

## Alix von Melle – Mount McKinley (6193 Meter)

### Zittern am Kältegipfel

Kalt, kälter, Mount McKinley. Der mit 6193 Metern höchste Berg Nordamerikas – er heißt seit 2015 offiziell Denali – ist zugleich auch der kälteste der Erde! Es sind also die Wahnsinns-Temperaturen, an die sich Alix von Melle, sie bestieg zusammen mit Ehemann Luis Stitzinger 2005 den in Alaska liegenden Gipfel, immer noch erinnert. „Minus 45 Grad ist keine Sel-

tenheit – auf keinem anderen meiner bislang bestiegenen Achttausender fiel das Thermometer derart weit nach unten wie dort“, erinnert sich die 46-Jährige. Wie schützt man sich, es sind nur rund 250 Kilometer bis zum Polarkreis, dagegen? „Daunenanzug, beheizbare Sohlen und Wärmepackerl für meine Handschuhe!“ Trotzdem: Für jede Tasse Tee

muss vorher auf einem Kocher Schnee geschmolzen werden – der besseren Beweglichkeit wegen beim Handling oft ohne Handschuhe. Teilstrecken wurden mit den Skiern zurückgelegt. „Das geht einfach schneller“, lacht die Füssenerin. Obwohl Alix von Melle nach eigenen Empfinden „keine Seven-Summits-Sammlerin“ sei, habe sie der Denali alias „der

Große“, wie er in der Landessprache der Athabaskan-Indianer heißt, wegen seiner Landschaft interessiert. „Vom Gipfel aus blickt man auf ein Meer aus Eis, egal in welche Richtung“, schwärmt sie. Aufgrund seiner isolierten Lage ist der Denali übrigens auch der Berg mit dem höchsten Relief der Erde – kein anderer Gipfel ragt weiter über sein Umfeld hinaus. Doch lange halten sich die Bergsteiger gewöhnlich nicht am Sehnsuchtsziel auf. „Man konzentriert sich sofort wieder auf den Abstieg – denn dort passieren die meisten Unfälle“, erzählt die derzeit erfolgreichste Höhenbergsteigerin Deutschlands, die gleich sieben Achttausender ohne künstlichen Sauerstoff bestiegen hat. „Das Gipfelglück wird gewöhnlich erst dann genossen, wenn man das Basislager wieder erreicht hat!“ Sie und ihr Ehemann Luis Stitzinger trainieren derzeit schon wieder für eine neue Herausforderung: Sie planen diesen Sommer in Pakistan die Erstbesteigung eines Siebentausers. Ist auf ihren Touren auch Angst mit im Gepäck? „Ja“, gesteht Alix von Melle, „Angst wirkt wie eine Warmlampe! Nur damit ist man immer aufmerksam!“



Kältester Berg der Welt: der 6193 Meter hohe Denali – früher Mount McKinley – in Alaska. PRIVAT / LEITNER

## Hanspeter Mair – Kilimandscharo (5895 Meter)

### Tempofalle in Afrika

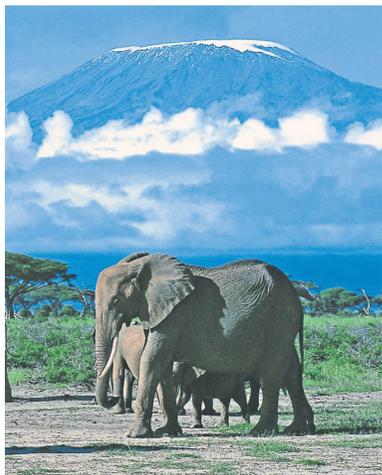
„Nicht zu schnell zu gehen ist die größte Herausforderung am Kili“, findet Hanspeter Mair. Der Tölzer hat sich mit Ehefrau Kreszenzia, Tochter Veronika und Mitgliedern der DAV Sektion Tölz auf den Weg gemacht. Man glaubte aufgrund der Topografie

ein viel höheres Tempo vorlegen zu können. Am sechsten Tag steht die Gruppe auf dem Dach Afrikas – und genießt das Glück und die imposante Landschaft. Doch noch einen weiteren Höhepunkt hält die Tour bereit: Eine Übermach-

ung im Krater neben dem Furtwängler-Gletscher! An Schlaf ist allerdings nicht zu denken – auf 5700 Meter kann der 59-Jährige wegen Übelkeit kein Auge zu tun. „Aber man nimmt die Höhenkrankheit in Kauf, da die in Mondlicht getauchte Landschaft, der funkelnde Sternhimmel und der in greifbarer Nähe liegende Gletscher fantastisch sind!“ Um 5 Uhr früh marschieren sie dann auf den Stella Point, dem Sonnenaufgang entgegen. „Bilder, die sich ein Leben lang ins Gedächtnis einprägen“, schwärmt Hanspeter Mair, der schon diverse Gipfel in Peru, Ecuador, Nepal, Indien und im Iran erklimmen hat. Derart beschwingt sind die 4000 Höhenmeter, die sie an einem einzigen Tag ins Tal absteigen – durch die verschiedenen Vegetationszonen hindurch – fast ein „Spaziergang“.



Auf dem Dach Afrikas: Hanspeter Mair mit seiner Familie. PRIVAT



Majestätischer Gipfel: der 5895 Meter hohe Kilimandscharo. DPA

## Ragna Krückels – Aconcagua (6962 Meter)



Geschafft: Kälte und Wind sind laut Ragna Krückels die größten Hindernisse auf dem Weg zum Aconcagua.

### Sturmumtost

„Dass auch ich den Gipfel des Aconcagua erreichen würde, damit hatte ich nicht mehr gerechnet“, freut sich Ragna Krückels nachträglich immer noch. „Ich verspürte eine große Freiheit und war richtig glücklich!“ Ihr Glück bestand aus zwei Teilen: Die Leute aus ihrer Gruppe, die aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig umgekehrt waren, hatte sie wohlbehalten ins Camp zurückgeleitet. Und zu den Gipfelstürmern konnte sie gerade noch rechtzeitig aufschließen, um sich gemeinsam mit ihnen zu freuen! Die 49-Jährige aus Scheidegg ist ein richtiger Bergfex, fängt sich den Bergvirus mit 19 Jahren ein und begleitet seit 2005 als staatlich geprüfte Bergführerin Expeditionen zum Beispiel in die Antarktis, in die Anden und den Himalaya. Zu den Seven Summits fehlen ihr

der Mount Everest, die Carstensz-Pyramide und dem Mount McKinley. Hauptproblem des mit 6962 Metern höchsten Gipfels Südamerikas sind die starken Winde von bis zu 90 Stundenkilometern und die Kälte um die minus 29 Grad. „Hier sind schon viele Menschen erlitten“, warnt sie. Ihr Rat: „Sich vor der Anreise mit der Frage auseinandersetzen, wenn man den Gipfel nicht erreichen sollte!“ Denn auch sie rade noch leidenschaftlich gerne bergsteigen, doch „für mich ist kein Gipfel es wert, eines meiner Körperteile oder mein Leben zu verlieren!“ Der Aconcagua hat sie übrigens auch wegen der so freundlichen Kontakte mit den dortigen Bergführern fasziniert, dass sie nun immer wieder Argentinien zum Gipfel besteigt.

# Dem Himmel so nah

## 7 Bayern auf den 7 höchsten Bergen der Kontinente

VON CHRISTINE WALDHAUSER-KÜNLIN

Nirgends ist man dem Himmel näher als auf den Seven Summits! Beim Gedanken an die „Sieben Gipfel“ juckt es vermutlich allen Extrembergsteigern in den Wadeln. Höchstens ein Dutzend Bayern, weltweit vielleicht gerade mal 1500 Menschen, standen auf den sieben höchsten Bergen der Erde. „Das zu schaffen, ist nicht nur eine Frage der Kondition, sondern vor allem eine des Kopfes“, weiß Dominik Müller aus Erfahrung als Eigentümer der Oberstdorfer Alpin- und Bergschule AMICAL alpin. Am leichtesten macht es einem Tansanias Kilimandscharo: Gute Trekkingausrüstung, Handschuhe, eine Dau-



Interessante Links: [www.amical-alpin.com](http://www.amical-alpin.com); [www.bergführerin.com](http://www.bergführerin.com); [www.helgahengge.com](http://www.helgahengge.com); [www.goclimbamountain.de](http://www.goclimbamountain.de)  
 Buchtipps: 1. Abenteuer Seven Summits, Über sieben Berge um die Welt. Von Helga Hengge, Eigenverlag, ISBN 978-3-00-048110-9, 416 S., 18 Euro.  
 2. Leidenschaft fürs Leben. Gemeinsam auf die höchsten Berge der Welt. Von Alix von Melle und Luis Stitzinger, Malik-Verlag, 352 S., 16 Euro.

nenjacke und eine ausreichende Akklimatisierung reichen seiner Ansicht nach aus. Den höchsten Berg Afrikas kann man – wie auch den Elbrus – pauschal schon für rund 2500 Euro erklimmen. Am teuersten und schwierigsten sind der Mount Everest, über die chinesische Nordseite sicherer zu besteigen, sowie der amerikanische Mount McKinley mit jeweils ca. 50 000 Euro, die für Anreise, Ausrüstung, Visa einzuplanen sind. Ob nun aber der Mount Vinson in der Antarktis, die Carstensz Pyramide in Papua-Neuguinea oder „nur“ der 1731 Meter hohe Herzogstand in Angriff genommen werden – der Weg Richtung Gipfel ist für alle ein anstrengendes, aber doch himmlisches Vergnügen...

