

DAS MAGAZIN
DER JUGEND
DES DEUTSCHEN
ALPENVEREINS
22/2

SLOW

**ALPEN
MARKT
WIRTSCHAFT
UND
KULTUR**

 **jdav**

WORTSCHATZ



Me-Time

Oder auch „Zeit für mich“. „Ich brauche meine Me-Time“ bedeutet, dass man eine Pause benötigt und für sich sein möchte, um das zu tun, worauf man Lust hat – OHNE jemand anderen. Und damit will man auch niemandem an den Karren fahren. Sich Zeit nehmen, um nachzudenken oder einfach nur um zu sein, ist legitim und kann etwas Befreiendes haben – und kann helfen, sich über seine eigenen Wünsche und Stärken, aber auch Schwächen und Fehler klar zu werden. **FSI**

WARTE MAL!

Unser Alltag wird immer vollgepackter, dagegen können wir uns kaum wehren. Irgendwann finden wir fast keine Zeit mehr für die Dinge, die wir eigentlich gerne machen würden. Geschweige denn Zeit nur so für uns. In den sozialen Netzwerken sehen wir dann auch noch Bilder von anderen Leuten, die allem Anschein nach deutlich mehr Freizeit haben und täglich auf Berg- oder Skitour sind. Wie wir mit diesem Druck umgehen und wie viel tatsächlich an den „tollen Bildern“ dran ist, erklärt euch Janina. Und warum es vielleicht keine so gute Idee ist, alles vermeintlich Verpasste in den nächsten Urlaub zu packen, weiß Sepp: Es geht um das Phänomen „Multisporturlaub“, warum weniger manchmal mehr ist und warum einen Gang runterschalten gelegentlich mehr Freude bringen kann. Es geht also ums Runterkommen, ums Abschalten und Entschleunigen. Wie sich eine Gruppe auf ein Tempo, das für alle passt, einigen kann und warum es dennoch in bestimmten Situationen auf Geschwindigkeit ankommt, hat Silvan für euch zusammengetragen.

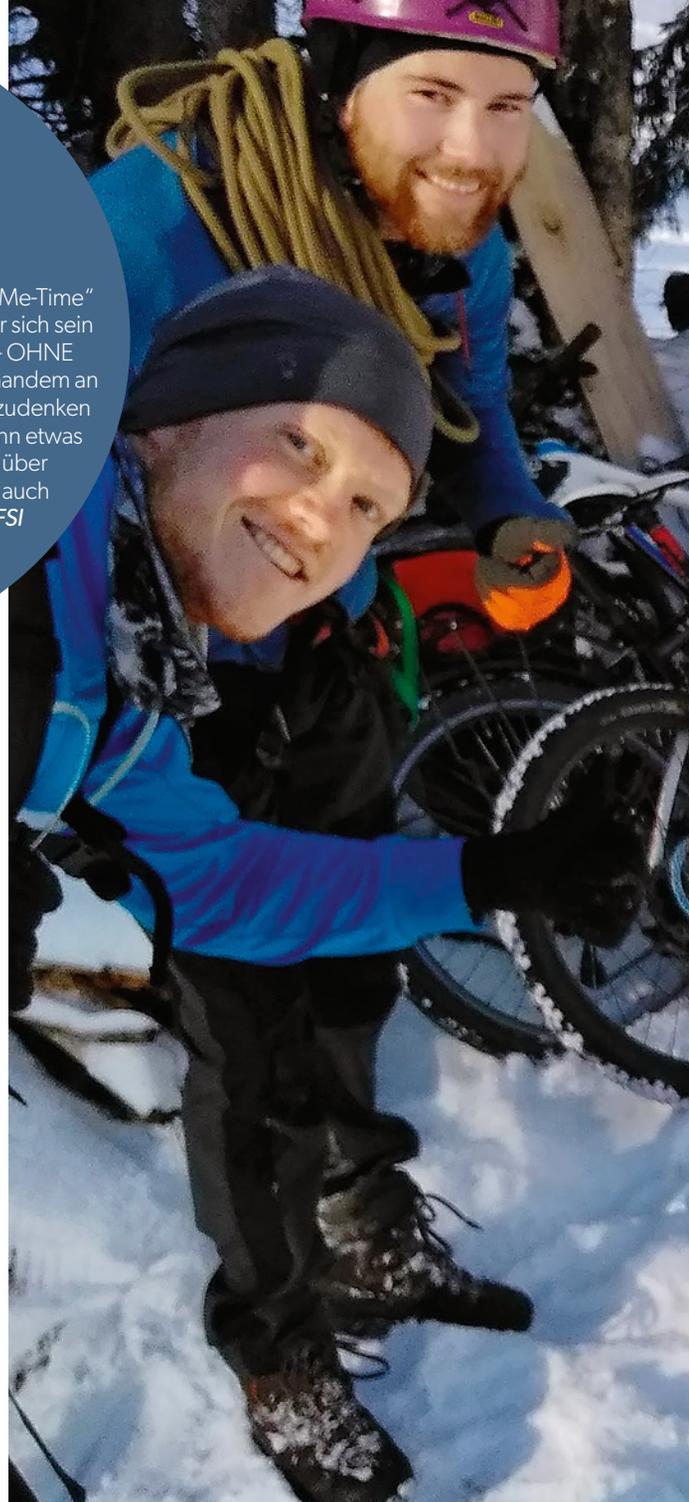
Und auch unsere Kinderseite steht im Zeichen der Langsamkeit – Daniela berichtet über Schnecken.

