



Eine Wanderung durch das Berner Oberland -Eiger Nordwanderung, über 8 Tage. Eine Tour nur für erfahrene und geübte Wanderer. 17 Teilnehmer nahmen an der Wanderung teil. Das Alter der Gruppe: die jüngste Teilnehmerin war 42 und der Älteste 72 Jahre alt. Das Gepäck sollte acht Kg nicht überschreiten, was aber kaum möglich war.



Die Teilnehmer der Oase-Tour

Jeder Teilnehmer hatte noch zusätzlich seinen Flüssigkeitsbedarf 1-2 Liter und Notproviand mit dabei. Die Bergführer trugen zusätzlich zu ihrer eigenen Ausrüstung auch noch Rettungsmaterial wie Kletterseile, Eispickel, ein Not Biwak u.v.m



Die leichtesten Teilnehmer waren Frauen mit ca. 50 Kg Eigengewicht. Relativ gesehen trugen diese über das Anderthalbfache eines 80 Kg schweren Mannes. Und der schwerste Teilnehmer hatte folgendes Gewicht zu bewältigen: 97 Kg Eigengewicht + Kleidung und Bergschuhe ca. 2-3 Kg + Rucksack komplett ca. 12 Kg, ergibt zusammen ungefähr 112 Kg – das über die ganze Tour.





Die reine Gehzeit belief sich teilweise pro Tag zwischen 8 bis 11 Stunden mit Gletscherüberschreitungen, Klettersteigen und unwegsames Gelände- durch die wunderschöne Natur.





Mit dabei: **Ausnahmeaktivistin Trude Heckmeier - mit 82 Jahren.**

Trude ging fast 2 Tage mit, bis zum legendären Einstieg der damaligen Eiger-Nordwanderung ihres Mannes Anderl Heckmeier, der Erstbesteiger der damals sogenannten „Mordwand“. Mehr darüber erfährt man im spektakulären Film „die Wand“. Dieser Kinofilm hat es in sich und ist für Interessierte sehr zu empfehlen.



Trude ist eine lebende Legende, die immer wieder gefragt wird: *„Wie war Anderl, dein Mann - so im normalen Leben?“* Trude erzählt gerne über die damalige Zeit: *„Anderl hat ganz wenig gegessen, er rauchte regelmäßig, aber er war zäh und sehr drahtig.“*

Auf den Bildern von damals kann man sehen - bis zu seinem Tod gingen sie beide täglich in die Berge.

Es gibt heute um Oberstdorf Wanderwege die nach Anderl Heckmeier benannt sind, die Touren die er immer wieder gerne gegangen ist. Gerade die schöne Natur- und Blumenwelt im Oberallgäu hatte ihn dort sein Zuhause finden lassen.



Steffen Barth vor der Eiger Nordwand...



...und mit Trude Heckmeier.

Aber weiter zu unserer Wanderung...

Am Anderl Heckmeier Einstieg der Eiger-Wand angekommen, rasteten wir wie geplant. Trude machte einen sehr vitalen Eindruck, obwohl Sie Ihren schweren Rucksack selber getragen hatte. Es war ein sehr schöner Sonnentag, die gigantische Nordwand zeigte sich wolkenfrei.

Auf einem Holzstamm Platz genommen saßen wir mit Trude zusammen. Sie erzählte uns wie sich Anderl auf den Aufstieg vorbereitete:

Auf einem Campingplatz, direkt vor der Wand, hatten er und sein Bergsteigerkumpel 4 Wochen lang die Nordwand beobachtet - bis Anderl eines morgens dann sagte: Er wisse jetzt wie man die bezwingen kann. Es ist eine Eiswand wo in regelmäßigen Abständen, auch im Hochsommer, Lawinen abgehen. Man bräuchte längere Haken, Eishaken.

-Damit hatte Heckmeier seine Route 1936 gefunden -



Wir diskutierten auch über die damaligen Bergsteigerausrüstungen und die damaligen primitiven Schuhe. Die Kleidung bestand aus Flies und Baumwolle, die Kletterseile aus Hanf. Wenn dieses Material einmal nass wurde oder der Frost/die Kälte Einzug hielten - steif und schwer waren die Folgen.

