

«Ueli sagte: ‹Ich muss davon lassen, sonst überdrehe ich›»

Am 30. April jährt sich der Todestag von Ueli Steck. Fotograf Robert Bösch hat Steck auf vielen Touren begleitet. Er erklärt, was diesen so speziell machte



Ueli Steck und Robert Bösch im Mai 2007 auf 5300 Meter an der Annapurna

Foto: Robert Bösch

Christian Brünger

Ueli Steck stürzte auf einer Akklimatisationstour am 30. April 2017 am Nuptse ab. Haben Sie neue Erkenntnisse zur Todesursache?

Man kennt nur die ungefähre Stelle seines Absturzes. Anhand der Fundstelle muss der Absturz sehr weit oben geschehen sein. Ueli hatte die heikelsten Passagen hinter sich. Das Gelände war technisch also nicht mehr besonders schwierig für ihn. Folglich kommen verschiedene Gründe infrage: Stein Schlag, Schneerutsch, ein Steigeisen, das nicht mehr am Schuh hielt – oder schlicht eine Unachtsamkeit.

Wäre es wichtig für Sie, den Grund zu kennen?

Nein, weil sich bei Ueli leider einmal mehr zeigte: Viele Top-Alpinisten sterben nicht in Situationen, bei denen man sagen muss, sie hätten es anders – also besser – machen können. Meistens kommen zwei Faktoren zusammen, etwa ein Steigeisen, das vom Schuh genau in einer Passage abfällt, in der ein solches Missgeschick fatale Folgen hat.

Was hilft Ihnen, mit dem Verlust von ihm umzugehen – gemeinsame Erlebnisse am Berg?

Die Zeit. Man gewöhnt sich daran, dass die Person nicht mehr da ist. Am Anfang tauchte manchmal für einen Bruchteil einer Sekunde der Gedanke auf, ich rufe Ueli an, ob er heute Zeit zum Klettern hat. Wir haben viele Dinge in den Bergen erlebt – neben den gemeinsamen Klettereien war es die regelmässige Zusammenarbeit, oft an exponierten Orten. Wir haben dabei eine Selbstverständlichkeit und Effizienz entwickelt, die schon sehr aussergewöhnlich war.

Haben Sie ihn auch zu bremsen versucht, weil Sie fanden: Diese nächste Expedition ist zu gefährlich?

Wir haben über Risiken geredet – immer wieder. Aber ich musste Ueli ganz sicher nicht erklären, worin die Risiken bestanden. Es gab niemanden, der sie besser einschätzen konnte als er. Ueli war ja stets perfekt vorbereitet und immer darauf bedacht, das Risiko so gering wie möglich zu halten. Er war kein Spieler, sondern wusste immer, was passieren kann. Gewissenhafter konnte man nicht agieren. Trotzdem war Ueli klar: Er hat nicht alles in seinen Händen. Das hat man an einem Berg nie. Viele

«Ueli war grosszügig und verlässlich. Trotz seines Status hat er sich nie als Star verstanden»

meiner Kollegen sind am Berg gestorben, das ist die tragische Seite dieser magischen Art zu leben... und die Faszination dieses Extremsports.

Dabei kommt eine Facette hinzu, die man in klassischeren Sportarten so nicht kennt: das fehlende Verständnis. Was Ueli in den Bergen vollbrachte, diese extremen Leistungen, können eigentlich nur Spezialisten in ihrer Komplexität nachvollziehen und einordnen. Dem Rest fehlen – und das meine ich keineswegs abwertend – die Kompetenz und das Wissen. Meine Aussage gilt für den Spitzenalpinismus grundsätzlich, nicht allein für die Leistungen von Ueli. **Haben die Besten wie Steck auch darum begonnen, Rennen gegen die Uhr wie am Eiger zu inszenieren? Damit wird Laien sofort klar, wie aussergewöhnlich diese Athleten sind.**

Die Erstbegehung des Mount Everest war einfach zu kommunizieren: Er ist der höchste Berg der Welt und wurde ein halbes Jahrhundert vergeblich versucht. Eine schwierige Route durch eine Nordwand auf irgendeinen Berg ist dem Laien aber kaum näherzubringen. Die Eiger-Nordwand bildet da eine Ausnahme: Sie ist von der Kleinen Scheidegg gut einsehbar. Jeder konnte die Pioniere mit dem Feldstecher beobachten. Es ist darum wohl kein Zufall, dass die breitere Öffentlichkeit diese Speedbegehungen via den Eiger wahrzunehmen begann. Das fing lange vor Ueli an. Man zählte zuerst einfach in Tagen, dann in einem Tag, dann Stunden und Minuten. **Aber irgendwie musste man auch vom Spektakel erfahren.** Genau. Ich erinnere daran an Ueli Bühler. Der kletterte die Eiger-Nordwand 1981 allein und so schnell, dass er noch am gleichen Abend auf dem Bauernhof helfen konnte, das Heu einzubringen. Das war schon ein Rekord, bloss wusste die Öffentlichkeit nichts davon. Ueli Steck hingegen merkte: Dieses Ausloten des Möglichen reizt mich, ich kann ein solches Projekt medial gut kommunizieren und in Vorträgen verwenden. **Sie haben sich auch kritisch zu solchen «Zeitrennen» geäussert, weil die Situation am Berg stets anders ist. Eine Vergleichbarkeit sei unmöglich.** Sagen wir es so: Der Mensch will sich vergleichen. Dieses Schwieriger, Schneller, Höher ist ihm gege-



Ueli Steck am Peuterey-Grat, dem längsten Grat der Alpen im Montblanc-Gebiet

Foto: Robert Bösch

«Am Anfang tauchte manchmal der Gedanke auf, ich rufe Ueli an, ob er heute Zeit zum Klettern hat»

ben, auch im Bergsteigen. Wir Alpinisten haben immer gefragt: Welche Route wählten die anderen – und wie schnell waren sie? Trotzdem ist es im Prinzip absurd, in einer Eiger-Nordwand gar die Sekunden zu messen, weil die Bedingungen wie erwähnt variieren. Diese Situation war Ueli bewusst. Schnelligkeit war jedoch immer ein Faktor beim Bergsteigen. **Denken Sie an Überbergsteiger Reinhold Messner?**

Auch, aber insbesondere an Erhard Loretan. Der Schweizer Ausnahmebergsteiger hat in den 1980er-Jahren wie kein anderer den Alpinstil und die Schnelligkeit an den Achttausendern geprägt. Für Ueli war Loretan ein grosses Vorbild. Ueli ging denselben Weg: Er hat sein Tempo vom Eiger in die grossen Wände der 8000er übertragen. Es ging ihm darum, sich bei hohem Schwierigkeitsgrad schnell, effizient und trotzdem sicher zu bewegen. Dieser Ansatz war sein Schlüssel, damit er an diese grossen Wänden im Himalaja neue Dinge machen konnte. Dieser Stil ist kompromisslos und fordernd. Dafür brauchte Ueli die Schnelligkeitsbasis und Sicherheit, die er sich auch an der Eiger-Nordwand holte.

Senkt das Tempo das Risiko, weil man weniger lange exponiert ist? Oder steigert es das Risiko, weil man sich eher verhaspelt?

Speedklettern bedeutet, sich extrem nahe am gefährlichen Limit zu bewegen. Basis für diesen Ansatz sind eine extreme Ausdauerfähigkeit – darum war Ueli derart austrainiert –, enormes technisches Können und mentale Stärke. Ich habe wenige Alpinisten erlebt, die sich wie Ueli derart auf ihre Aufgabe konzentrieren konnten. In den Schlüsselpassagen aber musst du noch behutsamer vorgehen, wenn Tempo hinzukommt. Zwischen Speed und Sicherheit die Balance zu finden, ist sehr, sehr schwierig. Das wusste Ueli. Darum

Robert Bösch / Ueli Steck

Der Zürcher **Robert Bösch** (66) ist einer der international bekanntesten Fotografen der Bergwelt. Bösch, studierter Geograf und Bergführer, war weltweit auf schwierigen Routen und an höchsten Bergen unterwegs. Mit Ueli Steck verband ihn eine langjährige Freundschaft. Er begleitete viele seiner Unternehmungen – als Fotograf und Bergsteiger. Die Bilder (links) stammen von Bösch. **Ueli Steck**, gelernter Zimmermann, zählte zu den besten Bergsteigern seiner Generation. Er starb mit 40 Jahren bei einer Akklimatisationstour am Nuptse. Der Berner wollte im Frühling 2017 sowohl Everest wie Lhotse in einer Überschreitung bewältigen – eine unerreichte Parforceleistung. Für seine Erstbegehung der Tengkamposche-Nordwand (6500 m, Nepal) mit Simon Anthamatten 2008 wurde er erstmals mit dem «Oscar der Bergsteiger» ausgezeichnet, dem Piolet d'Or. Ueli Steck war verheiratet und kinderlos. (cb)

sagte er mir mehrmals: «Ich muss davon lassen, sonst überdrehe ich.» **Dies passierte ihm 2013 an der Annapurna-Südwand, einem 8000er. Er sagte nach der Rückkehr, über sein Limit gegangen zu sein.**

Das war eine andere Situation. Da ging es nicht um Speed, nicht um Minuten und Sekunden. Da ging es um Effizienz und die Bereitschaft, alles auf eine Karte zu setzen: Entweder ich komme dank minimalstem Material schnell genug durch, oder es endet in der Katastrophe. Für diese Kompromisslosigkeit in eine so schwierige, 2000 m hohe Wand allein einzusteigen, musst du mental unglaublich stark sein. Es gibt nur wenige, die dazu fähig sind.

Hat sich Steck nach diesem Erlebnis, das ihn extrem beschäftigte, verändert?

Es wurde ihm noch bewusster, wo die Grenze ist, die er nicht mehr antasten wollte. Aber er war schon einer, der enorm pushen konnte. Der junge Ueli rief mich einst an und sagte mir, «Gestern habe ich die Excalibur-Route an den Wendenstöcken free solo geklettert» – also komplett ungesichert. Seine Stimme vibrierte noch 24 Stunden danach, weil er noch voller Adrenalin war und zugleich die grosse Erleichterung verspürte, dass der wochenlange Druck jetzt weg war. **Sie schrieben einmal: «Es geht beim Bergsteigen nicht nur um Erfolg, sondern auch darum, nicht ums Leben zu kommen.» Wie muss man diesen Satz bezüglich Steck interpretieren?**

Am Berg kann man nicht einfach mal ein bisschen probieren. Das Motto «Gring'ache u seckle» kann in dieser Welt fatal enden. Trotzdem weiss jeder, der immer wieder in die Berge geht: Diese oder jene Situation hätte ganz anders verlaufen können. Es braucht manchmal schlicht Glück. Ueli hatte am Nuptse wohl keines. **Kann man als Top-Alpinist überhaupt alt werden?**

Das Älterwerden führt zwangsläufig dazu, dass du andere Projekte angeht, die deinem aktuellen Können entsprechen. Ueli war in seinen Anfängen vor allem ein technisch herausragender Kletterer, dann arbeitete er enorm an seiner Physis und wagte sich an diese körperlich extrem harten Touren. Er war sich mit dem Älterwerden aber bewusst, dass er das Risiko minimieren wollte. Die geplante Überschreitung von Everest und Lhotse war vor allem in physischer Hinsicht aussergewöhnlich. Sie war sicher nicht so risikobehaftet wie sein Durchsteigen der Annapurna-Südwand, weil die Tour nicht diese enorme Exponiertheit erforderte. Und dann passierte das Unglück ausgerechnet auf der Everest-Reise.

Zum Abschluss: Wie war Ueli Steck als Mensch? Ueli war grosszügig und verlässlich. Trotz seines Status hat er sich nie als Star verstanden. Berge und das Besteigen von Bergen waren ganz einfach sein Leben. Er war sicher extrem ehrgeizig, aber es ging ihm nie einfach nur um sich. Man konnte sich auf ihn verlassen.



Während der Pandemie griffen wieder mehr Naturliebhaber zu den Stöcken.

Foto: Getty

Nordic Walking fordert den Kopf und entschleunigt

Die gelenkschonende Sportart ist wieder im Trend und ideal für Einsteiger – auch Jogger können profitieren

Herr und Frau Schweizer bewegen sich immer mehr, das belegt eine grosse Studie des Schweizer Sportobservatoriums. Es wurde in den Bergen mehr gewandert, auf den Strassen mehr Velo gefahren und in den Schwimmbädern mehr geschwommen. Eine Sportart hat zwischen 2014 und 2020 jedoch an Beliebtheit verloren: Nordic Walking.

Doch sind die Schweizer während der Corona-Pandemie tatsächlich weniger mit den Stöcken unterwegs? Markus Lamprecht, der die Studie geleitet hat, sagt auf Nachfrage, dass es zurzeit keine aktuellen Zahlen zum Nordic Walking gebe. Jedoch: «Man kann davon ausgehen, dass Nordic Walking in der Corona-Pandemie wieder etwas mehr ausgeübt wurde.»

Fragt man bei Sportartikelhändlern nach, ist die Antwort klarer. Marcel Schlatter, Medienverantwortlicher beim Migros-Gesamtschaftsbund, sagt: «Bei den Nordic-Walking-Stöcken verzeichnen wir nach Jahren der Stagnation ein substantielles Wachstum im hohen zweistelligen Bereich.» Ähnlich klingt es bei Norina Brun, Kommunikationsmanagerin bei Digitec und Galaxus: «In der Produktkategorie Wanderstöcke, die auch Nordic-Walking-Stöcke beinhaltet, sehen wir einen regelrechten Boom. Von April 2020 bis März 2021 haben wir viermal so viele Wanderstöcke verkauft wie im gleichen Zeitraum im Vorjahr.»

Was gilt es also bei der gelenkschonenden Sportart zu beachten? Und welche Fehler sollten vermieden werden? Die Baselbieterin Simone Hertenstein ist Bewegungssportcoach und Leiterin einer Nordic-Walking-Gruppe. Sie sagt: «In erster Linie ist es schon mal gut, wenn man sich einfach bewegt. Aber will man den grösstmöglichen Nutzen erzielen, gilt es, einige Dinge zu beachten.»

Die Technik

Hertenstein empfiehlt Einsteigern einen Kurs oder ein Personaltraining bei einem ausgebildeten Nordic-Walking-Leiter, um von Anfang an die effektive Technik zu erlernen. Dieses lässt sich mit dem Begriff ALFA zusammenfassen. A steht für eine natürliche, aufrechte Körperposition während des Gehens, wobei die Rumpfmuskulatur leicht angespannt werden soll, was für zusätzliche Stabilität sorgt. L steht für einen langen Arm während der ganzen Schwungphase und während man am Stock vorbeigeht. F steht für flacher Stock, wobei gemeint ist, dass das Hilfsgerät in einem flachen Winkel aufgesetzt wird. Und A steht für eine angepasste Schrittlänge und somit dafür, wie weit man am Stock vorbeigehen sollte.

Die Stöcke

Entscheidend bei den Stöcken sind die richtige Länge sowie das Material. Die Schlaufe sollte Bauchnabelhöhe erreichen, beim Material ist Carbon der Goldstandard, da dieses sehr leicht und steif ist. Hertenstein empfiehlt zudem verstellbare Stöcke. Je nach Marke unterscheidet sich das Schlaufensystem für die Hände. Dieses ist essenziell, denn nach dem Aufsetzen des Stockes öffnet sich

die Hand, was ein komplettes Vorbeigehen am Stock sowie in der Schwungphase ein schnelles Greifen möglich macht.

Die sonstige Ausrüstung

Hier gelten dieselben Prinzipien wie beim Joggen: Auf der Strasse eignen sich normale Laufschuhe, im Wald oder in den Bergen Trailrunning-Modelle mit leichtem Profil und flexibler Sohle. Die Kleider sollten leicht, funktionell und am besten mehrschichtig sein. Da die Belastung beim Nordic Walking normalerweise tiefer ist als beim Joggen, eignen sich Merino-Kleidungsstücke, die gegen Kälte isolieren und Feuchtigkeit gut ableiten. Wie bei allen anderen Outdoor-Ausdauerarten gilt: Vor der Aktivität sollte man in den Kleidern leicht frösteln, dann ist man richtig angezogen.

Die Zielgruppe

Simone Hertenstein sagt: «Nordic Walking kann jeder ausüben, auch wenn er 90 Jahre alt oder übergewichtig ist.» Was sie damit meint: Die Sportart ist im Vergleich zum klassischen Joggen gelenk- und muskelschonend. Andererseits werden beim Nordic Walking aufgrund des Armeinsatzes mehr Muskelgruppen angesprochen als beim normalen Gehen. Eine Studie der Rennbahnklinik hat dies bestätigt: Das Belastungsempfinden wie bei den Probanden war beim Nordic Walking tiefer als beim zügigen Gehen, die Herzfrequenz aber um einiges höher. Hertenstein sieht dort den grossen Vorteil: «Nicht jeder kann zwei Stunden am Stück joggen, aber auch nicht jeder gibt sich mit zwei Stunden Gehen zufrieden. Beim Nordic Walking werden Sehnen und Bänder geschont, und trotzdem wird das Herz gefordert.» Ausserdem sei es für den Körper gut, ihn mit neuen Reizen zu fordern. Sie sagt: «Joggen, Walken, Langlaufen, Schwimmen – wir sollten uns vielseitiger bewegen. Koordinativ machen die meisten Sportler zu wenig und verpassen so eine Chance.»

Das Training

Nordic Walking eignet sich gerade für Sportanfänger, die auf einem gesunden Weg ohne Überbelastungen eine Grundaussdauer aufbauen möchten. Anders als beim Joggen oder Radfahren steht nicht das Tempo im Vordergrund, sondern die Entschleunigung. Gerade für den Kopf ist die anspruchsvolle Technik geeignet, um die rechte und linke Gehirnhälfte anzuregen. Für Ambitionierte, denen das In-der-Natur-Sein allein nicht reicht, gilt beim Training dasselbe Prinzip wie bei anderen Ausdauerarten: Häufigkeit vor Dauer vor Intensität. Sprich: lieber viermal in der Woche 45 Minuten hinausgehen als zweimal eineinhalb Stunden. Oder lieber vier Stunden locker trainieren als eine richtig hart.

Tobias Müller

Die ehemalige Spitzentriathletin Simone Hertenstein (44) aus Liechstal ist Erwachsenen-sportexpertin bei Swiss Athletics sowie beim Schweizerischen Nordic-Walking-Verband