Und jetzt habt viel Spaß beim Lesen und vor allem: Lasst euch Zeit!

Franzi



Titelbild: Die nächtliche Aufnahme am Lagginhorn im Wallis brauchte reichlich Zeit. Ein Teil des Bildes wurde 2,5 Stunden belichtet, die Sterne werden so zu Lichtbahnen. Der andere Teil zeigt die Sterne so, wie wir sie vom Blick in den Nachthimmel kennen. © Silvan Metz



Nach der morgendlichen Skitour mittags schnell durch den Klettersteig und abends eine Runde auf dem Rad – so strukturiert der moderne Freizeitextremist einen Urlaubstag in der Übergangszeit. Bleibt da noch Zeit zum Durchschnaufen und Genießen?

Von **SEPP HELL**



Klettergerümpel, Mountainbikes und Schnee – ein vollgepackter Bergausflug an den Blankenstein
© Sepp Hell

GENUSS STATT HEKTIK AM BERG

GANG RAUS BEIM GANG RAUS

Wie war das als Kind? Im Sommer und Herbst brachen die Eltern mit uns zu Berg- oder Fahrradtouren auf, im Winter zum Skifahren. Dazwischen gab es Zeiten, in denen wir die Berge einfach mal in Ruhe ließen. Später kamen im Hochsommer noch Kletter- und Hochtouren, im Frühjahr Ski-(hoch-)touren dazu. Und so groß die Freude war, wenn's nach einer Pause endlich wieder losging, so schön war auch das Ende einer Saison, wenn es wieder ruhiger wurde und man einmal Zeit für sich, seine Freunde und andere Hobbys hatte.

Und heute? Zum Skifahren können wir uns im Sommer ein Gletschergebiet suchen oder mitten im Winter zum Wandern oder Klettern günstig einen Flug in eine warme Region irgendwo im Süden buchen. Es ist also quasi alles immer möglich und die Übergangszeiten können sogar die intensivsten Jahreswochen werden. Immer mehr Menschen werden hier zu Freizeitextremisten, die auf den „Multisporturlaub“ stehen: Nach der Firnskitour frühmorgens, machen wir über Mittag schnell einen Klettersteig oder eine Ausfahrt mit dem Kajak. Und weil das

noch nicht genug ist, hängen wir abends noch einen Trailrun oder eine Runde auf dem Rad dran. Mit ein wenig Glück reicht der geräumige Van inklusive Dachträger und Anhänger für die Anfahrt dann gerade so aus.

