alpinist und hat vor allem auch das Wingsuitspringen als Pionier vorangetrieben. Er ist hauptberuflich Fotograph und Filmemacher und wir haben im Vorjahr unseren Film „Warum" gemeinsam verwirklichen können.

Lebt ihr eigentlich immer noch in der Gegend? Aufgewachsen seid ihr ja am Fuße des Schloss Sigmundskron, das mittlerweile zu einem Mountain Museum von Reinhold Messner geworden ist.
Ja. Wir sind immer noch dort zuhause. Ich habe den elterlichen Betrieb übernommen und bin Obstbauer. Martin ist Architekt und hat dort sein Büro.

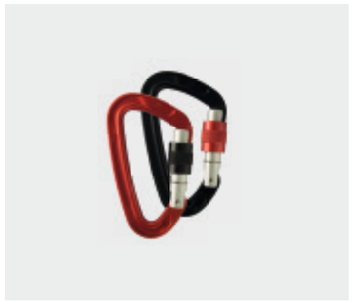
Erschließt im Porphyr sonst noch wer neue Routen außer euch?
Die Autoren des Kletterführers „Red Rocks"– Luca De Giorgi, Peter Warasin, Johannes Kaufmann und Gabriel Rossi sind ziemlich aktiv. Die haben den Führer in enger Zusammenarbeit mit dem AVS Südtirol herausgebracht und sind die Touren auch alle selbst geklettert. Der derzeit aktivste Erschließer ist aber bestimmt Michele Caminati.

Welche Übernachtungsmöglichkeit würdest du Besucher:innen empfehlen, die für ein paar Tage bei euch klettern möchten?
Empfehlenswert ist bestimmt der Campingplatz Moosbauer. Der liegt für Kletternde richtig gut und man kann viele Gebiete mit dem Fahrrad erreichen.

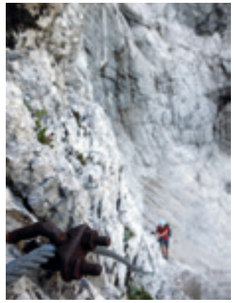
Vielen Dank Florian. Ich denke, mit diesen Infos und den Fotos wird es nun doch Reisende nach Arco geben, die einen Zwischenstopp in den „Red Rocks" machen werden.

PRODUCTIONS BigWALL

STUBAI EQUIPMENT



ATOMY 2.0
Karabiner



FLASK
Trinkflasche

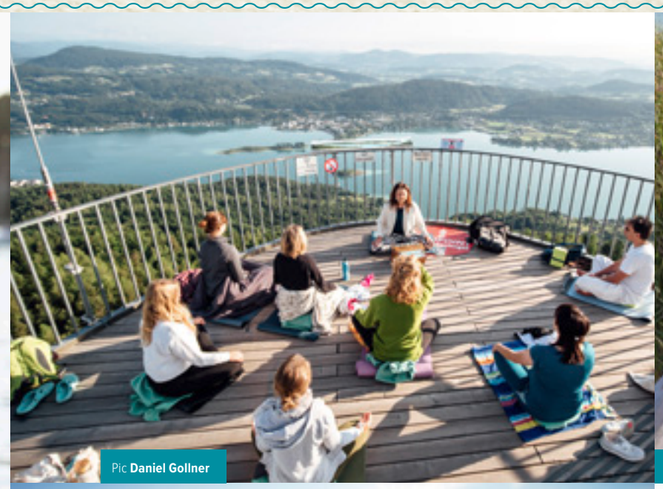
HMS PRO EL
HMS Easylock Karabiner

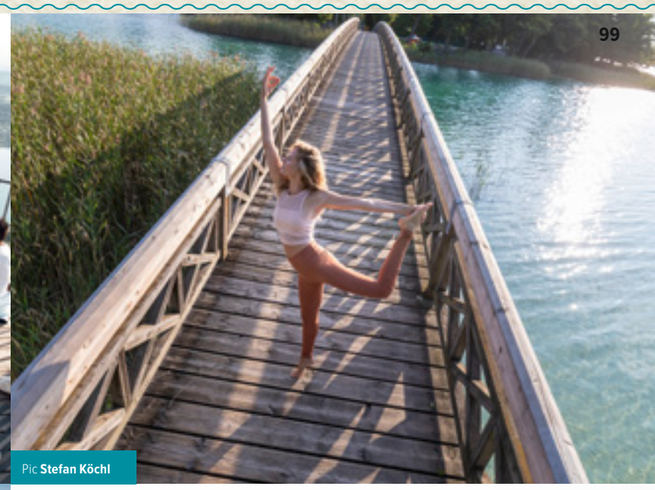
STUBAI

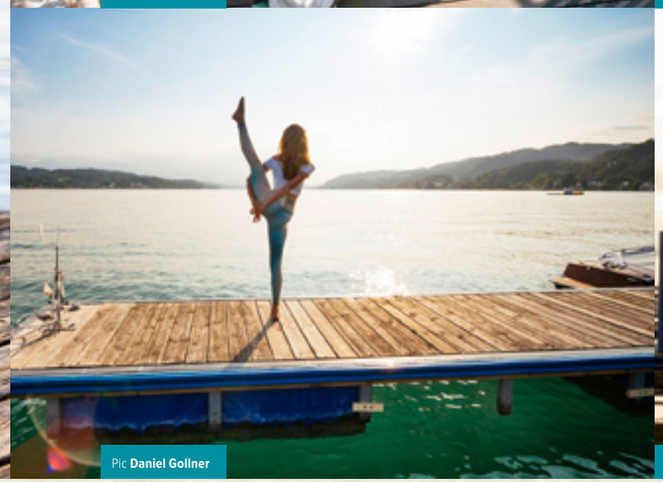
stubai-sports.com

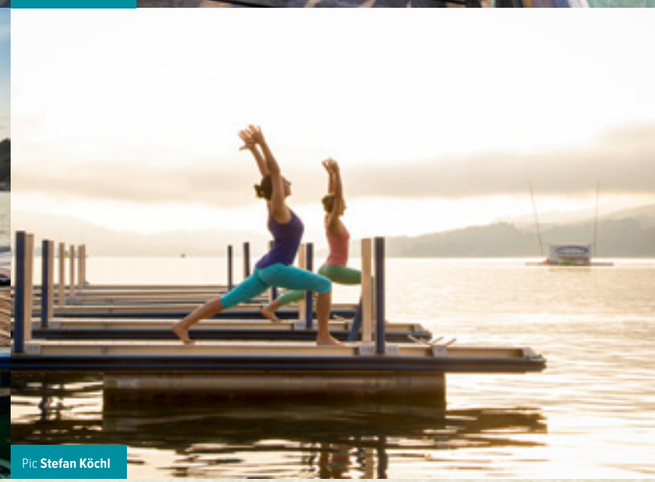
© Produktfotos: Stubai ZMV - © Imagefotos: Bild links: Archiv Heinz Zak, Bild links unten: MaxMeissner.de, Rest: Martin Jansenberger; thegreatwhite.at

Yoga am Seerosensteg
Pic **Bianca Jakobic**


Pic **Daniel Gollner**


Pic **Stefan Köchl**


Pic **Daniel Gollner**


Pic **Stefan Köchl**

Namaste Am See – Internationales Yoga Festival am Wörthersee 26. – 28. Mai 2023

Wer auf der Suche nach einer kleinen Auszeit von den Herausforderungen des Alltags ist, sollte nach Kärnten fahren – um genauer zu sein an den Wörthersee. Von 26. bis 28. Mai findet hier erneut das Namaste am See Yoga-Festival statt und lädt dazu ein an den schönsten Plätzen entlang des Ufers Kraft zu tanken.
Egal ob bei Anreise mit der Bahn oder dem Auto, schon beim Aussteigen weht einem die herrliche Seeluft um die Nase. Der südlichste See Kärntens und einer der wärmsten Alpenseen verspricht entspannte Tage mit sommerlichem Flair. Es ist ein Gefühl von grenzenloser Freiheit und darum geht es auch beim diesjährigen europaweit angesehenen Yoga-Festival Namaste am See, bei dem Yogis und Yoginis mit den weltbesten Yoga-Lehrer/innen der Szene praktizieren.

Von und mit den Besten lernen

Das Line-up ist hochkarätig: Marcel Clementi, Sara Ticha, Mathieu Boldron, Hie Kim, Marc Holzman, Jelena Lieberberg (Kickass Yoga), Maria Abel, Katchie Ananda, Alexia Dasha Damini (Yogalexia), Maria Jamnik und Anna Posch
Internationale und nationale Yoga-Stars mit den besten Ausbildungen haben es sich zur Lebensaufgabe gemacht Yoga zu unterrichten und ihr Können weiterzugeben. Sie reisen von Amerika, Frankreich und Deutschland an den Wörthersee und mit im Gepäck haben sie eine Vielzahl an praktischen Übungen, essentiellem Wissen und Humor.

Ein Programm zur freien Entfaltung

Das abwechslungsreiche Programm mit verschiedenen Flows, Workshops und Meditationen richtet sich an Anfänger gleichermaßen wie an Profis.
Neu in diesem Jahr wird es am Samstag, den 27. Mai ein Liegekonzert von Untraditional geben. Einfach die Augen schließen und sich dem Klang der Musik hingeben – im Liegen erfährt das Publikum eine noch nie dagewesene Sound-Landschaft und einen Zustand innerer Stille und völliger Freiheit. Wer schon immer etwas tiefer in die magische Kunst des Räucherns eintauchen wollte, findet auf dem Festivalgelände eine Erlebnisstation, bei der verschiedenste Räucher-Arten und -Rituale vorgestellt sowie Tipps für die eigene Umsetzung gegeben werden.

Für einen kraftvollen Start in den Tag sorgt die Morgenmeditation auf dem Pyramidenkogel, Europas höchstem Holz-Aussichtsturm. Mit herrlichem Blick über die Region Wörthersee-Rosental und Sonnenlicht als natürlichen Wachmacher im Gesicht lässt sich jeder Stress abschütteln.

Rana's Restaurant verwöhnt mit indischem Buffet nicht nur Körper, sondern auch Seele. Die indische Küche zählt zu den gesündesten der Welt und kombiniert mit Yoga ist es eines der besten Dinge, die man für sein Wohlbefinden tun kann.

Über die Region Wörthersee-Rosental Tourismus GmbH

Die Region Wörthersee-Rosental Tourismus GmbH mit Sitz in Velden ist die Marketingorganisation für die Urlaubsregion Wörthersee-Rosental. Aufgabe ist es, auf Basis des bestehenden touristischen Angebots und der touristischen Infrastruktur ein klares, innovatives Profil für die Region Wörthersee-Rosental zu definieren und weiterzuentwickeln. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Zusammenarbeit mit örtlichen Leistungsträgern u.a. aus Hotellerie und Gastronomie.

Alle Details, Informationen und Tickets:

www.yoga.woerthersee.com

NAMASTE
AM SEE

Wörthersee Yoga

@yoga.woerthersee

Advertorial

Pic **Catherine Ekkelboom-White**

Pic **Felix Achtmann**

KLETTERN UND YOGA ALS THERAPEUTIKA

Psychologisch erklärt: Warum sich Klettern und Yoga positiv auf die psychische Gesundheit auswirken.

