Scheeeeeeee gmiatlich

Verena Stitzinger unterwegs. Foto: David Karg

Wie langsam ist zu langsam, wie schnell ist zu schnell mit Gästen auf Tour? Ein – ziemlich rascher – Überblick

Von Christian Thiele

2013 oder 2014, jedenfalls Mitte Februar, am Vortag 15 Zentimeter Neuschnee, ohne Wind, minus 5 Grad am Parkplatz. Ziemlich perfekte Bedingungen für unsere Sektionstour. Ziel ist die Schöttelkarspitze, eine rassige 1200-Höhenmeter-Tour, für Karwendel-Verhältnisse ein ziemlich gutes Preis-Leistungsverhältnis.
Von den Teilnehmern kenne ich niemanden. Wie fast immer auf den Touren, die meine Kolleginnen und Kollegen von Oberland und München führen. Und in fast jeder Gruppe, die ich führe, gibt es einen wie heute Carlos (Name geändert). Carlos steigt mir die ersten 15 Minuten permanent auf die Ski. Dann sage ich zu ihm, als wenig erfahrener Führer: „Geh doch du vor und tob dich beim Spuren aus." Und die ganzen 1200 Höhenmeter drückt Carlos aufs Tempo. Mal ein paar Meter vor mir, mal ein paar Meter hinter mir. Bis wir am Gipfel angelangt sind, abfellen, in die Bindung steigen, die ersten Kurven in den Pulver zirkeln. Und Carlos nach jedem zweiten Schwung am Schnee liegt. Ausgepowert von dem Tempo, das er vorgegeben hat und für das ich als Führer verantwortlich war. Eigentlich verantwortlich gewesen wäre, genauer gesagt.

Pardon für den längeren Einstieg, aber den hat es aus meiner Sicht gebraucht für ein, nein: DAS Thema, das beim Bergsteigen immer im Raum steht. Das über Wohl und Wehe der gesamten Partie entscheidet und manchmal auch über Leben und Tod, aber über das man nie wirklich spricht: das Tempo. Also haben wir darüber gesprochen. Haben Führende aus unterschiedlichen Bergsportdisziplinen dazu befragt, wie sie es halten mit der Geschwindigkeit beim Führen. Wie schnell sie privat und wie langsam sie auf Führungstour unterwegs sind. Wie man die richtige Geschwindigkeit findet. Wie und wo man Gas gibt – und wie nicht.

Ich will den Leuten auch ein Leistungserlebnis bieten

Verena Stitzinger ist eine fröhliche Ostallgäuerin, staatlich geprüfte Skilehrerin und Skiführerin nach Tiroler Schischulgesetz. Der deutliche Schwerpunkt ihres alpinen Arbeitslebens liegt jedoch im Sommer: Als Mitglied im Bundeslehrteam MTB des Deutschen Alpenvereins bildet sie MTB-Trainer und Guides aus und mit der familieneigenen Firma www.alpindeluxe.de bietet sie von Füssen aus individuelle Mountainbike-Reisen und -Trainings an. Und wer sie länger kennt, darf sie Veri nennen. Für uns also Veri sagt: „Das Führungstempo ist immer dann gut, wenn es passt für die Mitradler. Wenn sie nicht überfordert, aber auch nicht gelangweilt sind. Denn ich möchte den Leuten, die mit mir radeln und ein Bedürfnis danach haben, auch ein Leistungserlebnis bieten – das gilt nicht für alle, aber für manche wäre es ein echter Fehler, sie einzubremsen."
Gerade bergauf sei es für Fitte ein richtiges Glück, sich auszupowern. Und wer gut ab-

„Das gilt nicht für alle, aber für manche wäre es ein echter Fehler, sie einzubremsen."