Neben dem Bedürfnis, die Freizeit möglichst vielfältig und aufregend zu gestalten, haben wir den Anspruch, das ganze Jahr über das Trainingslevel hoch zu halten: Auch wenn das Wetter an diesem Sommer

GEH-SCHWINDIGKEITEN

Von verblüffend langsam über stinknormal und ganz schön schnell bis unfassbar schnell: In extrem unterschiedlichen Geschwindigkeiten geht's in den Bergen voran.

Höhenmeter/Stunde:



0,00000011

Berg-Wachstum

Rund 1 mm/Jahr heben sich die Alpen. Durch die Erosion geht dieser Höhengewinn aber weitgehend wieder verloren.

0,0022

Gletscher

200 Meter/Jahr fließt der 22,6 km lange Aletschgletscher vom höchsten (3800 m) zum niedrigsten Punkt (1630 m). Der (flachere) Jakobshavn-Gletscher auf Island schafft durchschnittlich 7 km pro Jahr, im Sommer 2012 waren's sogar 17 km/Jahr.

0,12

Projektklettern

60 Tage (à ca. 5 Stunden) arbeitete Alex Megos an der 35 m langen Route „Bibliographie“ (XII-) in Céüse, bis ihm der Durchstieg gelang.

4,5

Bigwall-Klettern Extrem

33 Tage (à ca. 8 Std.) arbeitete Silvia Vidal solo in ihrer Bigwall-Erstbegehung „Sincronia màgica“ (1200 m) in Patagonien.

30

Bigwall-Klettern Standard

3 Tage (à ca. 10 Std.) ist die übliche Zeit für die „Nose“ (900 Hm, VII, A2) am El Capitan.



FORTSETZUNG

tag perfekt für den Grillabend mit Freunden wäre und wir eigentlich noch die Alpinklettertour vom Wochenende in den Knochen haben, schlurfen wir wohl oder übel zum Routenspulen in die Kletterhalle – ganz nach dem Motto: „Am Ende des Sommers muss ich auf jeden Fall eine 8 reißen!“

Im Winter folgt eine anstrengende Wochenend-Skitour auf die andere. Und zusätzlich strampeln wir uns dreimal die Woche vorm Bildschirm im Wohnzimmer auf unserem smarten Rollentrainer ab, die App ermöglicht Rennen gegen andere Heimtrainierende weltweit: „Jetzt war ich im Herbst so fit auf dem Rad, da will ich im Frühjahr nicht wieder bei null anfangen!“

Können wir bei diesem Freizeitverhalten noch abschalten? Unsere Ausflüge und Urlaube wirklich noch genießen? „Ich geh auch gern einfach nur mal so auf den Berg ...“, meinte eine bergnah lebende Jugendleiterin einmal nachdenklich. „Für die Leute aus der

Stadt müssen sich die Berge immer rentieren, also mindestens ein Klettersteig dabei sein.“

Muss also denn wirklich jede Tour ein neues Highlight werden? Eine Rekordzeit, eine bestimmte Route oder ein Gipfel abgehakt werden?

Manchmal ist weniger mehr, wenn wir uns bewusst Zeit nehmen zum Trödeln und Genießen, wenn wir uns mal am und nicht vom Wochenende erholen.

Muss es jedes Mal eine neue Tour sein, für die eine umfassende Planung erforderlich ist?

Es ist herrlich, sich einmal wieder auf eine bekannte Tour einzulassen, fast keinen Planungsaufwand zu haben und so den Stress im Vorfeld zu reduzieren.

Muss die Anreise in die Berge unbedingt sein?

Wir könnten am Wochenende auch eine Run-

de joggen gehen oder eine Radtour von der eigenen Haustüre aus starten, statt durch die weite Berganreise Zeit zu verplempern und die Freizeit wieder exakt durchtakteten zu müssen.

Muss der Trainingszustand auf Biegen und Brechen erhalten werden?