Das sind Welten im Vergleich zum heutigen Material, der Kleidung und Schuhe sowie zum Bergsteigermaterial. Damals brauchten Heckmeier und sein Team 4 Tage für die Wand. Heute liegt der Rekord die Wand zu besteigen bei 2 Stunden und 58 Minuten - im Speed klettern.



Auffallend ist bei der 82 jährigen Trude, was für Leistungen möglich sind, wenn man regelmäßig, auch im fortgeschrittenen Alter, etwas tut.

Trude erwähnte hierzu, dass sie seit eh und je sogenannte Rituale durchführt: sie gehe nicht nur jeden Tag in die Berge, sondern sie pflege jeden Abend ein Wannenbad zu nehmen, stelle sich eine Kerze sowie ein Glas Rotwein auf den Wannenrand und rauche dann in der Wanne ein Zigarillo.



Kurz zum Thema Belastung bei einer Wochentour:

Frauen haben sehr großes Interesse an der Wochentour, wohl mehr als das männliche Geschlecht. Das Ideale Körpergewicht bei solch einer Oase-Tour liegt wohl bei 55 Kg. Zu empfehlen wären bis 65 Kg bei den Frauen. Ausnahmen bestätigen die Regel. Männer sind in einer solchen Wochentour etwas in der Unterzahl. (PS. Es kann auch an der Politik der Oase-Bergschule liegen...)

Auffallend ist, dass nach zwei Tagen in der Regel die ersten Wehwehchen auftreten - hier mehr bei den Frauen als bei den Männern.

Vielleicht schwächeln die Frauen am Anfang gern, aber mit einer organisierten ersten Hilfe, ziehen Sie die Sache unerbittlich durch.

Bei den Männern ist es meist so, dass die Hilfen gerne abends beim Bier besprochen werden.

Die häufigsten Beschwerden bei so einer täglichen Belastung:

An den Füßen:

- Druckstellen im Fersenbereich, Blasenbildung
- Druckstellen im Zehenbereich
- Ermüdung im Mittelfuß zum Vorfuß
- Nicht ausgeheilte chronische Verletzungen, Fersensporn, Plantarsehnenbereich...



An den Knien:

- Oberhalb des Muskelansatzes der Kniescheibe (Patella)
- Unterhalb der Kniescheibe, Patellaspitze
- Unterhalb der Kniescheibe, das Band zwischen Kniescheibe und Schienbeinkopf
- Unterhalb der Kniescheibe li.u.re (i.b.d. hoffaschen Fettkörperchen)
- Kniekehle bei verhärteter Beinbeugermuskulatur
- Verhärtung der hinteren oder vorderen Oberschenkelmuskulatur



An den Waden:

- Wadenmuskulatur bei Verhärtung



An den Schultern:

- Schmerzhaftes Verhärtung der Hals- u. Schultermuskulatur



Das sind die häufigsten Vorkommnisse bei einer Wochentour nach den Oase-Kriterien. Diese Schmerzsymptome wurden und werden mit Sanotape-Profi/ reflexo - Heilkraft hautnah (Sanotape-Starter-Set) behandelt und versorgt.

Das Sanotape-Starter-Set

Es kann als kleines Paket (100 Gramm Gewicht) immer mitgeführt werden.

Das Starter-Set ist unter anderem für Bergführer eine Hilfe bei den zuvor aufgeführten Indikationen.

Das Starter-Set ist für jeden Aktiven eigentlich ein Muss. Einfach in der Handhabung und multifunktional einsetzbar. Erspart so manchen Bergrettungsdienst.



Die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten des Sanotape-Starter-Sets:

- Druckstellen
- Verhindern von Blasen
- Juckreiz bei Insektenstiche
- Narbeneinsatz
- Vitalpflaster
- und einiges mehr



Die Wirkung von Sanotape:

- Funktionell stützend
- Regulativ
- antibakteriell
- Energetisch TCM
- Kompression
- Prophylaktisch



Bergführer Thomas empfiehlt Sanotape!

Mehr unter: www.sanotape.com

Momentaufnahmen der Bärenreck- Tour:



