Umkehr am Similaun

Ich hatte bereits in meiner Jugend Touren wie den GR20 auf Korsika gemacht und vor einigen Jahren meine Liebe zu den Bergen wieder mit Leben gefüllt – nach einigen Touren in Bayern, wie die Besteigung der Benediktenwand und des Krottenkopfes im Estergebirge, folgte eine Tour von Scharnitz auf die Pleisenspitze mit knapp 2500 m. Da ich bei meinen Touren immer mit der Bahn anreise, laufe ich meist noch einiges mehr, bis ich überhaupt am Fuß des Berges ankomme. Dann kam Südtirol – schon die Anreise mit der Bahn gehört für mich zum Gesamterlebnis – zuerst mit wetterbedingt gescheiterten Versuchen an der wilden Kreuzspitze in den Pfunderer Bergen, 2022 dann der Trip zu den Saldurseen auf knapp 2800 m, sowohl von Mals aus, als auch aus dem Schnalstal übers Bildstöckljoch mit knapp 3000 m. Letztlich war mein Höhepunkt des Wanderjahres die Besteigung der Spitze im Hinteren Eis mit knapp 3270m. Hier hatte ich zum Ende hin deutliche Mühe, welche ich jetzt erst richtig einordnen kann.

Nun sollte folgerichtig meine erste Hochtour folgen, auf der Suche nach machbaren Projekten sprang mir der Similaun ins Auge. Da ich aufgund eines größeren Umzugs in diesem Sommer vermutlich wenig Zeit für weitere Bergtouren haben werde, nahm ich Kontakt zu einem Bergführer auf, allerdings stellte sich in der Vorbereitung der Tour heraus, das sowohl die Martin-Busch-Hütte als auch die Similaunhütte noch nicht für Übernachtungen geöffnet haben. Ich war aber an den für so hohe Touren noch recht frühen Termin gebunden und überzeugte meinen Bergführer, die Tour „in einem Ritt“ vom Vernagter Stausee aus zu gehen. Dabei kommen bis zur Spitze des Similaun auf 3606 m knapp 2000 Höhenmeter zusammen – dies hatte ich aber in geringen Höhen durchaus schon am Stück geschafft. Konditionell fühlte ich mich gut und der Sache absolut gewachsen. Ich reiste also am 09.06.2023 mit der Bahn von Halle aus über München und Meran an, das letzte Stück bis zum Hotel Rainhof im wunderschönen Schnalstal fuhr der Bus – das Wetter war wunderschön und ich konnte bei einem Spaziergang um den Vernagter Stausee schon sehnsuchtsvoll zur Finailspitze schauen, der Similaun selbst bleibt vom Schnalstal aus noch im Verborgenen.

Nach einer kurzen Nacht holte mich mein Bergführer am Hotel ab und wir fuhren das letzte Stück bis zum Vernagter Stausee mit dem Auto, dort parkten wir und machten einen kurzen Check der Ausrüstung – Eispickel, Steigeisen und Klettergurt hatte ich dabei, mein Bergführer hatte Schneeschuhe für uns beide dabei, er hatte sich bei den Hüttenwirten nach den Verhältnissen erkundigt – diese waren nämlich schon auf der Hütte und bereiteten die Saison vor. Um 4:15 Uhr ging es dann in der dunstigen Dämmerung endgültig los, wir stiegen in zunächst flacheren, späterer auch steilen Serpentinen auf und gewannen rasch an Höhe. Vor uns war das Meckern der Schafherde zu hören, welche just an diesem Tag auf unserem Aufstiegsweg auf die Weidegründe auf der anderen Seite des Kammes getrieben wurden. Eine zweite Herde wartete noch im Tal und begegnete uns später auf der Hütte. In den ersten 2 Stunden gewannen wir problemlos 1000 Höhenmeter, ab ca. 2800 m bemerkte ich allerdings, dass ich häufiger stehen blieb und Schwierigkeiten hatte, dem Bergführer zu folgen. Aber die Similaunhütte war in Sicht und das Auge hatte ein Ziel – schließlich kamen wir bei der Similaunhütte auf 3019 m an, die Hütte hatte auch den gastronomischen Teil bereits eröffnet, so dass wir kurz verweilen und einen Saft trinken konnten. Meine Erschöpfung der letzten paar Höhenmeter glaubte ich, durch die kleine Pause von etwa 20 min. ausgeglichen zu haben – ein großer Trugschluss.

Der Similaungletscher lag in der gleißenden Sonne vor uns, der Similaun war bereits am Horizont zu sehen – nichts konnte mich mehr stoppen, wir verbanden unserer Klettergurte und ich lief von da ab hinten am Seil, nach einigen Metern Fels zogen wir zusätzlich die Schneeschuhe an und liefen über den tief verschneiten Gletscher aufwärts. Ich bemerkte zunächst einen leichten Kopfschmerz, meine Laufleistung nahm rapide ab – ich musste alle 10 Meter eine Pause machen, mit meinen auf den Oberschenkeln gestützten Armen schnell atmend hatte ich in mir Bilder von Everest-Besteigungen vor mir, bei denen nach Luft gerungen wurde – was natürlich nicht zu vergleichen ist. Wir kamen kaum vorwärts, schließlich musste ich mich übergeben – da war dann definitiv für den Bergführer klar, dass wir umkehren – ich selbst wollte noch einen letzten Versuch

zum Aufstieg wagen, sah aber nach wenigen Metern ein, dass ein weiterer Aufstieg aussichtslos ist. Wir stiegen also den Weg über den Gletscher wieder zurück zur Hütte, der eigentlich technisch unschwierige Weg forderte all meine Kräfte. Zurück auf der Hütte schnallten wir Schneeschuhe und Klettergurte wieder ab, mittlerweile war auch die zweite Hälfte der Schafherde auf dem Niederjoch angekommen, ein Filmteam begleitete den Aufstieg. Nach einem Getränk und einer Suppe auf der Hütte stiegen wir sogleich weiter ab – mit abnehmender Höhe ging es mir zusehends besser, zum Ende der Tour am Vernagter Stausee war ich auch von der Laufleistung her wieder im Normbereich, Kurzatmigkeit und Übelkeit verschwanden. Zuletzt besprach ich noch mit meinem Bergführer Florian bei einem Kaffee über dem Stausee die Tour.

Letztlich war recht schnell klar, dass ich leichte Symptome der Höhenkrankheit zeigte und es wichtig war, nicht weiter auf, sondern zügig abzusteigen. An der eigenen Physis zu scheitern, ist nie schön – ich habe bei unserem Abstieg von der Similaunhütte aus traurig auf den Similaun geblickt, die Bedingungen waren optimal und was macht mein Körper…. Beim Abstieg stiegen Gedanken in mir auf, dass ich meine geliebte Welt der Berge oberhalb von 3000 Metern einfach nicht erleben werde. Am nächsten Tag machte ich mich wieder via Bus auf den Weg nach Meran, von dort dann die lange Fahrt nach München und weiter nach Halle. Während der Fahrt hatte ich mich schon zu den höhenmedizinischen Grundlagen im Internet erkundigt, gesunde Menschen sind im Allgemeinen bis zu einer Höhe von 2500 m symptomfrei, obwohl auch hier der Sauerstoffpartialdruck bereits deutlich nachgelassen hat. Aber bereits ein schneller Aufstieg auf 3000 m und darüber führt bei einigen Menschen zu Symptomen der Höhenkrankheit, ähnlich wie ich sie gespürt habe. In diesem Sinne werde ich das nächste Mal eine Übernachtung in der Höhe zur Akklimatisierung einplanen. Dann schauen wir mal.

Kai Bergmann

Similaun mit Aufsteigern

Schafe am Niederjoch

Noch war alles gut.

Verschneiter Similaungletscher