Grundkurs Bergsteigen macht fit für die Berge

Rückblick :: 24. bis 29. Juni 2014

Bericht von Kursleiter Christoph Senger

Obwohl laut einer Leserbefragung im Bergsteigermagazin "Panorama" das Interesse an klassischen Bergfahrten wie Bergwandern und Hochtouren einen Abwärtstrend aufweist, bot unsere Sektion auch 2014 einen "Grundkurs Bergsteigen" für Einsteiger ohne Vorkenntnisse und Bergwanderer an.

Aufstieg zur Hütte

Erstes Frühstück...

...und gemeinsame Kursplanung

Unter Leitung der Fachübungsleiter Bergsteigen Peter Weiß und Christoph Senger nahmen am Grundkurs 2014 neun Mitglieder der Sektion Pforzheim (7 männlich, 2 weiblich) und eine Bergkameradin aus der Sektion Nürnberg im dafür idealen Gelände um unsere Pforzheimer Hütte teil.

Voller Erwartung ging es in Fahrgemeinschaften ins Sellrain. Bei regnerischem Wetter und tiefhängenden Wolken stiegen wir zügig zur Hütte auf und wurden gegen 16 Uhr von Hüttenwirtin Ingrid und ihrem Team freudig begrüßt. Nach dem Bezug der Zimmer erfolgte zur Akklimatisation ein "Spaziergang" ohne Gepäck auf 2.450 m in Richtung Gleierschjöchl, wo wir aber wegen des heftigen Regens umkehren mussten.

Leckeres Pasta-Essen stärkte die Mannschaft und schaffte die Grundlage für die nächste schwere Aufgabe - die konkrete Kursplanung unter Berücksichtigung der Wetterprognose.

Zum Glück war die Prognose für die nächsten zwei Tage besser als in der 7-Tage-Vorhersage angekündigt: vormittags schön und ab dem Abend Regen. Nach dem Frühstück um 7 Uhr gab es einen Rundgang mit beeindruckenden Informationen über die Infrastruktur des Hüttenbetriebs. Ist doch bei einem Hüttenbertrieb ein viel höherer Aufwand erforderlich, als wir dies von zu Hause gewöhnt sind. Auch der Trockenraum bestand seine Generalprobe: unsere Sachen waren wieder einsatzbereit!

Am ersten Ausbildungstag geht es zum Samerschlag...

Abstieg vom Samerschlag

Dann stand Geh- und Trittschulung auf dem Programm. Im Gebirge geht man "wie eine alte Kuh, langsam, aber immer" - so ein Hinweis auf dem Weg zum Samerschlag, wo auch senkrechte Trittbelastung, "kein Schritt über kniehoch", aufrechter Gang usw. zu beachten waren.

Unsere Gipfelrast bei strahlend blauem Himmel, Sonne, wenig Wind und guter Fernsicht entschädigte für die Aufstiegsmühen. Über den steilen feinkörnigen Schotterhang der "Breiten Scharte" wurde abgestiegen. Anfangs zögerlich und unsicher, "ob man das packt", merkte man schnell, dass bei richtiger Gehhaltung, "so als ob man in die Hosen geschi… hätte", der Abstieg ein reines Vergnügen ist und dazu auch noch schnell ins Tal führt.

In grobem Blockgelände wurde anschließend bei der Trittschulung bis an die Grenzen getestet, was die Schuhsohlen halten und das Gleichgewichtsgefühl trainiert. Vor lauter Übungseifer übersahen alle, dass sich eine dunkle Wolkenwand unheilvoll näherte. Trotz eines schnellen Rückzuges auf die Hütte, wurden alle auf natürliche Weise geduscht.

Nach kurzer Kaffee- und Kuchenpause stand Orientierung mit Karte, Kompass, Höhenmesser und GPS-Gerät auf dem Programm - unterbrochen von einem außergewöhnlichen "nepalesischen Menü". Bis zum Beginn der Regenerationsphase mit isotonischen Getränken auf Gerstensaft- oder Rotweinbasis wurden noch die wichtigsten Aspekte der Tourenplanung besprochen. Mit einer positiven Wetterprognose ging es zu Bett in die frisch renovierten Zimmer unserer Hütte.