Mit bewussten, längeren Regenerationsphasen kann sogar ein nachhaltigerer Erfolg erzielt werden. Reduzieren wir im Sommer beispielsweise das Klettertraining, können Knochen- und Sehnenapparat gegenüber den schneller wachsenden Muskeln aufholen. Folge: Das Verletzungsrisiko sinkt. Sogar die Profis machen das übrigens so.

Nehmen wir doch einfach immer wieder mal den Gang raus, fahren das Tempo runter und reduzieren wir den Freizeitstress ein wenig. Und lasst uns in den Bergen doch wieder ein bisschen mehr zu dem Kind von früher werden, das einfach nur mit großen Augen die Schönheit der Natur bewundert!

10.385

Speedklettern

5,2 Sekunden ist der Weltrekord von Vedriq Leonardo (INA) für die genormte 15-Meter-Speedkletterwand.

2.070

Berglauf Speed

Den Rekord der Herren beim Rennen Kilomètre Vertical de Fully (Schweiz) hält Philip Goetsch (ITA): Für die 1000 Höhenmeter brauchte er gerade mal 28:53 Min.

1.660

Skimo

25:55 Min. war die Siegerzeit von Rémi Bonnet (SUI) bei der Skimo-WM im Vertical über 720 Höhenmeter.

730

Eiger Speed

2:28 Std. war 2011 die Bestzeit von Dani Arnold (SUI) für die 1800 Hm der Eiger-Nordwand.

458

Bigwall-Speed

So flott waren Alex Honnold und Tommy Caldwell 2018 in der „Nose“ (900 Hm) am El Capitan bei ihrem Speedrekord von 1:58:07 Std.

300

Bergwandern

Das ist die Normzeit (Aufstieg) für die Beschilderung von Wanderwegen.

EXPERTENINTERVIEW ZU FOMO

DIE ANGST, DAS LEBEN ZU VERPASSESSEN

Fear of Missing Out (FoMO) wird von der Jugend zunehmend als Problem wahrgenommen. Was ist das überhaupt?

FoMO beschreibt die Angst, dass man etwas verpasst. Das bezieht sich vor allem auf positive Erfahrungen, die Freund*innen und Familie teilen, an denen man selbst aber nicht teilnimmt.

Welche Rolle spielen die sozialen Medien?

Soziale Medien bieten die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen. Und das bedeutet auch, dass wir mitkriegen können, was andere machen. Das heißt, wir kriegen über soziale Medien ständig präsentiert, was andere tun und was wir im Moment alles nicht tun könnten. Und das befeuert das Gefühl, etwas zu verpassen.

Wer ist von FoMO betroffen?

Im Prinzip wir alle. Aber die Frage ist, wie stark sie bei den Einzelpersonen ausgeprägt ist. Das hängt unter anderem mit dem Alter zusammen: Je jünger man ist, desto höher ist die Tendenz zu FoMO. Auch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, wie Neurotizismus und das soziale Umfeld, in dem man aufwächst, können FoMO begünstigen. Menschen, die eher nachdenklich und ängstlich sind, wird hoher Neurotizismus zugeschrieben. Das wiederum kann Angststörungen und depressive Verstimmungen begünstigen und hat einen Einfluss, wie stark ausgeprägt FoMO ist.

Was kann man gegen FoMO machen?

Kinder und Jugendliche sollten versuchen

sich klarzumachen, dass nicht alles in den sozialen Medien wahr ist; also oft längst nicht so toll ist, wie es dargestellt wird. Weniger Zeit in den sozialen Medien zu verbringen, hilft natürlich auch. Denn die Zeit, die in den sozialen Medien verbracht wird, ist ja wiederum Zeit, die nicht im „realen“ Leben mit den Freund*innen verbracht wird. Daher wäre es sinnvoller, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem wichtig sind. Dadurch würde man auch weniger verpassen, was diese machen, und wäre öfter dabei.

Was kann man machen, um der FoMO in Coronazeiten zu entkommen?