Wörds **Franziska Lenz**

Dass sich Bewegung im Allgemeinen positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken kann, ist nach derzeitigem Forschungsstand hinreichend belegt. Doch warum sich insbesondere Klettern und Yoga – sowohl einzeln als auch in Kombination – als hervorragende Therapeutika eignen und wieso es sich lohnt, diesen innovativen Interventionsmöglichkeiten mehr Aufmerksamkeit zu schenken, darum geht es in diesem Beitrag.

Warum Klettern und Yoga bestehende Behandlungsmöglichkeiten ergänzen oder ersetzen können

Bevor wir uns näher mit den verschiedenen Wirkfaktoren und psychologisch wertvollen Effekten der beiden Aktivitäten beschäftigen, gilt es zunächst zu klären, warum Klettern und Yoga bestehende Behandlungsmöglichkeiten ergänzen oder mitunter gar ersetzen können. Schließlich gibt es für die meisten psychischen Erkrankungen inzwischen doch Psychopharmaka, mit welchen die Symptome mal mehr, mal weniger gut in den Griff zu bekommen sind, oder? Dieser Gedanke ist durchaus korrekt, doch eines sollten wir dabei im Hinterkopf behalten: Wo eine Wirkung, da können auch – meist unerwünschte – Nebenwirkungen auftreten.

Und im Gegensatz zu Antidepressiva, Psychostimulanzien und Co. sind Interventionen wie Klettern oder Yoga günstig, frei von unerwünschten Nebenwirkungen und einer medikamentösen Therapie in ihrer Wirksamkeit nicht zwangsläufig unterlegen.

So zeigen die Forscher:innen Hoge et al. (2023) bspw. sehr eindrücklich, dass das MBSR-Programm („Mindfulness-Based-Stress-Reduction") von Jon Kabat-Zinn, welches verschiedene Yoga-Elemente wie bspw. Haltungen (Asanas), Meditation und Atemübungen enthält, einer medikamentösen Therapie bei Angststörungen durchaus ebenbürtig sein kann.

Anwendungsgebiete

Leider befindet sich die Wirksamkeitsforschung hinsichtlich der kombinierten Interventionsmöglichkeit bestehend aus „Yoga und Klettern" derzeit noch in den Kinderschuhen, sodass diesbezüglich bislang noch keine wissenschaftlich fundierten Aussagen getroffen werden können. Doch sowohl die „Yogatherapie" als auch das „Therapeutische Klettern" erfreuen sich bereits der praktischen Anwendung sowie des stetig wachsenden Forschungsinteresses. „Therapeutisches Klettern" wird daher bspw. bei der Behandlung von Erkrankungen wie der AD(H)S, Depressionen oder Angststörungen eingesetzt. „Yogatherapie" findet etwa im Rahmen der Behandlung traumatisierter Patient:innen in Form des „Traumasensiblen Yogas" Verwendung. Darüber hinaus finden einzelne Aspekte des Yogas vermehrt Einzug in achtsamkeitsbasierte, psychotherapeutische Therapien und Techniken (z.B. die Dialektisch-Behaviorale Therapie, die Akzeptanz- und Commitment-Therapie oder das zuvor genannte MBSR-Programm).

Neurobiologische Implikationen

Um ein besseres Verständnis für die neurobiologischen Wirkmechanismen zu entwickeln, bedarf es zunächst der Betrachtung der neuronal bzw. biochemisch ablaufenden Prozesse. Als Kletter:innen/ Boulder:innen wissen wir, dass das Glücksgefühl, welches sich nach erfolgreicher Begehung eines/r subjektiv als schwer eingeschätzten Boulders/ Route einstellt, einen Preis hat: Es gilt, sich den eigenen Ängsten und Herausforderungen zu stellen, diese zu überwinden und mit dem entstandenen Stress umgehen zu lernen. Stress und die darauffolgenden Glücksgefühle gehen somit gewissermaßen Hand in Hand: Stress ist zwar ein Phänomen, welches i.d.R. als aversiv wahrgenommen wird, nichtsdestotrotz jedoch durchaus auch positive, stimulierende Effekte mit sich bringt. Denn Stress – in Form von bewältigbaren Herausforderungen – stellt die Voraussetzung für Lern- und Anpassungsprozesse dar.

Ohne Stress würde es nicht zur Entwicklung von Persönlichkeit, Handlungsbereitschaft oder auch Regulationskompetenz kommen.

Im Rahmen der physiologischen Stressreaktion kann dabei zwischen zwei körpereigenen Möglichkeiten, auf Stress zu reagieren, differenziert werden: Auf anhaltende Stressoren reagiert der menschliche Körper vorrangig mittels der cortisolbetonten Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenmark-Achse [HPA], wohingegen Stressoren, welche zeitnahe Handlungen erfordern, in erster Linie die Aktivierung der Sympathikus-Nebennierenmark-Achse [SNA] bewirken. Essenziell bei der Frage nach der vorrangigen Aktivierung des einen oder des anderen Systems ist darüber hinaus die subjektive Bewertung des Stressors. Wird dieser als kontrollierbar eingeschätzt, so bringt Stress durch die Ausschüttung von Neuromodulatoren wie Adrenalin oder Noradrenalin mittels des SNA-Systems positive, aktivierende Stresseffekte mit sich. Noradrenalin bewirkt bspw. die Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration und wird daher auch als „Katalysator für zielgerichtete Anpassungs-, Lern und Bewältigungsstrategien unter belastenden, herausfordernden oder neuen Situationen" bezeichnet (Lovric, 2015, S. 35). Erleben sich die Betroffenen hingegen einem Stressor gegenüber langfristig und/ oder hilflos ausgeliefert, so wird vorrangig das HPA-System aktiviert und es kommt zum cortisolbetonten – oftmals pathologischen – Dauerstress.

Schaffen wir es also, uns beim Klettern (wie auch beim Yoga) zu fordern (und nicht zu überfordern), besteht die Möglichkeit, dass wir durch die erfolgreiche Bewältigung der gestellten Herausforderungen Kompetenzerleben und Selbstwirksamkeit erfahren sowie positive Selbstwirksamkeitserwartungen entwickeln.

Beim Klettern/ Bouldern kommt es jedoch nicht nur im Rahmen der Stressantwort zur Ausschüttung

Pic **Catherine Ekkelboom-White**

FACTS FRANZISKA LENZ

Geboren: 13.01.1993
Schwerster Boulder: *La Théorie du Complot* (7b+)
Gefühlt: 4a Platten in Fontainebleau
Places to be: Fontainebleau, Bali, Spanien
Arbeit: Kletter- & Yogalehrerin, Sportwissenschaftlerin, angehende Psychologin

chemischer Botenstoffe. Die Ausschüttung des Botenstoffes **Serotonin** (umgangssprachlich auch als **„Glücks- oder Wohlfühlhormon“** bekannt) wird bspw. durch das Verbringen von Zeit in der Natur begünstigt – was wir, sowohl beim Praktizieren von Yoga als auch während des Kletterns/ Boulderns, häufig tun.

Serotonin gilt alt Stresspuffer und bringt durch die Regulierung der Stimmung u.a. antidepressive Effekte mit sich.

Durch die Ausschüttung von Serotonin kommt es überdies zur Zunahme parasympathischer Aktivitäten, wodurch Schlafstörungen, Angst und Hyperaktivität entgegengewirkt wird. Nebst des Glückshormons Serotonin wird beim Praktizieren von Yoga sowie im Laufe eines Kletter-/ Bouldertages hinzukommend vermehrt das **stress- und angstlösende Oxytocin** (umgangssprachlich als **„Bindungs- oder Kuschelhormon“** bezeichnet) ausgeschüttet. Die Ausschüttung von Oxytocin, welches die Bindungsfähigkeit steigert sowie die emotionale Kompetenz und das Vertrauen fördert, wird dabei durch sensorische Stimulation (z.B. Berührung) begünstigt. Oxytocin wird somit bspw. immer dann ausgeschüttet, wenn die:der Sicherungspartner:in der:dem Kletterer:in anerkennend auf die Schulter klopft oder dieser:m nach gelungenem Durchstieg eine herzliche Umarmung schenkt. Im Rahmen einer Yogastunde wäre dies bspw. durch die achtsame Hilfestellung der:s Yogalehrer:in der Fall.

Zuletzt soll an dieser Stelle noch die Dopaminausschüttung erwähnt werden, welche durch die Darbietung neuartiger, positiver Reize sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen stimuliert wird. Sowohl dem Klettern/ Bouldern als auch dem Praktizieren von Yoga sind insbesondere durch die Vielzahl der unterschiedlichen Routen/ Boulder sowie der kreativen Möglichkeiten, verschiedene Asanas in einem „Flow“ aneinanderzuhängen, beide dieser Aspekt inhärent.

Kletternde müssen sich dabei stets aufs Neue dazu entschließen weiterzuklettern und ihre aktuell sichere „Rastposition“ – ihre Komfortzone – zu verlassen.

Sie müssen – auch in schwierigen Situationen – Entscheidungen treffen und Gewohntes aufgeben, um weiterzukommen. Dabei werden sie zwangsläufig mit ihren Ängsten konfrontiert. Gelingt es den Kletternden daraufhin jedoch, die folgende Sequenz erfolgreich zu klettern bzw. sich den eigenen Ängsten zu stellen und diese zu überwinden, so wirkt sich die darauf folgende Belohnung, die Ausschüttung von Dopamin, positiv auf ihr Wohlbefinden, die Motivation und die Stimmung aus. Die Antwort auf die Frage, warum Menschen trotz des Empfindens von Angst klettern, ist neurobiologisch demnach recht einfach zu klären: Sie klettern nicht nur trotz, sondern durchaus auch wegen eben dieser Angst.

Die Relevanz der Darbietung neuartiger Reize hängt jedoch nicht einzig mit der Ausschüttung von Dopamin zusammen.

Das menschliche Gehirn ist keinesfalls starr und unveränderbar – im Gegenteil: es verfügt über die Fähigkeit der strukturellen Veränderung („Neuronale Plastizität“).

Machen Menschen neue Erfahrungen und verändern ihr Verhalten, so wirkt sich dies strukturell auf neuronale Verknüpfungen im Gehirn aus (und vice versa). Das Angebot des Kletterns/ Yogas bietet dem Gehirn somit durch die Erfahrungsvielfalt, welche die unzähligen Bewegungsprobleme mit sich bringen, die Möglichkeit, neue Verknüpfungen zu entwickeln und sich strukturell zu verändern.

Weitere Wirkfaktoren

Abgesehen von den zuvor erläuterten **neuromodulatorischen Effekten** stellt das Erlernen eines **gesunden Umgangs mit der Emotion Angst** einen essentiellen Wirkfaktor des Kletterns/ Boulderns dar. Bedingt durch die Konfrontation mit der Angst und deren potenziellen Überwindung, ermöglicht uns das Klettern/ Bouldern – nebst des Erlangens wertvoller Kompetenzen im Bereich der **Emotionsregulationsfähigkeit – positive Bewältigungserfahrunge**n zu erleben, welche wir anschließend auf andere ängstigende Phänomene unseres Lebens übertragen können. Wir erfahren, dass Angst ein natürlicher Schutzmechanismus ist, der seine Daseinsberechtigung hat und dass das Empfinden von Angst etwas vollkommen Natürliches ist.

Wir lernen überdies, eigene, nicht zu überschreitende Grenzen zu erkennen und diese anderen mitzuteilen. Auch im Yoga stellt die Kontrolle der eigenen Emotionen einen wichtigen Übungsaspekt dar.

Ganz nach dem im Vipassana vermittelten Ratschlag „feel everything, react to nothing“, werden Praktizierende dazu ermutigt, sich ihrer Emotionen bewusst zu werden, ohne auf diese direkt und unüberlegt zu reagieren. Nebst der genannten Verbesserungen der Emotionsregulation finden sich jedoch auch positive Veränderung im Bereich der **Aufmerksamkeitsregulation**, denn durch bspw. das Abrutschen bzw. Übersehen von Griffen bzw. Tritten wird den Kletternden die eigene Unaufmerksamkeit unmissverständlich rückgemeldet. Kletternde lernen somit, sich auf das momentan Notwendigste zu konzentrieren und im Hier und Jetzt präsent zu sein. Selbiges lässt sich auch auf das Praktizieren von Yoga übertragen: Für jede Asana gibt es im Yoga einen sogenannten „Drishti“, einen Fokuspunkt, welcher den Yogis u. a. dabei helfen soll, ihre Aufmerksamkeit innerhalb ihrer Yogapraxis zu halten. Und im Bereich der Meditation beobachten wir aufkommende Gedanken, lassen uns von diesen jedoch möglichst nicht „mitziehen“, um im momentanen Augenblick zu verweilen. Auf kognitiver Ebene passiert beim Klettern/ Bouldern bzw. Praktizieren von Yoga jedoch mehr als „nur“ die Verbesserung der Aufmerksamkeit bzw. Konzentration. Es gilt, sich Bewegungsabfolgen zu merken, Handlungen vorausschauend zu planen und individuelle Problemlösestrategien zu erarbeiten.

Somit schulen diese Bewegungsformen spielerisch unsere Fähigkeit zur Handlungsplanung und trainieren unser Gedächtnis.

Wie am zuvor geschilderten Beispiel des Abrutschens von Griffen/ Tritten beim Klettern/ Bouldern ersichtlich wird, gelingt es uns aus verschiedensten Gründen nicht immer, ein selbst gestecktes Ziel auf Anhieb zu erreichen. Wir erfahren, dass das Erreichen von Zielen – sei dies nun der Durchstieg eines Boulders, einer Route oder das Beherrschen einer Asana – oftmals Geduld, Ausdauer und Engagement abverlangt. Die Akzeptanz dessen kann somit – vermittelt durch das Klettern/ Bouldern oder Praktizieren von Yoga – unter anderem **Verbesserungen im Bereich der Frustrationstoleranz** mit sich bringen.

Obwohl weder Klettern, Bouldern noch Yoga Teamsportarten wie bspw. Basketball oder Fußball sind, bringen sie doch zutiefst soziale Aspekte mit sich: Ohne das Bilden einer Seilschaft ist das Seilklettern bspw. kaum möglich. Hierbei lernen wir, Vertrauen aufzubauen und uns aufeinander zu verlassen.

Uns wird somit durch das Ausüben unserer Sportart das Erleben von Gemeinschaftsgefühl ermöglicht und unser psychisches Grundbedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit erfüllt.

Das soeben angesprochene Grundbedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit ist dabei nur eines der drei essentiellen. Nebst des Bedürfnisses nach Bindung – sprich: dem Erleben von Schutz, Zuwendung, Liebe und Akzeptanz – beeinflusst das **Erleben von Kompetenz** maßgeblich unser Selbstwertgefühl. Insbesondere beim Klettern/ Bouldern werden wir unentwegt mit neuen, zu lösenden „Problemen“ konfrontiert. Klettern/ Bouldern stellt somit eine Aktivität dar, welche das Potenzial bietet, Stolz und Freude zu erleben, Erfolgserlebnisse internal zu attribuieren und somit – vermittelt durch das Erleben von Kompetenz – ein **positives Selbstwertgefühl** auszubilden. Die internale Attribuierung der Erfolgserlebnisse erfolgt dabei vorrangig deshalb, da es beim Klettern/ Bouldern primär auf uns selbst und erst sekundär auf Umgebungsbedingungen ankommt.

Wir lernen hierdurch, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen.

Die soeben angesprochenen Boulderprobleme bringen jedoch noch weitere positive Aspekte mit sich: Beim Klettern handelt es sich um eine sogenannte „offene Fertigkeit“, was bedeutet, dass es eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten zur Bewältigung eines Boulderproblems gibt.

Dies fördert unter anderem die Eigeninitiative, die Eigenständigkeit und die Kreativität.

Dies ist im Übrigen auch beim Praktizieren von Yoga bspw. durch das Ausdenken und Einprägen kreativer, individueller Flows der Fall. Auf einen letzten wichtigen Wirkfaktor soll an dieser Stelle noch hingewiesen werden:

Sowohl durch Yoga als auch durch das Klettern/ Bouldern kommt es zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und bewussten Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper.

Insbesondere im Rahmen der Yogatherapie ist dies relevant, denn manche psychischen Erkrankungen bringen Entfremdungsgefühle dem eigenen Körper gegenüber mit sich. So fühlen sich bspw. viele Menschen, welche unter einer (komplexen) Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden, in ihrem eigenen Körper fremd. Durch die liebevolle und achtsame Haltung sich selbst gegenüber, wird im Yoga versucht, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen und auf die physiologischen Elemente psychischer Erkrankungen einzuwirken. Dieser liebevolle, fürsorgliche Umgang mit sich selbst wird von vielen von uns meiner Einschätzung nach beim reinen Klettern/ Bouldern durch den Einfluss unseres Egos hin und wieder vernachlässigt, weshalb ich persönlich die Kombination aus Klettern und Yoga als unfassbar wertvoll erachte.

Insgesamt kann also festgehalten werden, dass es durch das Praktizieren von Yoga sowie durch die Aktivität des Kletterns bzw. Boulderns sowohl zu kognitiv, sozio-emotional aber auch motorisch wünschenswerten Veränderungen kommen kann. Und dies lässt sich selbstverständlich nicht nur im professionellen Setting à la Kletter- und/ oder Yogatherapie nutzen, sondern auch im persönlichen Leben einer:s jeden Kletter:in/ Boulder:in.

QUELLEN:

Emerson, D. & Hopper, E. (2017). Trauma-Yoga – Heilung durch sorgsame Körperarbeit. G. P. Probst Verlag.

Hoge, E. A., Bui, E., Mete, M., Dutton, M. A., Baker, A. W. & Simon, N. W. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry, 80, 13-21. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2022.3679.

Kleinstäuber, M., Reuter, M., Doll, N., Fallgatter, A. J. (2017). Rock climbing and acute emotion regulation in patients with major depressive disorder in the context of a psychological inpatient treatment: a controlled pilot trial. Psychol Res Behav Manag., 10, 277-281. https://doi.org/10.2147/PRBM.S143830

Kowald, A. C. & Zajetz, A. (2015) Erlebnisqualitäten des Kletterns. In A. C. Kowald & A. K. Zajetz (Hrsg.), Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik (S. 41-62). Schattauer.

Lovric, D. (2015). Neurowissenschaftliche Implikationen therapeutischen Kletterns. In A. C. Kowald & A. K. Zajetz (Hrsg.), Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik (S. 27-40). Schattauer.

Wallner, S. (2010). Psychologisches Klettern: Klettern als Mittel klinisch- und gesundheitspsychologischen Handelns. Psychologie in Österreich, 5, 396-404.

Neuromental-Training beim Sportklettern

Abgesehen vom körperlichen Training ist die Leistung beim Sportklettern vor allem von der Qualität der eigenen Gedanken abhängig. Wir bekommen das was wir denken.

Wörds **Günther Straub**

Von unseren fünf Sinnesqualitäten (visuell, kinästhetisch, akustisch, olfaktorisch, gustatorisch) stehen beim Sportklettern vorwiegend der Visuelle und Kinästhetische im Vordergrund. Wie in vielen anderen Sportarten (zB. Skirennlauf) oder auch in der Musik gehen wir die kommenden Passagen mit ihren Griffen, Distanzen und Körperbewegungen im Geist (= mental) nochmals durch und versuchen, sie uns einzuprägen.

Visualisierung ist eine zentrale Methode des Neuromentaltrainings. Allein die Vorstellung einer kommenden Aktion erstellt auf unserer Hirnrinde ein Bewegungsprogramm, welches dann unter Stressbedingungen besser abrufbar ist. Dieses sog. ideomotorische Prinzip wird seit seinem Entdecker als Carpenter-Effekt bezeichnet und ist wissenschaftlich bewiesen. Neuromentale Bewegungsplanung erfordert jedoch hohe Konzentration. Im kinästhetischen Bereich betrifft es unseren Tastsinn. Wir versuchen, die Griffe hinsichtlich Größe, Fingerposition, Felsbeschaffenheit und Oberflächenstruktur zu erspüren. Wir können durch „Trockentraining“ im Vorfeld sogar mangelhafte Bewegungsmuster aufdecken und ändern.

Oft stehen uns jedoch unsere tief verwurzelten allgemeinen Sichtweisen (= negative Glaubenssätze), Wertvorstellungen und grundlegenden Ängste im Weg. Jeder kennt Gedanken wie „sei perfekt“, „mach schnell“, „ich bin ein Versager“, „ich schaffe das nicht“, „ich werde mich lächerlich machen“, „der andere wird mich nicht ordentlich sichern“ etc. Es sind nicht die äußeren Umstände, denen wir hilflos ausgeliefert sind, sondern wir leiden unter unseren negativen Gedanken, der mangelhaften Selbstwahrnehmung und damit fehlenden Selbstwirksamkeit. Negative Glaubenssätze sind tief im Unterbewusstsein verankerte persönliche Überzeugungen, die normalerweise nicht hinterfragt werden und meistens gar nicht wahr sind. Unsere Grenzen setzen wir uns ausschließlich selbst und beschränken damit unsere Möglichkeiten. Wir malen uns vorher Szenarien aus, die in der Realität niemals eintreffen.
Schon der griechische Philosoph Epiktet sagte: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen.“ Das gilt nicht nur im Klettersport, sondern auch im täglichen Leben. Eine Weiterentwicklung ist nur möglich, wenn wir unsere liebgewonnen Komfortzonen verlassen.

Neuromentaltraining beschäftigt sich mit Ziel- und Wertvorstellungen, grundlegenden Motivatoren, hinderlichen Verhaltensweisen und hilft mit zahlreichen wissenschaftlich bewiesenen Methoden, problematische Muster zu erkennen und aufzulösen. Zentrales Thema ist die realistische Einschätzung der eigenen, Ziele, Motivation und Ressourcen, der Situation und Vertrauen in sich selbst und in den Partner.

Auch die bewusste Atmung ist beim Klettern essentiell, da wir grundsätzlich zur oberflächlichen oder gepressten Atmung neigen. Eine richtige und gezielt eingesetzte Atemtechnik hilft, unser Stressniveau zu senken. Allgemein sind diverse Entspannungstechniken ein grundlegender Bestandteil jedes Trainings. Es hilft nachhaltig, den meist selbst auferlegten Druck zu reduzieren, seinen Selbstwert nicht nur an Kletterleistungen zu messen und der Freude am Tun gemeinsam mit positiven Menschen wieder Vorrang zu geben – es gibt nichts zu beweisen.
Mentale Stärke kann man genauso trainieren wie Maximalkraft. Aufgrund der Neuroplastizität unseres Gehirns sind wir bis ins hohe Alter fähig, neue neuronale Netzwerke zu bilden und zu vertiefen. Wie auch beim körperlichen Training sollte daher der mentalen Vorbereitung ausreichend Zeit und Konzentration gewidmet werden.
Schwach ist, der sich für schwach hält.

Be Your Vision – aus eigener Kraft.

Alex Puccio – Adidas Rock Stars Wettkampf 2018
Pic **Günter Almberger**

Emergency Room

DIE DEHNUNG DER KLEINEN (INTRINSISCHEN) HANDMUSKELN

Wörds & Pics **Dr. Günther Straub**

Die kleine Handmuskulatur umfasst die Zwischenknochenmuskeln (Interossei) und die wurmförmigen Muskeln (Lumbricales). Beide Muskelsysteme beugen das Grundgelenk und strecken das Zwischen- und Endgelenk der Finger, was wir zB. bei flachen Auflegern benötigen. Die Besonderheit der wurmförmigen Muskeln besteht darin, mobil von der Beugesehne zu entspringen und im Streckmechanismus der Finger zu enden.

Für diese Muskeln gibt es die folgende spezifische Dehnungsübungen:

1. Alle Finger strecken.

2. Den betroffenen Finger im ersten Gelenk (Grundgelenk) gestreckt lassen und die beiden peripheren Gelenke maximal beugen.

3. Den Daumen der anderen Hand vor dem Grundgelenk handrückenseitig auflegen.

4. Den gebeugten Finger im Grundgelenk durch Gegendruck des Daumens überstrecken.

5. Die Dehnung ca. 30 Sekunden halten.

Fäcts

Dr. Günther Straub – Unfallchirurg/Handchirurg – spezialisiert auf Verletzungen und Überlastungsbeschwerden der Hand. Ordination in Linz, klettert seit seiner Jugend, Expeditionsbergsteiger.
www.handchirurgie.at
www.mentrain.at

Fotograf: Jeremiah Watt
Athlet: Nathan Hadley
Standort: Washington Pass

Rab®

We are the Mountain People.

Wo manche unbezwingbare Gipfel sehen, erkennen wir Möglichkeiten.
Wo manche verregnete Bergkämme oder undurchdringbaren Nebel sehen, finden wir eine Gelegenheit, unsere Fähigkeiten herauszufordern.

WWW.RAB.EQUIPMENT

Alljährliches Highlight: Der Blocalpin Bouldercup
Pic **Kris Benson**

ALPINMESSE & ALPINFORUM 2023:

Pics **CMI**

Ein Pflichttermin für Bergsportler

Am 11. und 12. November steht die Leidenschaft für den Berg wieder im Zentrum der Alpinmesse 2023. Zusammen mit dem parallel stattfindenden Alpinforum ist sie Österreichs größte Bergsportmesse mit Fachtagung und im deutschen Sprachraum der Anlaufpunkt für Neuheiten im Alpinsportsektor.

Die Alpinmesse mit Alpinforum ist der Treffpunkt für engagierte Bergsportler, die wesentlichen Bergsportorganisationen und -institutionen sowie weitere Experten und die Markenhersteller. Rund 180 Aussteller zeigen ihre Neuheiten zu Bergsteigen, Ski(touren), Klettern und Bouldern, Trailrunning, alpinen Reisen und vielem mehr. Erstklassige Vorträge, Workshops, Wettbewerbe sowie ein hochwertiges Vortragsprogramm runden das alpine Angebot ab. Die Freude und Begeisterung am Bergsport stehen auch 2023, zusammen mit der Sicherheit im alpinen Gelände, im Fokus.

Spannende Wettkämpfe und Workshops

Neben der abwechslungsreichen Ausstellungsfläche zu alpinen Schwerpunkten, können sich die Besucher zu hochkarätigen Workshopthemen, wie etwa im Bereich LVS-Lawinen-Verschüttetensuche, Hochtouren oder der Fellpflege und Wartung, anmelden. Zudem können sie bei den spannenden nationalen Boulder-Wettkämpfen mitfiebern und sich bei mehr als 30 Vortragsthemen bestens auf den neuesten Stand bringen.

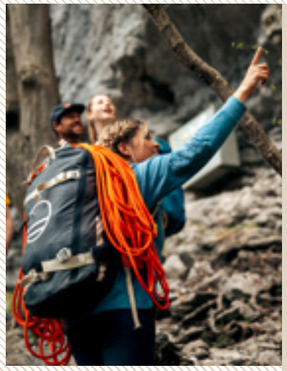
Alpinforum:
Wissenstransfer und Vernetzung von Profis und Multiplikatoren in der Alpinszene

Das Alpinforum ergänzt die Alpinmesse in idealer Weise. Die Teilnehmer haben im Rahmen dieser Fachtagung die Möglichkeit, hochqualitative Expertenvorträge zu hören, die neuesten Erkenntnisse und Informationen zum Themenschwerpunkt alpine Sicherheit zu diskutieren und sich mit anderen Fachleuten und Multiplikatoren zu vernetzen. Prof. Peter Paal, Präsident des ÖKAS, fasst zusammen: „Die Alpinmesse mit dem Alpinforum ist für das ÖKAS deshalb so wichtig, da Alpinsportler neue Trends entdecken und Materialien anfassen können. Damit steigert sich das Erlebnis am Berg, aber eben auch die Sicherheit im alpinen Gelände."

Die Themenschwerpunkte der Alpinmesse 2023:
- Sicherheit im alpinen Raum
- Skitouren
- Klettern & Bouldern
- Trailrunning

Die Alpinmesse mit Alpinforum findet vom 11.–12. November 2023 statt.
→ www.alpinmesse.info

Advertorial



Kletter-Community aufgepasst!

Seid ihr bereit für die ultimative Klettererfahrung?

Pics **Wild Country / Tobi Ebner**

Beim **#friendsontheroad Klettertrip** durch Österreich, Deutschland und der Schweiz lernst du neue Gebiete, neue Menschen und die dazugehörige Lebenseinstellung kennen. An insgesamt 5 Stopps verbringst du 2 Tage in coolen Klettergebieten und hast ein unvergessliches Erlebnis.

Egal ob Anfänger:in oder Profi – bei **#friendsontheroad** Trip bist du genau richtig! Mit Tipps von Athlet:innen und Trainer:innen kannst du deine Technik in Workshops verfeinern und die neuesten Produkte von Wild Country & Evolv testen.

Und das Beste daran? Du triffst auf Gleichgesinnte und erlebst eine einzigartige Stimmung am Fels mit guter Musik und leckerem BBQ.

Melde dich jetzt an und erlebe 2 Tage Klettervergnügen mit Wild Country!
➔ Mehr Infos unter: www.wildcountry.com/de-de/friends-on-the-road

Die Stops vom Wild Country Road Trip:

6. – 7. Mai 2023 ..... ➔ Weißbach, Lofer / Österreich
20. Mai 2023 ..... ➔ St. Gilgen, Salzburg – Plombergstein / Österreich
10. – 11. Juni 2023 ... Frankenjura / Deutschland
24. – 25. Juni 2023.. Karlsruhe / Deutschland
8.-9. Juli 2023..... Alpstein / Schweiz

ATHLETEN VOR ORT:

➔ Weißbach – Christoph Kappacher ➔ chri_kappacher
➔ Plombergstein – Jakob Kronberger ➔ jakob.kronberger
➔ Frankenjura – Moritz Welt ➔ moritzwelt_climbing
➔ Karlsruhe – Birte Gutmayer ➔ birte.gutmayer

FAKTEN

Workshop für Kletteranfänger:innen: Knotenkunde und erste Klettererfahrungen am Fels
Kletterworkshop für Fortgeschrittene: Tipps & Tricks von unserem Athleten-Team, richtiges Aufwärm- und Kräftigungstraining für das Klettern
Du wirst mit kostenloser Leihausrüstung versorgt + Unvergessliche Erfahrung

DIE MARKE

Wild Country #pureclimbing

Pure Climbing fasst zusammen, wie wir denken, wie wir fühlen und wie wir klettern. Dieser Ethos wird von allen Bergsteigenden nachempfunden, die unsere Ausrüstung verwenden. Klettern ist deren Leidenschaft und jede Route, durch die sie sich schlagen, ist ein Ausdruck davon. Weil sie – ebenso wie wir – nicht bereit sind, Kompromisse einzugehen. In allem was wir tun, allem was wir erschaffen, und überall wo wir klettern: unsere Ambition, unsere Energie und unsere Expertise treibt uns voran. Wir sind stets dabei, die Grenzen des machbaren Stück für Stück zu erweitern.
Und aus dieser Attitüde heraus werden unsere Produkte erschaffen – Pure Climbing, reine Kletterausrüstung.

Klettern mit Friends und Wild Country seit 1977

Wild Country ist aus der visionären Zusammenarbeit der leidenschaftlichen Kletterer Ray Jardine und Mark Vallance entstanden: Das Unternehmen hat als erstes die revolutionären Klemmgeräte namens „Friends“ auf den Markt gebracht. Noch heute produziert die Marke mit Hauptsitz im Peak District, dem berühmten Klettergebiet in Grossbritannien, innovative und hochwertige Kletterausrüstung.

WILDCOUNTRY

Advertorial

MATERIAL WÖRLD

Climax Editor's CHOICE

AUSTRIALPIN: HMS RONDO

Der HMS RONDO als 3-Wege+ Autolock ist ein Safelock-Karabiner und genießt den Status eines Karabiners mit hoher Verschlusssicherheit. Aus der normalen geschlossenen Position lässt er sich wie ein 3-Wege Karabiner durch heben, drehen und drücken des Verschlusses öffnen. Darüber hinaus bietet er eine zusätzliche Verriegelungsfunktion, die ein ungewolltes Öffnen nahezu unmöglich macht. Der HMS RONDO erfüllt alle Anforderungen hinsichtlich einfachen Handlings und fühlbarer Sicherheit.
www.austrialpin.at

BLACK DIAMOND: ASPECT PRO

Der Aspect Pro ist gemacht für lange Tage am Fels und hochalpine Gipfel. Der für den vielseitigen Einsatz im geneigten und vertikalen Gelände entwickelte Kletterschuh verfügt über eine dreidimensional geformte Ferse, eine steife Zwischensohle und einen leicht vorgespannten Vorfuß. Der großzügige Gummiaufsatz bietet zusätzliche Strapazierfähigkeit beim Rissklettern. Die mittelhohe Konstruktion sorgt für Schutz im Bereich der Fußknöchel in Verschneidungen und Kaminen.
UVP € 170,00
www.blackdiamondequipment.com

BLUE ICE: CUESTA

Der Allround-Klettergurt für traditionelles Klettern, Sportklettern oder lange Mehrseillängenrouten. Der Cuesta ist ein Mehrzweck-Klettergurt für erfahrene und engagierte Kletter:innen. Das schlanke Design mit laminiertem Hüftgurt und elastischen Beinschlaufen bietet vollständige Bewegungsfreiheit bei minimalem Gewicht (285 g). Seine Einbindepunkte sind mit hochfestem Nylonblech verstärkt, um eine wirklich hohe Haltbarkeit des Gurtes zu gewährleisten.
www.blueice.com

CHILLAZ: ROYS PEAK

Eine gestrickte Wolljacke die dich beim Wandern warm hält? Genau das verspricht die Roys Peak Jacke von Chillaz. Als Double-Layer hat sie außen Wollstrick und innen feinen, hautverträglichen Stoff. Die Ärmelbündchen halten die Kälte draußen. Super für die Übergangszeit oder als mittlere Schicht im Winter. Im traditionellen Tiroler Style gehts mit der Roys Peak ab in die Berge!
www.chillaz.com