## Dieter Weiss – Elbrus (5642 Meter)

### Kaukasischer König

„Ich wollte sehen, wie viele Seven-Summit-Gipfel in meinem Alter noch zu schaffen sind“, schmunzelt Dieter Weiss. Nun, zweieinhalb Bergspitzen hat der 63-Jährige schon im „Rucksack“: 2013 besteigt er den Kilimandscharo, im Jahr darauf den Elbrus, den höchsten Berg Russlands und Europas. Und mit dem „halben Gipfel“ sei der Aconcagua beschrieben, den der Oberstdorfer wegen Mangels an Luft kurz vorm Gipfel nicht erreicht. Noch nicht! „Man muss an seine Grenzen gehen, um zu wissen, wo sie sind“, sinniert er. Denn die hat Weiss beim Elbrus im Kaukasus schon verschoben. Vier Monate Training sind eingeplant. Die letzten vier Wochen vor Abreise verbringt er mit Hypoxietraining und schläft unter einem Zelt mit sauerstoffreduzier-



Den 5642 Meter hohen Elbrus-Gipfel meistert Dieter Weiss (li.) nach intensivem Training.



tem Luftgemisch. Außerdem trainiert er mit Atemmaske. Nach etlichen Akklimatisierungstouren ab 2200 Meter Höhe im Bakstan-Tal die Garabashi-Gletscher am Fuß des Traumberges hinauf, geht es per Seilbahn und Sessellift auf 3800 Meter ins Basislager. Weiss' Gipfeltag startet um 5 Uhr morgens. Bis hinter die Priyut-11-Hütte bringt ihn ein Motorschlitten auf 4050 Meter. Dann setzt er die Stirnlampe auf und los geht's. „Wenn man Kondition hat, ist der Aufstieg unspektakulär – für mich war er schwierig“, erinnert er sich. „Steht man auf dem Gipfel, kommt eine Euphorie, die man keinem beschreiben kann, der sie nicht erlebt hat!“ Dieses Gefühl mache auf den nächsten Gipfel süchtig! Das wird sicherlich irgendwann wohl der Aconcagua sein.

## Xenia Barthel-Längerer – Carstensz Pyramide (4884 Meter)



Nur für Schwindelfreie: Drahtseilpassage an der Carstensz-Pyramide.

### Steiler Zahn im Dschungel

Ohne Gummistiefel im Gepäck braucht man erst gar nicht zum höchsten Gipfel im australisch-ozeanischen Raum anzureisen: Im Herzen des Dschungels auf dem zu Indonesien gehörenden Teil der Insel Papua-Neuguinea schüttert es oft stundenlang wie aus Kübeln! 2016 marschiert Xenia Barthel-Längerer mit Ehemann Vitus Längerer 12 Tage lang durch den Regen, immer wieder müssen Steilhänge hinauf- und hinunter gekraxelt, Bäche und reißende Flüsse überquert werden, wo das Wasser oft bis zur Hüfte reicht. Abends dann bauen sie das Zelt im Morast auf und nehmen die feuchten Klamotten zum Trocknen mit in den Schlafsack. Weicheier und Warmduscher haben an diesem extrem schwierigen Berg nichts verloren! Xenia Barthel-Längerer, sie arbeitet als Tourismusfachkraft, besteigt mit der

Carstensz-Pyramide (indonesisch Puncak Jaya = Siegesgipfel) bereits ihren zweiten, der Gatte den sechsten der Seven Summits. Die Aussicht auf gleichzeitig zwei Ozeane ist der Höhepunkt! Doch ebenso tief beeindruckt hat haben die 51-Jährige die Lebenslust der Dani. „Obwohl diese Menschen wenig erleben, reden und lachen sie den ganzen Tag“, so die Sonthofenerin. Dieses Volk lebt wie in der Steinzeit. Die Stammesältesten tragen das Koteka genannte Penisfutteral und die Frauen nur einen Bastrock.