Gemeinsame Videokonferenzen mit Freund*innen können helfen, auch wenn hier ebenfalls bekannt ist, dass zu viel „müde“ machen kann. Trotzdem wäre mein Tipp, eine Echtzeit-Verbindung zu den Freund*innen übers Telefon herzustellen, wenn man sich

nicht sehen kann. Das ist auf jeden Fall besser, als ihnen auf den sozialen Medien nur dabei zuzuschauen, was sie vermeintlich gerade Tolles erleben. 

Realität oder digitale Scheinwelt – die Grenzen verschwimmen.

 Sepp Hell



ALLES ZU SEINER ZEIT

„Geschwindigkeit ist Sicherheit“ oder „Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun“. Ja was denn nun? Die Sprichwörter sind sich uneinig, doch immer mit der Ruhe, ich erkläre das schnell.

Von *SILVAN METZ*

Ich muss nicht so schnell gehen, ich genieße lieber – solche Aussagen hört man am Berg hin und wieder, wenn gerade jemand im Trailrunning-Outfit vorbeigehuscht ist und Sekunden später bereits hinter der nächsten Kehre verschwunden ist. An dieser Haltung gibt es nichts auszusetzen, außer vielleicht die subtile Unterstellung, schnelles Berggehen habe mit Genießen nichts zu tun. Geschwindigkeit kann schließlich auch ein genussliches Selbstziel sein.

Allerdings gibt es hier einen Haken: Niemand muss immer schnell gehen, aber alle sollten immer schnell gehen können. Es gibt Touren, bei denen klar ist, dass Zeit und Schnelligkeit ein begrenzender Faktor sind. Frühjahrs-skitouren mit Nassschneelawinen am Nachmittag sind ein Beispiel. Auf anderen Touren müssen bestimmte Teilabschnitte schnell überwunden werden. Kein Mensch möchte stundenlang unter Seracs oder in Steinschlagrinnen herumschleichen. Wer hier schneller durch ist, ist der Gefahr kürzer ausgesetzt und somit sicherer unterwegs! Logisch, oder? „Ja, aber beim Genusswandern betrifft mich das doch nicht!“ Das stimmt leider nicht. Auch bei einfachen Wanderungen muss man manchmal den Turbo zünden. Sommergewitter können sich in kurzer Zeit entwickeln, dann will man nicht ewig brauchen, sondern möglichst schnell auf der schützenden Hütte sein.

Halten wir fest: Man braucht eine Geschwindigkeitsreserve. Dazu ist ein gutes Tempomanagement nötig, welches einem ein paar Körner für Gefahrenstellen oder den Notfall übrig lässt. Schon beim Start ist Disziplin gefragt: Wer zu schnell lossprintet, dem geht schnell die Puste aus, die verfrühte Verschnaufpause macht dann den Zeitgewinn zunichte. Pausen sollten strategisch geplant werden und Kraft geben für Passagen, in denen es schnell gehen muss. Wir wollen also an ungefährlichen Stellen langsam genug gehen, um



Kleine Pause? Hier lieber nicht. Manchmal ist Geschwindigkeit Sicherheit.

© Silvan Metz

in den gefährlichen schnell genug sein zu können.

Im Gegensatz dazu gibt es Situationen, in denen Langsamkeit Sicherheit bedeutet: Im Absturzgelände wollen Hände und Füße präzise platziert werden. Hektisches Agieren birgt hier eine große Gefahr. Auch in Situationen, in denen die Orientierung schwierig oder die Lawinensituation angespannt ist, hilft ein gemächliches Tempo, ruhig zu werden und bessere Entscheidungen zu treffen.