CLIMBING TECHNOLOGY: ASCENT

Er ist der vielseitige Klettergurt, den CLIMBING TECHNOLOGY für die Allround-Verwendung vom Sportklettern bis zum Alpinismus im Winter entwickelt hat. Mit vier verstellbaren Schnallen ausgestattet, die für eine bessere Anpassung an den Körper sorgen und einem ergonomischen Hüftgurt, der den Rücken besser stützt. Die Innenseiten bestehen aus atmungsaktivem Mesh, das schnell trocknet, so, dass auch an heißesten Tagen und bei langer Nutzung maximaler Komfort gesichert ist.
climbingtechnology.com/de

DEUTER: GUIDE 30

Der klimaneutrale, PFAS-freie Guide überzeugt durch niedriges Gewicht, robuste Materialien und ausgefeilte Befestigungsmöglichkeiten für die Ausrüstung. Dank des leichten Alpine Rückensystems sitzt er kompakt und sicher bei allen Bewegungen. Nicht umsonst hat der Guide 30 den ISPO Award 2022 gewonnen.
www.deuter.com

DMM SHADOW HMS

Der DMM Shadow HMS Screwgate Karabiner ist ein leichtgewichtiger und robuster Schraubkarabiner mit höchster Performance und einfachem Handling. Er kann sehr vielseitig zum Sportklettern, alpinen Klettern oder auch im Winter eingesetzt werden.
UVP € 20,00 Euro
www.dmmwales.com

E9: ARIA2

Die Aria2 Hose von E9 ist eine toll geschnittene, angenehm zu tragende Kletter- und Boulderhose für Damen. Das atmungsaktive Gewebe mit Leinen- und Elasthan-Anteil ist besonders angenehm auf der Haut und spielen jede Bewegung am Fels mit. Seitentaschen bieten Platz für Kleinigkeiten und der regulierbare Bund sowie die elastischen Beinenden unterstreichen die sehr gute Passform.
Zero Kilometer, made in Italy
UVP € 95,00
www.www.e9planet.com

EB: BALBOA

Der hochsportliche Balboa wurde in Zusammenarbeit mit dem französischen Weltklasse-Kletterer Seb Bouin entwickelt. Er vereint modernste Technologien zu einem „Next Level"-Kletterschuh.
UVP € 120,00 Euro
www.eb-climbing.com

EDELRID: ZODIAC 3R

Nachhaltigkeit im und auf dem Kopf:
Der erste recycelte Kletterhelm!
Mit dem Zodiac 3R bringt EDELRID den ersten recycelten Kletterhelm auf den Markt und beweist ein weiteres Mal, dass Nachhaltigkeit auch bei sicherheitsrelevanter Kletterausrüstung möglich ist. Denn sowohl die robuste Außenschale aus Polyamid als auch die dämpfende EPS-Innenschale bestehen aus recyceltem Kunststoff. Das spart Energie und Ressourcen und reduziert den Ausstoß von Treibhausgasen. Natürlich schützt auch der Zodiac 3R – wie alle EDELRID Bergsporthelme – den Kopf zuverlässig gegen Aufprall oder vor herabfallenden Steinen.
www.edelrid.com

EVIL EYE: ROADSENSE

Die neue evil eye Vollrand-Brille schirmt das Sichtfeld optimal ab und schützt die Augen vor Schmutz, Regen, Wind und Insekten. Über unterschiedlichste Einstellmöglichkeiten kann die roadsense optimal an die Kopfform angepasst und mittels Clip-In auch in der individuellen Sehstärke optisch verglast werden. Die roadsense ist in zwei Größen und sechs Farbkombinationen erhältlich und liegt mit ihrer zylindrischen Scheibe voll im Trend. Das Besondere: evil eye fertigt seine Sportbrillen und optische Gläser in Österreich komplett aus einer Hand und kann sie so optimal aufeinander abstimmen.
www.evileye.com

GRÜEZI BAG: PRODUKTTESTER:INNEN FÜR DIE NEUEN WOODWOOL-SHIRTS GESUCHT

Die nachhaltigen WoodWool-Shirts von Grüezi bag® bestehen zu 50% aus Holzfasern und zu 50% aus Merinowolle. Diese Mischung erhöht Strapazierfähigkeit, Lebensdauer und Tragekomfort. Die samtig-weichen Shirts sind schnell trocken und warm und riechen selbst nach längerem Tragen nicht unangenehm. Das klingt nach dem perfekten Funktionsshirt! Glauben Sie nicht? Dann werden Sie jetzt Grüezi-bag-Produkttester!
Bewerbungen bitte per Mail an produkttest@gz-bag.de mit dem Betreff »Climax« und mit Angabe der Konfektionsgröße. Schreiben Sie kurz, warum Sie die richtige Person für's Produkttesten des WoodWool-Shirt sind.
Unter den eingegangenen Bewerbungen werden 5 Teilnehmerinnen und 5 Teilnehmer ausgesucht, die ein Shirt zum Testen erhalten. Nach erfolgtem Test schreiben die Teilnehmer:innen ihr Feedback direkt an die Grüezi-bag-Produktentwickelnden. Teilnahmeschluss ist der 30. Juni 2023.
www.gz-bag.de

SCHLOSSGUT GUNDERSDORF

REST DAYS are the BEST DAYS*

10 KLETTERGEBIETE IN 30 MINUTEN

WWW.SCHLOSSGUT-GUNDERSDORF.AT

*OK, WIR GEBEN ES ZU: WENN DIE MOTIVATION SEHR HOCH IST, SIND RASTTAGE VIELLEICHT NICHT IMMER DIE BESTEN. ABER BEI UNS LASSEN SIE SICH SEHR GUT AUSHALTEN – VERSPROCHEN!

LA SPORTIVA: MIURA VS

Technischer und extrem präziser Schuh, entwickelt für Sportkletter:innen. Dank der besonders strukturierten Konstruktion und dem 3-Strap-Verschluss, ist der Miura VS die richtige Wahl für alle, die beim Klettern maximale Präzision und Halt suchen.
UVP € 150,00
www.lasportiva.com

HOUDINI: PACE FLOW HOUDI

Der leichte und luftige Performance-Hoodie besticht durch das typische, minimalistische Houdini Design und kommt aus dem neuen, innovativen Polartec® Power Dry® Mesh, dass dank der offenen Mesh-Struktur außergewöhnlich warmhält und zudem atmungsaktiv sowie sehr leicht ist. Die offene Mesh-Struktur ermöglicht, dass Luft mühelos zirkulieren und überschüssige Wärme und Feuchtigkeit effektiv nach außen entweichen und verdunsten kann oder sich im Lagensystem unter einem Hardshell eine wärmende Luftschicht bildet, die einen angenehmen Wärmerückhalt erzeugt.
UVP € 199,00
www.houdinisportswear.com

LOOKING FOR WILD: FITZ ROY

Ein Multifunktionstalent, und deshalb genau das richtige Produkt, um in der heutigen Zeit, in der auf Nachhaltigkeit so großer Wert gelegt wird (werden muss) – eine Kletterhose, die in der Halle so gut aussieht wie am Fels und die man auch im Alltag genauso gut anziehen kann. Das Material kommt aus Italien und konfektioniert wird alles in Tunesien, das heißt auch immer kurze Transportwege und dadurch eine enorme Einsparung an CO^2 Ausstoß.
UVP € 99,00
www.lookingforwild.com

MONTANE: MEN'S ALPINE 850 LITE HOODED DOWN JACKET

Die mit 285 Gramm extrem leichte, sehr warme Daunenjacke für alpine Unternehmungen. 100% recyceltes PERTEX® QUANTUM ECO Außenmaterial mit PFC-freier DWR-Imprägnierung. Gefüllt mit 140g von 90/10 wasserresistenten, PFC-freie HyperDRY™ Daunen in Füllstärke 850+. Responsible Down Standard (RDS) und Track my Down™ zertifiziert. Optimierte Kammerweite für eine verbesserte Wärmewirksamkeit. Elastische, helmkompatible Kapuze und zwei Handwärmetaschen mit Reißverschluss.
UVP € 350,00
www.montane.com

NORRØNA: FALKETIND AERO60 HOOD

Diese verstaubare Windjacke wurde für leichtes Bergsteigen entwickelt, eignet sich aber auch hervorragend für andere mittelschwere bis hochintensive Aktivitäten, vom Trailrunning bis hin zu Skitouren. Das verwendete aero60-Windschutzgewebe bietet den goldenen Mittelweg zwischen Atmungsaktivität und Winddichtigkeit sowie Haltbarkeit und geringem Gewicht.
UVP € 199,00
www.norrona.com

OUTDOOR RESEARCH: MEN'S SUPERSTRAND LT HOODIE

Mit seiner brandneuen Isolationstechnologie namens VerticalX™ SuperStrand fühlt sich dieser Hoodie genauso an wie eine Jacke mit 800er Daunenfüllung. Und das Beste daran? Dieser Hoodie ist so leicht wie ein Federball, ihr werdet ihn kaum bemerken. Und das alles in einem ultraleichten, handtellergroßen Hoodie von durchschnittlich 280 Gramm. Glaubt mir, wenn ich sage, dass ihr diesen Hoodie erleben müsst. Er ist der perfekte Begleiter für alle Outdoor-Abenteuer und wird euch auf jedem Trip warm und gemütlich halten. Also schnappt euch einen und ab an den Fels
UVP € 249,95
www.outdoorresearch.com

PATAGONIA: NANO AIR-LIGHT® HYBRID HOODY

Warm, elastisch und atmungsaktiv: Der Patagonia Nano Air-Light® Hybrid Hoody wurde für das Klettern an kalten Tagen entwickelt. Die FullRange™ Isolierung besteht zu 93 Prozent aus recyceltem Polyester. Das leichte, luftdurchlässige 30D Rip-Stop Außenmaterial und das Futter bestehen aus recyceltem Polyester mit Vier-Wege Stretch und PFC-freier DWR Imprägnierung. R1® Air Fleece-Einsätze aus recyceltem Polyester sorgen für Atmungsaktivität, Tragekomfort und optimales Feuchtigkeitsmanagement. Fair Trade Certified-konfektioniert.
UVP € 290,00
www.patagonia.com

PATAGONIA: WOMEN'S HAMPI ROCK PANTS

Die Patagonia Women's Hampi Rock Pants ist eine multifunktionale Kletterhose, die an warmen Tagen kühl hält. Die Materialkombination aus 53 Prozent leichtem, strapazierfähigem Hanf aus biologischem Anbau mit recyceltem Polyester und Elasthan macht die Kletterhose elastisch, atmungsaktiv und abriebfest.
Der weiche, elastische Innenbund bietet Komfort auf der Haut und liegt flach unter dem Klettergurt.
Fair Trade Certified-konfektioniert.
UVP € 100,00
www.patagonia.com

LA SPORTIVA: TX4 R

Sonderausgabe des kultigen TX4 mit dem legendären „Climbin on the moon"-Logo in den passenden Retro-Farben der goldenen Jahre des Klettersports. Eine echte Hommage an die Geschichte des Kletterns und La Sportiva.
UVP € 195,00
www.lasportiva.com

LIZARD WAY SLIDE SANDALE

Die bequemen und leichten Way Slide Sandalen sind wie geschaffen für die Füße nach der Zeit im Kletterschuh. Mit einfachem Slip-on sind diese Sandalen für Reisen in entlegene Teile der Welt und Ausflüge im täglichen Leben konzipiert. Dank des Metallhakens lässt sich die Sandale leicht anpassen, um einen satten und gleichzeitig bequemen Sitz sicherzustellen.
UVP € 69,90
www.lizardfootwear.com

MAMMUT: SENDER HARNESS

Ultraleicht. Bereit zum Performen: Der Sender Harness wartet auf seinen Einsatz. Hochatmungsaktiv und robust dank lasergeschnittenem Gewebe. Optimale Gewichtsverteilung durch Split Webbing Technologie. Performance-orientierte Passform. Sender Harness, der Klettergurt für Leistungssportklettern.
UVP € 130,00
www.mammut.com

NORRØNA :FALKETIND WARM2 OCTA HOOD

Dieser innovative Midlayer ist ebenfalls für ganzjähriges Bergsteigen konzipiert, eignet sich aber genauso für allgemeine Outdoor-Aktivitäten. Als Hauptmaterial wird eine einzigartige Verbundstoffqualität verwendet; das Octa-Futter sorgt für eine großartige, leichte Isolierung und einen sehr effektiven Feuchtigkeitstransport, während das warm2-Obermaterial für gute Wärme, Haltbarkeit und Windbeständigkeit sorgt und gleichzeitig einen guten Feuchtigkeitstransport ermöglicht.
UVP € 219,00
www.norrona.com

PETZL: SPIRIT EXPRESS

Das Expressset zum Sportklettern und Auschecken von Kletterrouten! Das Design der SPIRIT-Karabiner sorgt für optimales Handling. Das Keylock-System der Karabiner verhindert, dass sie sich beim Ein- und Aushängen verhaken. Das ausgezeichnete Verhältnis zwischen Gewichtsersparnis und Leistungsfähigkeit ermöglicht den Einsatz in vielfältigem Gelände wie Felsen, Mehrseillängenrouten und Hochgebirge. Die Schlinge ist in drei Längen verfügbar (11, 17 und 25 cm), um allen Anforderungen gerecht zu werden und den Seilzug besser zu kontrollieren.
www.petzl.com

RAB: ASCENDOR SUMMIT HOODY

Dieser technische Hybrid-Fleece-Midlayer wurde für Klettereien an kalten Tagen oder in hohen Nordwänden entwickelt. Er liefert Wärme, Wetterschutz und Atmungsaktivität genau dort, wo sie benötigt werden. Winddichtes Pertex® Quantum Air, gefüttert mit Thermic™ G Fleece, sorgt für Windschutz bei schwierigen Touren. Die helmkompatible Kapuze liegt eng am Gesicht an und sorgt für zusätzliche Wärme. Der lange Frontreißverschluss garantiert eine schnelle Luftzirkulation und Wärme.
UVP € 160,00
rab.equipment

RED CHILI: CIRCUIT UND CIRCUIT LV

Alles auf Komfort: Ein Kletterschuh für Einsteiger:innen und lange Tragedauer. Der Red Chili Circuit kombiniert hohen Tragekomfort mit den Ansprüchen des modernen Kletterns. Er ist ein perfekter Schuh für Einsteiger:innen, ausgedehnte Kletter- und Bouldersessions und Mehrseillängentouren. Denn dank neuem Leisten mit viel Platz für die Zehen, einer geschmeidigen, atmungsaktiven Zunge und reduzierten Druckpunkten kann der Circuit auch mal länger am Fuß bleiben.
redchiliclimbing.com

ROECKL: MONTALBO

Offroad-Fans, die ihre Hände vor dem Kontakt mit Ästen und Felsen auf den Trails noch besser schützen möchten, werden vom MONTALBO begeistert sein. Seine Oberhand besteht aus leichtem, elastischem Twill Span und einem Einsatz aus Neopren, die jede Bewegung der Hände und Finger problemlos mitmachen. Das strapazierfähige und zugleich elastische DURADERO Synthetiksuede an der Innenhand fühlt sich weich auf der Haut an und wurde für einen noch besseren Griff am Lenker mit einer rutschfesten Silikonisierung versehen.
UVP € 59,95
www.roeckl.com

SALEWA: PUMA 3.0

Der Piuma 3.0 ist der leichteste Kletter- und Bergsteigerhelm, den SALEWA® je hergestellt hat. Die innovative In-Mould-Konstruktion kombiniert intelligente Gewichtsreduktion und hohen Aufprallschutz mit exzellenter Belüftung. Rundum Schutz bietet die Schale aus expandiertem Polypropylenschaum und einem Außendeckel aus Polycarbonat. Mit stabilen Befestigungen für eine Stirnlampe oder Schutzbrille. Ultraleichter Schutz für anspruchsvolle Routen und Bergsteigen auf höchstem Niveau.
UVP € 120,00
www.salewa.com

STUBAI: SPIRIT

Leichter Kletterhelm mit Komplettausstattung. Größeneinstellung über ein Stellrad auf der Rückseite. Der Helm verfügt auch über eine Stirnlampenhalterung.
Gewicht: 280 Gramm
Verstellbar von 55-60 cm
www.stubai-sports.com

TENAYA: INDALO

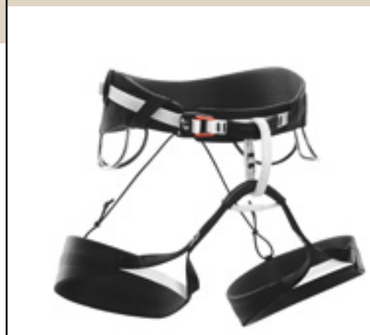
Kraft, Präzision, Balance.
Wir haben das dynamische Verhalten weiter verbessert. Stets den maximalen Komfort im Blick, überzeugt der Indalo durch Präzision und hilft dir dadurch deine Performance zu steigern. Der Indalo ist weder zu weich noch zu steif. Er verfügt über eine perfekt ausbalancierte Konstruktion für höchste Performance beim Bouldern sowie in überhängenden und senkrechten Routen.
www. tenaya.net

UNPARALLEL: SOUPED UP

Hochfunktionaler Kletterschuh mit aggressivem Downturn für Präzision, zweiteiliger Sohle mit Super Sticky Rubber im Zehenbereich und Einfach-Velcro für herausfordernde Routen in der Halle, überhängende Sportrouten und knifflige Boulderprobleme.
UVP € 184,90
www. unparallelsports.com

VALANDRE: DOWN JACKET

Dank der innovativen 3-D-Baffle-Technologie fühlt sich unsere neue, preisgekrönte Troll-Jacke an, als würde man ein Spiegelbild des nackten Körpers umarmen – mit mühelosem, vollem Bewegungsspielraum. Produkttester:innen haben die Troll als schwerelos beschrieben, was auf die kuschelige, fast hauchzarte Konstruktion und das Design zurückzuführen ist. Die Troll ist mit ihrem unglaublichen Wärme-Gewichts-Verhältnis und ihrer perfekt konzipierten Beweglichkeit von keiner anderen Daunenjacke auf dem Markt zu übertreffen.
UVP € 549,00
www.valandre.com



WILD COUNTRY: MOSQUITO

Superleicht, superclever: Der Mosquito ist ein extrem leichter, minimalistischer, hochwertiger Sportklettergut, der nur 220 Gramm wiegt. Damit ist es der leichteste Klettergurt, den Wild Country je produziert hat. Speziell fürs Sportklettern entworfen bietet seine exzellente Passform höchsten Komfort, Flexibilität und Bewegungsfreiheit. Die gewichtssparende Hüftgurtkonstruktion zeichnet sich durch ein integriertes, tragendes Gurtband aus, welches die Last gleichmäßig über die gesamte Gurtstruktur verteilt. Für ausgezeichneten Tragekomfort sorgt zudem die Kombination aus der superleichter Mesh-Polsterung und der robusten, schnell trocknenden und zugleich abriebfesten Hülle, welche sich durch die nahtlosen Übergänge weich und geschmeidig anfühlt.
UVP € 100,00
www.wildcountry.com

XERO SHOES: MESA TRAIL II

Beweglichkeit, Flexibilität und Strapazierfähigkeit – dieser Barfuß-Traillaufschuh bietet die perfekte Mischung aus Leistung und Schutz. Patentierte FeelTrue™-Sohle mit 3,5 mm Stollen für optimale Traktion für bodennahes Lauferlebnis. Verstellbarer Riemen im Mittelfuß- und Ristbereich, dünne, robuste Zehenkappe und Seitenwandschweißung für zusätzlichen Schutz des Fusses. Auch als Damenmodel erhältlich.
UVP € 140,00
www.xeroshoes.eu

Pic **Marsha Balaeva**

ANNA LAITINEN

DER SONNE HINTERHER

Ist 32 Jahre alt und
daheim im finnischen Espoo

Angeln, rumtoben und die Wildnis erkunden konnte Anna Laitinen während ihrer Kindheit in Finnland viel. Vom Klettersport konnte sie damals allerdings nur träumen, bis sie sich mit 16 Jahren im Skiurlaub in die hohen Berge verliebte und sich entschied, ihren Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Zu Beginn fuhr sie über drei Stunden, um zu klettern und sei es nur für eine halbe Stunde. Inzwischen ist sie leidenschaftliche Kletterin, hat zig skandinavische Titel gewonnen und weltweit Routen bis 8c+ geklettert und im Februar sogar ihre erste 9a. Mit ihrem Sunlight Camper Van nimmt ihr Leben nochmal anders Fahrt auf.

Hi Anna, du wohnst in Finnland. Wo verbringst du deine Zeit am liebsten?
„Ich könnte mir vorstellen, die Hälfte des Jahres in Spanien zu leben und, sobald es warm wird, wieder nach Finnland zurückzukehren, denn für große Hitze bin ich nicht gemacht. Ich liebe das Land, die Menschen und das Klettern dort. Andererseits lerne ich auch gerne neue Länder und Klettergebiete kennen. Finnland ist dabei eine wirklich gute Basis, zu der man immer wieder zurückkehren kann. Die Trainingseinrichtungen sind Weltklasse und ich betreibe auch sehr gerne Wintersport!“

Was sind deine Lieblingsplätze für eine Kletter-Reise?
„Das ist schwer, aber der Voralpsee in der Schweiz ist sensationell, Chulilla bei Valencia oder im Norden Spaniens die Gegend um Lleida und Oliana. Und natürlich solltet ihr nach Finnland kommen! Ihr werdet es lieben. Im Südwesten bei Puumala findet ihr Tausende von Seen. Hier gibt es man gute Kletterei – und ihr dürft parken, wo immer ihr möchtet.“

Was schätzt du an Vanlife und warum ist bist du gerne unterwegs?
„Wenn ich mit dem Camper unterwegs bin, erlebe ich viel mehr – und es ist deutlich besser fürs Klima als Fliegen. Mein CO2-Fußabdruck beschäftigt mich sehr. Früher habe ich meine Flüge kompensiert, aber mich trotzdem nicht wohl gefühlt. Jetzt mit meinem Sunlight Camper sehe und entdecke ich so viel. Das Leben ist eine Reise und kein Flug von A nach B. Dabei ist mein Camper für mich ein richtiges Zuhause geworden. Er erinnert mich an unser Familien-Cottage am See, wo wir früher unsere Wochenenden und Ferien verbracht haben. Ein kleiner, gemütlicher Ort mitten in der Natur. Aber mit meinem Camper kann ich eben auch spontan woanders hinfahren. Es ist so einfach, das Reiseziel von einem Moment auf den anderen zu ändern, wenn beispielsweise eine Schlechtwetterfront heranzieht.“