Sturzübungen im Firn

Knotenkunde an der Hütte: "Stecken" von Knoten und Übung für Prusikknoten

8 Uhr begann am nächsten Tag der Aufstieg zur Haidenspitze - die Teilnehmer übernahmen abwechselnd die Führungsarbeit. Sonniges Wetter und gute Sicht bescherten uns eine Genusstour. In den Pausen durfte man sich von den Anstrengungen erholen und erfuhr Wissenswertes über Akklimatisation, Bergkrankheiten, Erste Hilfe und Verhalten bei Notsituationen im Gebirge.

An den großen Felsblöcken im Walfeskar wurde die elementare Klettertechnik vermittelt und geübt. Auch am nächsten Tag hielt das schöne Wetter an. Mit Marschzahl wurde nach Kompass der Abzweig vom Weg zum Gleierschjöchl ins Walfeskar angegangen, wobei der Weg auch in schwieriges Gelände führte. Beim Aufstieg zum Joch bemerkte man doch, dass der Körper noch nicht bei allen auf die Höhe von ca. 3.000 m akklimatisiert war und die persönliche Leistungsgrenze erreicht wurde. Weicher, knietiefer Schnee verhinderte den weiteren Weg zum Zwieselbacher Roßkogel. Wir beschlossen, uns da nicht hindurch zu plagen. An einem festeren Firnhang übten wir das Gehen/Spuren und Abbremsen eines Sturzes im steilen Firn. Die Rutschpartien - auch kopfüber voraus - machten richtig Spaß. Knoten, Anseilen und der gesicherte Auf- und Abstieg an einem Fixseil am steilen Hüttenhang rundeten das Tagesprogramm ab.

Am Samstag regnete es zunächst, ein doppelter Regenbogen bot ein eindrucksvolles Naturschauspiel - dann wurde das Wetter wieder gut. Auf dem Weg zu einem echten Dreitausender, dem Zischgeles (3.005 m), konnte das bisher Geübte komplett in der Praxis angewandt werden. Erfreulich die Feststellung, welche Fortschritte in Kondition und persönlichem Können bei allen erkennbar waren.
Ein ausgezeichnetes Abendessen und ein geselliger Abend schlossen diesen Tag ab.

Für den Abstiegstag war ein Wetterumschwung angekündigt und tatsächlich regnete es leicht, als wir uns gleich nach dem Frühstück auf den Weg ins Tal machten. Wir kamen noch trocken an und fuhren sofort nach Hause, wo wir auf den Straßen mit vielen anderen "Heimkehrern" zusammentrafen. Außerdem kamen wir so den vorgesehenen Straßensperrungen für ein Radrennen durch das Sellraintal zuvor. Nach mehreren langen Staus waren wir nach über 5 Stunden Fahrt alle wieder unversehrt und zufrieden zu Hause.

Interessentenanfrage Grundkurs Bergsteigen 2015

Nachdem der Grundkurs 2014 in unserer Sektion auf reges Interesse gestoßen ist, erfolgt hier eine Anfrage, ob Interesse an einem weiteren Grundkurs im Jahr 2015 besteht. Dies soll uns die Vorplanung dafür erleichtern, ob von Peter Weiß und mir nochmals ein Grundkurs angeboten oder alternativ eine Bergtour geplant wird. ***Die endgültige Ausschreibung mit dem Termin für den Anmeldeschluss und genauen weiteren Daten erfolgt im Sektionsheft 2015/1.***

Als vorläufige Eckdaten für einen evtl. Grundkurs werden genannt:

Termin - voraussichtlich: Samstag, 25. Juli bis Freitag 31. Juli 2015
oder Samstag, 27. Juni bis Freitag, 3. Juli 2015 (= jeweils 7 Tage)

Ort: Pforzheimer Hütte

Teilnehmer: mindest. 8 Personen / max. 12 Personen

Kosten: ca. 90 € DAV-Mitglieder / 130 € Nichtmitglieder sowie zusätzlich Fahrtkosten ca. 60 € und ca. 45 €/Tag für Übern./HP (je nach Preisgestaltung der Pf.Hütte.)

Kurskonzeption/Lehrinhalte: wie im Kurs 2014, jedoch ein Praxistag mehr zur Vertiefung der Inhalte (vgl. dazu Ausschreibung Kurs 2014 im Sektionsheft 2014/1 sowie Bericht über den erfolgten Kurs im diesem Heft auf Seite 44 - 46).

Bei Interesse an einer Teilnahme am Grundkurs 2015 bitte - unverbindliche - Mitteilung an:
Christoph Senger, eMail: christophsenger@alpenverein-pforzheim.de

Aufstieg zum Zischgeles