Auf dem Gipfel: Xenia Barthel-Längerer mit ihrem Mann Vitus. PRIVAT (2)

## Dominik Müller – Mount Vinson (4897 Meter)

### Eisgepanzert

„Die kalte, klare Luft, die absolute Ruhe und eine 500 bis 600 Kilometer weite Sicht auf Felsen, Eis und Schnee sind phänomenal“, beschreibt Dominik Müller die Erinnerung an den Gipfeltag im Dezember 2013. Das macht die vielen Strapazen wert, die der Mount Vinson zu bieten hat. Denn der 4897 Meter hohe Berg liegt in der Antarktis, etwa 1000 Kilometer vom Südpol entfernt und 1500 Kilometer vom nördlichen Rand der Land- und Eismasse in Richtung Südamerika im Nirgendwo. Eine der Hauptschwierigkeiten besteht in der Anreise: Nur bei schönem Wetter kann eine kleine, zweimotorige Twin Otter auf der Eisplatte landen. Ist ein Ausrüstungsteil vergessen, muss die Besteigung abgebrochen werden.

„Weil es 24 Stunden lang hell ist, haut es dir deinen Rhythmus total um“, berichtet der 48-jährige Bergführer und Eigentümer der Firma AMICAL alpin. So wird jeweils fünf bis sechs Stunden im Zelt geruht und sich ebenso lange durch die Eiswüste gekämpft – und zwar mit einem um die Hüften gebundenen Schlitten samt 80 Kilo Gepäck! Vier lange Tage dauert der Aufstieg zum Mount Vinson – benannt nach US-Senator Carl Vinson (1883-1981), der die Erforschung der Antarktis förderte. Wenn das Wetter mitspielt! Denn hier brauen sich häufig Stürme zusammen, die schon mal zwei bis drei Tage dauern und die man wartend im Zelt verbringt. Aber gegen die Kälte von minus 40 Grad hilft nur die Vorfreude auf den Gipfel!



Eiswüste rundum: Dominik Müller auf dem 4897 Meter hohen Mount Vinson in der Antarktis. PRIVAT



Näher kann man dem Himmel auf der Erde zu Fuß nicht kommen: Helga Hengge aus Grünwald bei München bezwang bereits vor knapp 20 Jahren den 8848 Meter hohen Mount Everest im Grenzgebiet zwischen Nepal und China.

## Helga Hengge – Mount Everest (8848 Meter)

### Herzklopfen in der Todeszone

Winterstürme mit bis zu 285 Stundenkilometer, zwei Monate am Berg im Zelt, Schritt für Schritt der Todeszone entgegen: Wer den 8848 Meter hohen Mount Everest besteigen will, rechnet mit allem! „Nicht hinzuschmelßen, mich immer wieder für den Berg und den Aufstieg zu begeistern – das war sicher die größte Herausforderung, die er an mich gestellt hat“, verrät Helga Hengge. So stand die Grünwalderin schon vor knapp 20 Jahren als erste Deutsche erfolgreich auf dem höchsten Gipfel der Erde. „Ich glaube, jeder, der genügend Begeisterungsfähigkeit und Durchhaltevermögen besitzt, kann den Mount Everest schaffen“, ist die 51-Jährige überzeugt. Voraussetzung ist, dass man die Berge und die raue Natur unendlich liebt und viel Zeit ins Training investiert.“ Nicht der letzte Schritt auf den von Sturm umtosten Gipfel war der schönste Moment. Unweigerlich ins Gedächtnis eingebrannt hat sich ihr der Blick von der Nordwand auf die andere Seite in die Täler von Nepal: „Der Mond war untergegangen und in der Dunkelheit hat sich eine wunderbare Stille ausgebreitet. Nur mein Herz hat laut geklopft. Ich hatte das Ge-

fühl, die ganze Welt schläft unter den tief liegenden Wolken und wir sind die Einzigen in dieser Nacht, die hinaus schauen.“ Ja, Tod und intensives Leben lagen bei dieser Besteigung ganz nah beieinander. Es sei ein Grenzgang und vielleicht auch das die Faszination aus. „Dort oben war ich mehr bei mir und näher am Leben dran“, findet sie. 2011, zwölf

Jahre später, ist Helga Hengge die erste Deutsche, die alle Seven Summits bestiegen hat. Ihr aktuelles Projekt sind die Heiligen Berge, wobei heuer Tansanias Ol Doiny Lengai, der 2960 Meter hohe Götterberg der Masai, geplant ist. Aber um den Mount Everest kreisen immer noch täglich ihre Gedanken. Nicht nur, weil Helga Hengge darüber Vorträge hält, Artikel und

Bücher schreibt, sondern auch im Privatleben. „Der Mount Everest erinnert mich täglich daran, stark zu bleiben und weiter aus meiner Landkarte hinauszuwandern, mit Neugier und viel Respekt“, so die zweifache Mutter. Wagt sie sich noch einmal hinauf? „Das würde ich gern, aber ich finde, man darf ein solches Glück nicht zweimal von den Göttern erbitten!“



Aufstieg zum höchsten Gipfel der Welt: Helga Hengge (kl. Bild) hat ihn gemeistert. PRIVAT