Würdest du das Campen als Reisestil für einen Klettertrip empfehlen?
„Ja, auf jeden Fall. Mit dem Camper Van beim Klettern unterwegs zu sein, ist für mich und meinen Lifestyle optimal. Durch die Flexibilität sind einem keine Grenzen gesetzt und es gibt auch keine Ausreden vor Abenteuern. Sie passieren einfach, wenn man unterwegs ist und man lernt ständig neue Gegenden, Land und Leute kennen. Fängt es in einem Gebiet an zu regnen, fährt man schnell ins Trockene oder macht es sich ein paar Tage im Reisemobil gemütlich. Außerdem gibt es nichts Besseres, als direkt neben seinem Lieblingsklettergebiet aufzuwachen und keine Anfahrt mehr zu haben. Ich informiere mich meistens auf Apps wie park4night, wo man stehenbleiben darf. Oft gibt es Stellplätze an den Klettergärten, dann kann man direkt durchstarten! Aber das Fahrzeug muss natürlich passen. Für mich ist z.B. die Größe der Heckgarage super wichtig. Ich möchte das ganze Equipment und auch sperrige Sachen wie die Crash Pads darin verstauen, so dass nichts im Weg rum liegt.“

Anna Laitinen in Schweden
Pic **Joonas Satta**

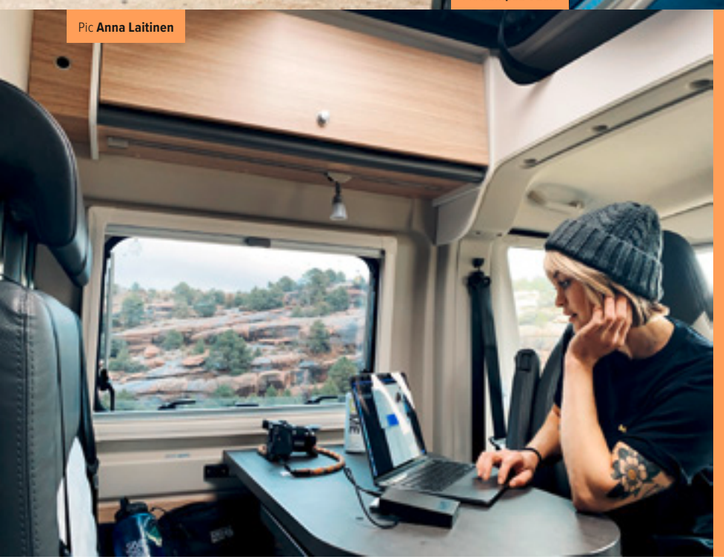
Anna Laitinen in Spanien
Pic **Wille Bergman**

Pic **Laura Tiensuu**

Pic **Wille Bergman**

Pic **Sampsa Vuori**

Pic **Anna Laitinen**



Pic **Anna Laitinen**

SUNLIGHT entwickelt und vertreibt Reisemobile und Camper Vans im Einstiegssegment für Kletternde und andere aktive Menschen, die flexibel und gleichzeitig komfortabel in einem sportiven Design reisen möchten. Selbstbewusst hat sich Sunlight seit seiner Gründung im Jahr 2004 als kreativer und dynamischer Reisemobilhersteller mit digitalem Fokus positioniert. Dabei steht die Marke Sunlight für Abenteuerdrang und Entdeckergeist, dafür eigene Wege zu gehen und zukunftsorientiert zu denken. Dank der Fahrzeuge können Sportler:innen ihren Drang nach Freiheit ausleben, ob in der Natur, in den Bergen oder am Wasser. So wie die Mitglieder der Adventure Crew, der neben Weltklasse Athlet:innen im Freeriden, Mountainbiken und Surfen auch Profikletterin Anna Laitinen angehört. Sie packt einfach ihr Kletterequipment, setzt sich in ihren Sunlight und fährt direkt an den Fels.

Adventure Now.

www.sunlight.de
Sunlight GmbH

Natürliche Shirts aus Merinowolle & Holz

WOODWOOL T-SHIRT'S

WOOD WOOL
50% Merinowolle | 50% Holzfasern

Grüezi bag®
Wool inside

www.gz-bag.de

- aus 100% natürlichen und nachwachsenden Rohstoffen
- Merinowolle wärmt auch noch im feuchten Zustand
- neutralisiert Gerüche dauerhaft und auf natürliche Weise
- angenehmer, weicher Tragekomfort
- strapazierfähiger dank Holzfasern

FRESH
INDUSTRY

EINFACH RAUS

→ Dometic Go

Wörds **Stefan Häupler** Pics **Dometic**

Es ist ein schöner Sommermorgen. Die Sonne lacht vom Himmel, die Temperaturen sind noch angenehm kühl und schon juckt es in den Fingern. Es zieht einen raus. Raus an den Fels, raus in die Natur. Perfekt, wenn jetzt ein paar Tage Zeit sind, dem Alltag zu entfliehen. Wenn der Klettertag gemütlich mit Freund:innen oder Kletterpartner:innen ausklingen kann, vollkommen frei, ganz ohne Zeitdruck. Mit leckerem Essen, kühlem Bier oder Wein und alles unter freiem Himmel. Und nach dem obligatorischen Guten-Morgen-Kaffee am nächsten Morgen wartet ein weiterer Tag am Fels. Frei nach dem Motto: **Eat. Sleep. Climb. Repeat.**

Während manche Firmen sich auf das Equipment zum Klettern spezialisieren, runden praktische Lösungen von Dometic wie mobile Kühlschränke oder durchdachtes Campingequipment den Klettertrip gekonnt ab. Viele Kletternde haben allerdings nicht den Luxus eines Campers oder verzichten bewusst darauf. Sie sind mit dem normalen Alltagsauto oder sogar mit einem Leihauto unterwegs. Damit auch sie ohne großen Aufwand unbeschwert ihre Klettertage genießen können, wurde das neue Dometic Go System entwickelt. **Jetzt heißt es: Einfach raus!**

Die Wurzeln von Dometic reichen zurück in die frühen 1920er Jahre. Baltzar von Platen und Carl Munters, zwei Studenten des Royal Institut of Technology in Stockholm, verbessern die Absorptionstechnologie und erweitern diese entscheidend, um eine Kältemaschine zu bauen, welche ohne Kompressor, ohne bewegliche Teile und ohne Eis funktioniert. Die physikalischen Prozesse dahinter sind faszinierend und genial – für Physik- oder Ingenieur-Interessierte. Kletternde interessiert in erster Linie ein ganz anderer physikalischer Vorgang: Die Überwindung der Schwerkraft. Der Rest hat am besten einfach zu funktionieren, was er in diesem Fall glücklicherweise auch tut. Das Ganze funktionierte sogar so gut, dass nach der erfolgreichen Anmeldung zum Patent die kommerzielle Produktion des ersten Kühlschranks begann. Dieser wurde anschließend 1925 auf einer Messe in Stockholm der Öffentlichkeit präsentiert. Unter den erstaunten Besucher:innen war auch Alex Wenner-Gren, Gründer der schwedischen Marke Electrolux. Dieser war so beeindruckt, dass er im gleichen Jahr noch die kleine Firma übernahm und mit der Massenproduktion begann. In den 50er Jahren erlebte der Absorptionskühlschrank seine zweite Blüte im aufstrebenden Markt der Freizeitfahrzeuge und Camper, in denen immer noch häufig Absorptionskühlschränke verbaut werden. In den späten 60ern bekam die Freizeitsparte endlich seinen Namen: Dometic. Nach der Übernahme von EQT wurde aus der einst namenlosen Sparte ein eigenständiges Unternehmen, welches mittlerweile einer der Weltmarktführer im Bereich Mobile Living ist. Dabei entwickelte sich die vergleichbar junge Outdoorsparte weg von fest installierten Geräten in Booten und Campern hinzu stand-alone Produkten, die vor allem für Kletternde und anderen naturliebhabenden Menschen mit Alltagsfahrzeugen konzipiert sind.

Groß geworden mit dem Anspruch, das Leben unterwegs möglichst leicht zu gestalten, deckt Dometic in erster Linie die Grundbedürfnisse Kletter:innen ab, so dass diese den Tag am Fels ohne unnötigen Aufwand erleben können. Während mobile Kühlschränke das Essen frisch halten und für kühle Getränke sorgen, lassen einen die bequemen Campingmöbel alles entspannt genießen. Auch für die notwendige Wasserversorgung im Camp bietet Dometic eine passende Lösung an. Für alle, bei denen der Platz eher knapp bemessen ist, egal ob auf Grund eines kleinen Autos oder der Menge an benötigter Ausrüstung wie die sperrigen Crash Pads, entwickelte Dometic ihr cleveres GO System.

Dieses System wurde speziell für den Gebrauch in Alltagsfahrtzeugen konzipiert und überzeugt mit mehreren Produkten, darunter ein bequemer und zugleich kompakter Campingstuhl und Tisch, Tragetaschen inkl. isolierender Einsätze, eine staub- und wasserdichte Equipment Box und eine mobile Kühleinheit. Will man dennoch ein Produkt hervorheben, so ist es sicherlich der elektrische Wasserhahn (Faucet) inkl. Wasserkanister (Jug), welcher wegen seiner innovativen Elemente einen ISPO-Award abräumte. Der akkubetriebene Wasserhahn lässt sich einfach über einen Micro-USB Anschluss laden und sorgt anschließend für bis zu 150 L fließendes Wasser. Dank eines eingebauten Magnets in der Bodenfläche kann er nahezu überall am Auto befestigt werden. Natürlich ist es auch möglich den Wasserhahn unabhängig vom Kanister zu betreiben.

Um das meist begrenzte Wasser zu sparen, schaltet die Not-Aus-Funktion nach spätestens einem Liter ab. Auch die anderen Produkte sind einzeln für sich robust, stylisch und vor allem praktisch. Das Set ist jedoch so aufeinander abgestimmt, dass sich alle Produkte perfekt ergänzen und die einzelnen Maße optimal zueinanderpassen. So können alle Produkte dank des „pack-stack-go“ Systems ohne Tetris-Erfahrung entspannt in jedem durchschnittlichen Kofferraum verstaut werden und sparen so schon vor dem Trip eine Menge Zeit und Nerven. Und je geringer der Aufwand und unkomplizierter und komfortabler das Erlebnis, umso häufiger heißt es in Zukunft: Komm ein paar Tage mit zum Klettern oder in die Natur. Hauptsache einfach raus!

Dometic Facts

Schwedischer Weltmarktführer im Segment „mobile Living“, eigenständig seit 2001 mit Wurzeln bis ins 19. Jahrhundert, inzwischen gelistet an der NASDAQ, beschäftigt 8.500 Mitarbeiter und ist in mehr als 100 Ländern aktiv.