Wir haben nun für alle Situationen ein geeignetes Tempo geplant, doch wie hält man das mit einer Gruppe ein? Je nach Konditions-Level langweilen sich die einen, während andere ihre Reserven zu früh verfeuern. Ein „Tempo passt, oder?“ des Guides ist da wenig zielführend. Die einen können fröhlich „Ja klar!“ rufen, andere wollen sich nicht die Blöße geben. Falls sich die Schwächeren doch beschweren, ist das meist ein Zeichen,

dass sie ihre Komfortzone schon längst verlassen haben. Besser ist es, unverfängliche Gespräche zu führen und „Verdächtige“ gezielt anzusprechen – so merkt man, wer außer Atem ist, ohne die Person unter Druck zu setzen. Die Zugpferde dagegen kann man dauerhaft mit aufwendigen Fragen löchern. Redefluss lenkt ab und die zusätzliche Anstrengung bremst aus. Als geübter Talkmaster lässt sich so unbemerkt das Gruppentempo vereinheitlichen und mit passenden Gesprächsthemen sogar die Stimmung kontrollieren!

Und was, wenn die leitenden Personen selbst zu schnell sind? Vielleicht ist euch schon aufgefallen, dass viele Bergführer*innen einen einzelnen Wanderstock dabei haben. Der entlastet nicht nur die Knie, sondern dient auch als Taktgeber, mit dem sich das eigene Tempo regulieren lässt. Probiert es mal aus! 



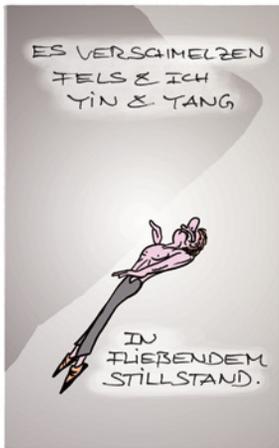
Vier Jahreszeiten an einem Tag – in den Bergen ist alles möglich! Nach Regen und Schneesturm auf dem Weg zum Geigelstein blickte am Gipfel die Sonne durch und beim Rückweg war schönstes Bergwetter.



Damit Miriam Haunolder zukünftig für wechselhafte Bedingungen bestens gewappnet ist, stiftet der JDAV-Partner Mountain Equipment mit dem Softshell-Fäustling G2 Alpine Combi Mitt im Wert von 69,95 Euro den idealen Handschuh. Mit einem Griff wird der leichte Fäustling zum Fingerhandschuh und die robuste Innenhand aus Ziegenleder verträgt auch kräftiges Zupacken im Fels.

Und dein Bergmoment? Schicke deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Zwischenfall, was auch immer – an bergmoment@alpenverein.de; als Text (280 Zeichen lang), oder als Foto mit Text (140 Zeichen lang). In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung.

SDW ...





Die kleine Zylinder-Felsenschnecke lebt ausschließlich in den hohen Bergen Österreichs. Zwischen 1500 und 2650 Metern fühlt sie sich wohl.
 © Naturhistorisches Museum Wien

SCHNECKEN AM BERG

Wusstest du, dass Schnecken auch fernab von Salatköpfen und Blumenbeeten leben? Selbst auf kargen Felsen und Moränen kriechen sie umher. Manche kennt man aus dem Tal, wie zum Beispiel die Weinbergschnecke. Andere sind wahre Gebirgsspezialisten und kommen nur oberhalb der Baumgrenze vor.

Die Bergschnecken sind aber gar nicht so einfach zu entdecken, die meisten Exemplare sind winzig: Das Haus der Zylinder-Felsenschnecke wird nur rund 13 mm hoch. Da muss man schon genau hinsehen, zumal sie es eher feucht und schattig mag. Sie lebt ausschließlich in den Kalkalpen Österreichs über 1500 Metern Höhe und ist ultra-langsam, sie bewegt sich manchmal nur wenige Zentimeter pro Tag. Aktuelles Problem für viele Bergschnecken: Erwärmt sich das Klima, können sie nicht weiter nach oben ausweichen. Das liegt nicht an ihrer Geschwindigkeit. Oft leben die Tiere bereits auf Gipfeln, wo ihre Vorfahren die letzte Eiszeit überdauert haben. Höher hinaus geht es also nicht. Wer dort oben also noch auf Schneckenbeobachtung gehen möchte, sollte sich besser beeilen. **DER**

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank

