

## **„Habts keine Liegestützen gemacht?“**

Mit Kunos Placebo, Adrenalin und Endorphinen durch den Tabaretta-Klettersteig

Text und Fotos: Barbara Schaefer

Kuno kramt in seinem Rucksack. Er zieht eine Lutschtablette heraus und sagt: „Nimm.“ Ich mache alles, was Kuno sagt. Wir klammern uns an eine senkrechte Wand, in einer Wüste aus grauem Fels, auf 2800 Meter Höhe. Meine Lunge fühlt sich an wie ein wildes Tier, das den Rippenkäfig meines Brustkorbs sprengen will. Obwohl das Herz hämmert und die Lunge pfeift, scheint die Energieversorgung nicht zu funktionieren. „Nur Salze“, sagt Kuno, seien in der Tablette. Die sollen mir helfen, die Wand zu bezwingen.

Kuno Kaserer hat mich schon einige Berge hochgebracht, zu Dopingmitteln hatte er noch nie gegriffen. Vor allem im Winter auf Skitour zeigte er ein Zutrauen in meine Kondition, das ich selbst kaum teile. Es half mindestens so viel wie ein Blick in seine blauen Augen. Kuno genießt mein Vertrauen aus zwei Gründen. Wegen seiner besonnenen Art – und weil er Bergführer ist. Einen Klettersteig habe ich noch nie durchstiegen, und war doch so vermessen, Kuno nach einem „richtig schweren“ zu fragen. „Da müsst mer zum Ortler.“, sagte der Südtiroler. Der Tabaretta-Steig führt durch die Nordost-Wände des Ortlers bis auf 3050 Meter Höhe. Ein Klettersteig ist ein Weg mit Geländer - nur dass dieser Wanderweg senkrecht durch eine fast glatte Wand führt.

Der Tabaretta-Klettersteig wurde vor zwei Jahren eröffnet, die Bergrettung Sulden bohrte 500 Höhenmeter hoch Metallstifte in den Fels und verlegte Stahlseile. Bis zur Tabarettahütte hatten wir den Normalweg noch mit Wandervolk geteilt, dann waren wir zum Klettersteig abgezweigt. Der Einstieg sieht aus wie der rechte Winkel zwischen zwei aneinandergebauten Häusern, im Bergjargon heißt das Verschneidung. Und viel mehr als ein paar Fenstersimse, um im Bild zu bleiben, gibt es auch nicht, um sich daran festzuhalten oder um drauf zu steigen. Denn das Stahlseil, das im Eck hinaufführt, dient eigentlich nur zur Sicherung. Sich daran hochzuziehen, gilt als uncool. Mir ist das sowas von egal.

Wir setzten Steinschlaghelme auf und legten die Klettergurte an. An der Körpermitte verzurte Kuno das Klettersteigset: zwei armlange Seilenden mit Karabinern. Diese werden, um im Falle eines Ausrutschens gesichert zu sein, im fest verankerten Stahlseil eingeklinkt. Beim Klettern gleiten sie mit nach oben. Alle paar Meter ist das Stahlseil mit Eisenstiften in den Fels gebohrt. Dort wird erst der eine, dann der andere Karabiner umgehängt. Es müssen eben zwei Seilenden sein, mit zwei Karabinern, um nie ungesichert zu steigen. Gerade das Umklinken der Karabiner ist anstrengend, fatal wäre es, genau in diesen Sekunden ungesichert zu sein.

„Habts keine Liegestützen gemacht?“ fragte Kuno skeptisch nach den ersten Klettermetern. Doch, manchmal, ein paar, murmelte ich. Und ärgerte mich, nicht jede Stunde vom Schreibtisch aufgestanden zu sein um die Armkraft zu stählen. Meiner mitkletternden Freundin Katja Salztabletten anzubieten, würde Kuno nicht wagen. Sie ist Firmensprecherin in einem Münchner Konzern, hat mehr Ehrgeiz als ich, und mehr Kondition und längere Arme zudem.

Die Klettersteig-Ära begann nicht, um Menschen in der Freizeit auf Berge zu bringen, sondern im Ersten Weltkrieg. Der Alpenkamm in Südtirol und im Trentino war lange umkämpft, um die Gipfel zugänglich zu machen, wurden Seilsicherungen, Eisenleitern und Tunnel in die Felsen gebohrt. Klettersteige gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, von A - E, die Beschreibung unserer Tour beginnt so: „Vom Einstieg die sehr steile und glatte Verschneidung (C/D) hinauf, bis man nach einem Flachstück zu einem Überhang (D) kommt. Danach folgt ein sehr steiler Riss (D) und man kommt nach einer kurzen A/B Passage zu einer ansteigenden Rechtsquerung (C) und einer Steilpassage (C/D). Nun vom Band sehr steil (D/E) in die glatte und trittlose Querung (E)...“

Der steile Riss war es, (D!!), der meine Lunge aufblies. Mit einer Folge von klimmzugähnlichen Bewegungen wurstelte ich mich hoch, die Beine an die glatte Felswand gestemmt, unterm Hintern nichts, sehr lange nichts, erst ganz unten ganz klein die Häuser von Sulden. Mit Sonnenschirmen vor Straßencafés, in denen vernünftige Menschen sitzen und Eis löffeln. Anstatt vor den Eisfeldern der grimmigen Ortler-Nordwand herumzuturnen.

Es ist Zeit für ein Geständnis. Wir haben Kuno nicht nur dabei, um in schwierigen Passagen Placebos auszugeben, Kuno hat uns zusätzlich angeseilt. Er klettert voraus, und wir sind in seinem Kletterseil eingebunden. Das heißt: Meine Klimmzüge unterstützt Kuno in den harten Passagen durch Zug von oben. Peinlich aber wahr.

Gnädigerweise kommen wir an eine A-Stelle, ein bequemes Felsband immerhin, zu dessen einer Seite jedoch der Abgrund gähnt und über dem sich die Gelbe Wand aufbaut, die Schlüsselstelle, das schwierigste Stück. Zwei Männer sitzen in der Sonne, auf den ersten Blick sportliche Mittvierziger. Ob sie den Steig schonmal gegangen sind, frage ich. Nein. „Und? Graust es euch gar nicht?“, frage ich noch salopp. Sie nicken bedröppelt. Beide sehen aus, als würden sie das Felsband gerne eintauschen gegen einen Tisch irgendwo in der Sonne mit einem leuchtenden Glas Bier darauf.

Sie lassen uns vor. Schon alles bis hierher war kräftezehrend, Muskeln zittern, der Blick nach unten motiviert nicht, der nach oben noch viel weniger. „Blockade“ - das ist der häufigste Grund, warum die Bergrettung in Klettersteige gerufen wird. Dramatische Unfälle passieren wenige. Aber manchmal verharren Kletterer wie angenagelt an ihrem Platz, wie ein Kleinkind, das den Kopf durchs Balkongitter steckte und nun weder vor noch zurück kann. In so einem Moment nützt es weder etwas, schonmal Marathon gelaufen zu sein, noch im Fitness-Studio Kanonenkugeln gestemmt zu haben. Mentalpower wäre gefragt. Großhirn an Nebenniere: Adrenalin ausschütten!

Das Stresshormon tut seine Arbeit. Ein Sturz an dieser Querung, schräg aufwärts an der glatten Felswand, wäre zwar nicht tödlich, dank des Stahlseils, aber die Vorstellung, mit den Füßen ins Leere zu pendeln, frei hängend hoch über Sulden, an einem aus der Nähe betrachtet doch gar nicht so dicken Stahlseil – diese Vorstellung ist derart adrenalinfördernd, dass ich die schwierige Stelle schaffe. Bei Kuno angelangt, spendiert der Körper zum hauseigenen Pharmacocktail noch ein Glückshormon, großartig fühlt sich das nun an, auf einem relativ sicheren Plätzchen zu hocken, eine eminent schwierige Kletterpassage bewältigt zu haben - und von unten zwei zaghafte Männerstimmen bitten zu hören: „könntet Ihr uns auch ins Seil nehmen?“ Kuno grummelt, aber es bleibt dem Bergführer nicht viel anderes übrig.

Zumal einer der beiden Sportskerle mangelhaft ausgerüstet ist, keinen richtigen Gurt trägt und auf dem Kopf nur einen Sonnenhut, statt Helm. Katja und ich schauen beglückt in die alpine Landschaft, blaue Berge bis zum Horizont, grüne Täler unter uns, und in unserem Rücken das strahlende Eisweiß der Ortler-Nordwand. Kuno zerrt die beiden müden Männer durch die schwierige Passage bis zu uns herauf, löst das Seil, und wir klettern weiter.

Wie zu allem auf der Welt gibt es auch zu Klettersteigen Internetforen. Es ist besser, sie erst hinterher zu lesen. Einer bekennt, im Tabaretta-Klettersteig sei ein Umkehrer „kein Looser! Kenne einen aus meinem Dorf, den der Helikopter von der gelben Wand abholen musste!!! Er konnte nicht mal mehr zurücksteigen - war fix und fertig.“ Und Irmi schreibt, manchmal sei eben für einen die Schlüsselstelle nicht zu durchsteigen, während ein anderer, der 10 cm größer ist, „den richtigen Tritt erwischt und überhaupt keine Schwierigkeit sieht.“ Klettersteige würden wohl von großen Männern erbaut, andere müssten umdrehen und „den Zwergentod sterben“. Philipp Reinstadler von der Bergrettung Sulden bestätigt: „Es kommen bei weitem nicht alle hoch, die einsteigen.“

Als wir gerade anfangen zu vergessen, wie anstrengend, wie wild und wie gefährlich es in so einer Wand ist, die Gesichter in die Herbstsonne halten und mit unserem blondgelockten Kuno scherzen, erschallt ein Schrei: „Sasso!“ Über uns klettern Italiener, der Ruf „Stein!“ fährt uns in Mark und Bein, wir werfen uns nah an die Wand, klammern uns mit Edelweißgroßen Augen aneinander. Es poltert und kracht, faustgroße Steine sausen ins Tal, und nach Schwefel riecht es auch. Die tumben Vorsteiger über uns haben im leichteren Gelände Schotter losgetreten.

„Reiß dich zusammen. du bist nicht in Vietnam, du bist in den Alpen und nur ein Typ, der in die Berge kam, um Angst zu bekommen und das ist dir auch gelungen.“ Derart schimpft sich der schottische Autor Robert Macfarlane nach einem Steinschlag. Kurz nach dem Poltern hörte er einen Helikopter und assoziierte sein Herzrasen mit dem Vietnamfilm „Full Metal Jacket“. In „Berge im Kopf“, einem der klügsten Bergbücher der letzten Jahre, kommt er daraufhin zu der Erkenntnis, ein Risiko auf sich zu nehmen sei mit dieser Belohnung verbunden: mit einer anhaltenden Erregung, die ein

Gefühl des Lebendigseins auslöst. „Hoffnung, Angst, Hoffnung, Angst - das ist der grundlegende Rhythmus des Bergsteigens.“

Die Steine haben uns unversehrt gelassen, wir gelangen an die Payerhütte, die wie eine Eidechse in der Sonne in 3050 Metern Höhe auf dem Ortlergrat hockt. Vor die Türe tritt Magdalena, ein Mädchen im Dirndl, blass und rotgelockt wie aus einem Bild von Botticelli. Unseren beiden Sportskerlen sind die Anstrengung und das Adrenalin plötzlich gar nicht mehr anzusehen.

Außer hohen Bergen hat Südtirol auch große Weine zu bieten, über einen Lagrein gebeugt werden wir abends nocheinmal hinaufblicken zum Ortler, zu der Felswand, durch die wir geturnt sind. Nie wieder. Das hatte ich heute mehrmals gedacht. Aber Adrenalin und Endorphin scheinen einen fatalen Einfluss aufs Kurzzeitgedächtnis zu haben. Jetzt fragen wir Kuno mit geröteten Wangen: „Sag mal, was gibt es denn sonst noch für Klettersteige in Südtirol, also richtig schwierige?“

Infos:

Verband der Südtiroler Berg- und Skiführer  
Weintraubengasse 9  
I - 39100 Bozen  
Tel. 0471-976357  
Fax 0471-312140  
E-mail: [bergfuehrer@akfree.it](mailto:bergfuehrer@akfree.it)  
<http://www.bergfuehrer.suedtirol.info/>

oder:

Bergführer Kuno Kaserer, Kirchpl.4, 39020 Partschins,  
Tel. 0039 0473 967736, mobil 0039 335 523 9023. Eine  
Tour wie die beschriebenen kostet 210 Euro am Tag.