MATERIAL WÖRLD

CAMPING

Climax Editor's CHOICE

BACH EQUIPMENT: BIWAKZELTE 2023

Für Sommervögel und Wintercamper:innen – Die Biwakzelte von BACH EQUIPMENT bieten zu jeder Jahreszeit angenehme Belüftung und sind in zwei verschiedenen Material-Ausführungen erhältlich: als Version mit Außenstoff aus leichtem Silikon-Nylon und als Pro Version mit einem Dach aus atmungsaktivem Electrospun-Gewebe. Die Heads Up Bivies sind gemacht für Ausrüstungsminimalisten, die Half Tent Biwakzelte bieten viel Platz für Komfortschläfer.
www.bach-equipment.com

BACH EQUIPMENT: MORNINGBIRD STUHL

Mit einem Gewicht von rund 940 g und kleinem Packmaß ist der Morningbird einer der mobilsten Stühle auf dem Markt. Er besteht aus einem standhaften, starken TRX Eco-Duralumin Aluminiumrahmen und 600D Cordura Eco Polyester. Damit geht's auch am Kletterspot gemütlich zu.
UVP € 159,95
www.bach-equipment.com

DOMETIC: STORAGE BOX

Robuste Equipment Box: wasser- und staubfeste Kiste zum Verstauen des wichtigsten Outdoor-Equipments oder von Wertsachen.
www.dometic.com

DOMETIC: CFX 3

Mobile Kühlung: die elektrische Kühlbox CFX3 oder die praktischen Eisboxen Patrol und WCI Cool ohne externe Stromquelle.
www.dometic.com

DOMETIC: FAUCET UND JUG

Wasserkanister: Ein einfacher und effizienter Weg, um im Camp immer ausreichend Wasser parat zu haben.
Elektrischer Wasserhahn: In Verbindung mit dem Wasserkanister sorgt der Wasserhahn für laufendes Wasser, bei vollem Akku für bis zu 150 Liter.
www.dometic.com

DOMETIC: SOFT COOLER

Isolierte Einsätze: verwandeln die Tragetaschen von einem einfachen Stauraum in einen praktischen Softcooler für kühles Bier am Strand.
www.dometic.com

FIDLOCK: HERMETIC HYDRATION BLADDER

Der Clou bei dieser Trinkblase ist – wie könnte es bei FIDLOCK anders sein – Magnetkraft! Basierend auf der patentierten Verschluss-Technologie schließen sich gleich drei Magnetreihen vollautomatisch und versiegeln den Inhalt. Anwendungsfehler ausgeschlossen. Perfekt aufeinander abgestimmt und zuverlässig verschweißt, garantieren die hochwertigen Materialien, dass alles dichthält.
UVP € 59,99
www.fidlock.com

FIDLOCK: VACUUM TEX BASE

Wer kennt sie nicht? Die mühsame und immer wiederkehrende Suche im Rucksack nach dem Smartphone. Mit der VACUUM TEX BASE von FIDLOCK ist damit ab sofort Schluss. Denn durch die Halterung ist das Smartphone mit nur einem Snap am Rucksackriemen befestigt. Die mechanische Kugelrastung ermöglicht das Drehen um 360° und hält das Smartphone in der gewünschten Position fest.
UVP € 34,99
www.fidlock.com

GRÜEZI BAG: BIOPOD DOWNWOOL

Der leichte Sommer-Schlafsack mit dem grandiosem Schlafkomfort: DownWool® ist eine natürliche High-End Isolation aus 70% Daune und 30% Wolle aus dem Alpenraum. Die Kombination ist perfekt. Nichts isoliert so gut wie hochwertige Daune. Der 30% Wollanteil nimmt die Feuchtigkeit auf und hält dadurch die Daune auf natürliche Weise trockener. Der Biopod DownWool Summer ist der optimale Trekking- und Bike-Schlafsack zur besten Urlaubszeit von Ende Frühjahr bis hin zum Herbstanfang und bietet ein hervorragendes Verhältnis von Isolation zu Gewicht und Packmaß. Alle Materialien sind OEKO-TEX® zertifiziert.
UVP € 299,99
www.gz-bag.de

HYDRO FLASK: TRAIL SERIE

Jedes Abenteuer bietet die Möglichkeit, altbekannte Pfade zu verlassen und Neues zu entdecken – genau dieser Gedanke hat Hydro Flask zu der Trail Series inspiriert. Die robusten Lightweight Flaschen sind 20 – 25% leichter als die Standard-Flaschen und aufgrund des geringen Gewichts ideal für anspruchsvolle Outdoor-Aktivitäten, bei denen das Rucksackgewicht keine Überhand nehmen sollte. Gefertigt aus hochwertigem Edelstahl und frei von BPA halten die vakuumisolierten Flaschen von Hydro Flask den Inhalt bis zu24S tunden kühl und 12 Stunden warm.
www.hydroflask.com

LIFESTRAW SQUEEZE FLASCHE MIT WASSERFILTER

Die auslaufsichere, zusammenfaltbare Squeeze Flasche ist ein All-in-One-System zur Wasserspeicherung und -filterung hergestellt aus hochwertigen, langlebigen Materialien. Mit einer Durchflussrate von 3 Liter pro Minute bietet die Squeeze Flasche die beste Performance für einen Wasserfilter dieses Typs.
Filtert 99,999999% der Bakterien, 99,999% der Parasiten, 99,999% des Mikroplastiks wie Schlick, Sand und Schwebestoffe, die größer sind als 0,2 Mikron
eu.lifestraw.com

NEMO: MOONLITE™ RECLINING CHAIR

Wer es eine Spur kompakter braucht, liegt mit dem Moonlite™ Reclining Chair genau richtig. Er ist das absolute Leichtgewicht unter NEMOs Campingstühlen. Der Campingstuhl mit seinem Gewicht von 850 Gramm und seiner kompakten Tragetasche ist ein wahrer Allrounder. Ein patentiertes Liegesystem ermöglicht es rasch und unkompliziert den perfekten Winkel der Lehne zu finden – Entspannung garantiert!
UVP € 189,99
www.nemoequipment.eu

NEMO: MOONLANDER™ CAMPINGTISCH

Wer eine Nutzfläche braucht, sollte sich den Moonlander™ zu Gemüte führen: für ein kleines Essen, für den Laptop oder zum Schach spielen ist – der Moonlander vielseitig einsetzbar. Der praktische Campingtisch lässt sich auf zwei Höhen einstellen und hat zusammengeklappt gerade einmal die Größe eines Laptops! Dank des intuitiven Designs lässt sich der Tisch mit wenigen Handgriffen aufbauen und wieder verstauen.
UVP € 189,99
www.nemoequipment.eu

SKULLCANDY

Die exklusiven Sondereditionen lassen die True-Wireless-Kopfhörer Crusher Evo, Push Active und Mod im auffälligen Animal-Print erscheinen. So zeichnet sich jedes der Produkte durch eine kühne asymmetrische Ästhetik mit auffälligem Muster und einer besonderen Farbgebung aus. Inspiriert wurde das Design von der wilden Energie der Natur und dem Drang, Grenzen auf und abseits der Berge zu überschreiten.
Skullcandy.eu

SMARTWOOL

Wer beim Wandern sowohl modisch als auch natürlich- funktionell gekleidet sein möchte, liegt bei Merinoexperte Smartwool goldrichtig. Egal ob gemütliche Tour im Flachland oder ambitioniertes Fast Hiking, die leichten Merino-Styles liefern besten Komfort in der warmen Jahreszeit. Merino findet sich in einem Materialmix mit Tencel oder Kunstfaser wieder – für ein Plus an Funktion. Smartwool liefert für Damen wie für Herren ein komplettes Outfit von Kopf bis Fuß, das sich am Berg, als auch im aktiven Alltag sehen lässt.
www.smartwool.eu

SOTO: NEW RIVER POT SET

Für Wolfang Güllich war Kaffeetrinken ein integraler Bestandteil des Kletterns. Das New River Pot Set ist superleicht und passt in jeden Kletterrucksack. Es besteht aus einem Topf aus anodisiertem Aluminium (1L) und dem leistungsstarken Amicus Gaskocher (81 gr). Die Topf-Unterseite ist leicht aufgeraut und garantiert so einen sicheren Stand auf dem Kocher. Der Amicus ist aus Edelstahl und daher sehr robust, der hochgezogene Metallrand des Brenners schützt vor Seitenwind.
www.sotooutdoors.eu

SOTO: HELIX COFFEE MAKER

Unverzichtbar zum Kaffee Kochen unterwegs: extrem klein verpack bare Filterhalterung aus rostfreiem Edelstahl. Zusammengefaltet passt sie in die Deckeltasche oder ins Handschuhfach. Unterwegs entfaltet sie sich zur einfachen, aber voll funktionsfähigen Outdoor Kaffeemaschine.
www.sotooutdoors.eu

TATONKA: COOKSET

Draußen kochen, draußen essen? Na klar! Am besten mit Outdoor-Kochgeschirr aus Edelstahl, denn das ist unzerbrechlich, leicht zu reinigen und lebensmittelecht. Und die Volumenskalierung in Töpfen und Bechern macht die Zubereitung von Outdoor-Mahlzeiten zum Kinderspiel.
www.tatonka.com

THERM-A-REST: NEOAIR XLITE NXT

Immer noch gut an ihrer leuchtend gelben Farbe zu erkennen – ist jetzt für zusätzlichen Komfort noch dicker, hat einen höheren R-Wert für mehr Wärme und ist für einen erholsameren Schlaf 6-mal leiser als die letzte Generation.
www.thermarest.com

IMPRESSUM

Pic **David Munilla**

VERLAG
Mountainimage Handelsagentur Werbeagentur
Almberger, Wienerstrasse 66-72/25/2
2345 Brunn am Gebirge
Österreich
ANSPRECHPARTNER FÜR DEN VERLAG
Günter Almberger: guenter@climax-magazine.com
HERAUSGEBER
Kurt Steinhauser: kurt@climax-magazine.com
CLIMAX REDAKTIONSANSCHRIFT
Kurt Steinhauser
An der Zeiselmauer 9/25
2700 Wiener Neustadt
Österreich
KONZEPT & INHALT
Günter Almberger, Bia Grabner, Horst Jobstraibitzer, Kurt Steinhauser
CHEFREDAKTION
Kurt Steinhauser, Horst Strabitzer
REDAKTION
Günter Almberger, Stefan Häusler, Horst Jobstraibitzer

ART DIRECTION, LAYOUT & STYLEKAISERIN
Bia Grabner: bia@climax-magazine.com
LEKTORAT
Susanne Kosma & Stefan Häupler
SOCIAL MEDIA
Günter Almberger
ANZEIGENVERKAUF
Kurt Steinhauser: kurt@climax-magazine.com
DRUCK UND PRODUKTION
Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.

LASST UNS FREUNDE WERDEN:
CLIMAX MAGAZINE AUF FACEBOOK
UND INSTAGRAM

WWW.CLIMAX-MAGAZINE.COM

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at
PEFC/06-39-01

Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

155g

DER NEUE VAPOR

Der Vapor Helmet ist ein wahrer Musterschüler. Ultraleicht, vielseitig, bequem, ästhetisch –
und zuverlässig obendrein. Dank optimierter Belüftung behältst du immer einen kühlen Kopf.

BLACKDIAMONDEQUIPMENT.COM

Black Diamond

Überhängende Wände, Löcher und Sintersäulen, kompakter grauer Fels bis hin zu zerklüfteten ockerfarbenen Abschnitten, der Fels in Manikia (Griechenland) bietet endloses Potential für unglaubliche Routen. Federica Mingolla bringt dort ihr ganzes Können zum Ausdruck, sie klettert flüssig und elegant. Ihre Ausrüstung: SIROCCO-Helm, HIRUNDOS-Gurt und SPIRIT EXPRESS-Schlingen aus der PERFORMANCE-Reihe.

© 2022 - Petzl Distribution - Marc Daviet

PETZL®

Access
the
inaccessible®