Verena Stitzinger. Foto: David Karg

Verena beim Guiden. Foto: David Karg

fährt, wer gutes Material und eine gute Technik hat, die oder der will es bergab auch einfach mal laufen lassen. „Limitierender Faktor ist dabei natürlich immer die Sicherheit", sagt Stitzinger. Und die oder der Führende selbst darf nicht mit sich beschäftigt sein, Orientierung und alle Organisation muss mit links laufen – „damit ich mich voll und ganz auf die Gruppe konzentrieren und die im Blick behalten kann. Das ist beim Biken oder auf Ski dasselbe."
Wie herausfinden, ob das Tempo passt für den Gast oder die Gäste? „Gut ist immer, wenn ich ein paar Kehren einsehen kann und mitbekomme, wie sie runterkommen. Wenn die Fehler mehr werden, wenn die Körpersprache sehr angespannt ist, die Leute beim Absteigen mit starrem Blick durchschnaufen, weil sie es gerade so geschafft haben – dann sind wir zu schnell unterwegs."
Veri hat in den 1990er-Jahren mit dem Führen begonnen – und sie sagt, ihr Umgang mit dem Tempo beim Führen habe sich total verändert. Weil sich auch das Material und die Technik so verändert haben:
„Mitte/Ende der Neunziger war man ganz anders unterwegs auf dem Mountainbike, alle wollten Schub geben bergauf, da kam es zu echten Missstimmigkeiten in der Gruppe, wenn einer zu langsam war."
Inzwischen sei Trailfahren häufig wichtiger, die Räder sind schwerer als vor 15 Jahren, damit man technisch schwieriger fahren kann. „Wenn du dich heute mit jemandem, den du nicht kennst, zum Mountainbiken verabredest, musst du nachfragen, was er denn damit meint: Rauf eventuell sogar mit dem Lift und möglichst große Trailausbeute oder hinaufkurbeln und am besten gar keine Trails runter – da hat sich der Sport extrem ausdifferenziert." Und damit auch der Umgang mit Tempo. Die 2000 Höhenmeter, die sie früher mit Gruppen bergauf gemacht habe, radelt heute fast keiner mehr – 1200, 1500 Höhenmeter sind in der Regel das Maximum. Je städtischer das Publikum, desto abfahrtsaffiner. Die Einheimischen aus Oberstdorf, Füssen, Garmisch, Berchtesgaden, die mehrmals die Woche abends noch ihre Trainingsrunde radeln und dementsprechend bergauf-fit sind – die lassen sich eh selten führen. Von Standardangaben zum Umgang mit Tempo hält Veri wenig – außer einer: Als guter Guide müsse man grundsätzlich 1000 Höhenmeter mehr schaffen und 2 Stunden später anfangen zu frieren als die Gruppe. Und fröhlich und freundlich in dem Tempo fahren, in dem sie eben fahren. Gäste, die fitter und schneller als sie selbst sind? Das kommt schon mal vor. „Ich muss als Guide nicht immer vorangefahren, wenn die Sicherheit gewährleistet ist und ein klarer Treffpunkt vereinbart ist – gerade bergauf. Dann können sich gute Sportler austoben und sind den restlichen Tag entspannter." Ihrer Erfahrung nach fällt es ihr als Frau eventuell manchmal leichter, eine Gruppe harmonisch zu führen – schließlich fällt sie als Konkurrent für leistungsorientierte Männer schon mal aus.

Wer argumentieren muss, wird selbst klarer

In Sicherheits- oder organisatorischen Fragen legt sie gegenüber Gast oder Gruppe möglichst immer den eigenen Plan offen. „Ich würde selbst nicht akzeptieren, wenn mir ein Guide einfach nur sagt: ‚Der Hang geht heute nicht', da will ich schon ein paar Argumente hören – Häufig sind Sicherheitsüberlegungen ja auch etwas diffus, sagt Veri – wer diese zu argumentieren habe, sortiere sich dabei selbst und werde innerlich klarer, warum dies oder das jetzt zu passieren hat oder nicht geht.
„Aufs Tempo drücken klappt selten", sagt Veri Stitzinger. In der idealen Welt wäre auch jedes Wärmegewitter mit einem Plan B, einer Abkürzung oder Alternative

Gitta Battran. Foto: Archiv Battran

„Als Letztes geht am besten der Fitteste.”

eingeplant. Aber es geht halt manchmal schneller bzw. langsamer, als man dachte, es gibt Defekte, irgendwo war ein Windwurf oder Tragen war nötig. Nach Veris Erfahrung kann das Fahrtempo nur sehr geringfügig gesteigert werden, viel eher hilft: „Wenn ich den Leuten in der Organisation helfe, indem ich zum Beispiel sage: Jetzt halten wir kurz alle und ziehen die Regenjacke an. Und was wirklich mehr ausmacht, als man landläufig so denkt: dem Schwächsten den Rucksack abnehmen. Nach meinen Erfahrungen sind die Leute bis zu 20 Prozent schneller.”

Trittschule hilft

Gitta Battran hört man gelegentlich das fränkisch rollende R aus ihrer Heimat Errrlangen noch an – aber in 20 Jahren Oberbayern hat sich das schon ziemlich herausgewaschen. Sie ist seit 2013 Bergwander- und Schneeschuhführerin, demnächst auch mit internationaler Verbandszertifizierung. Gitta hat sowohl private Gäste als auch Firmenkunden – und führt gelegentlich für Bergschulen. Als Diplom-Sozialpädagogin ist für sie das Führen immer mehr, als nur den Gast von A nach B zu bringen. Da darf schon auch innerlich ein Stück Reise passieren… Gitta ist – auch wenn sie im Alltag eher schnell unterwegs ist – als Führende deutlich auf der langsamen Seite der Dinge unterwegs. „Wenn ich mit meinen Gästen in einem entspannten Tempo gehe, erreichen wir unsere Ziele sicherer, erholter und mit mehr Genuss.”

Die Langsamkeit nimmt für sie viele Stressfaktoren raus, denen ihre Gäste in den 359 Tagen vor oder nach der Tour ausgesetzt sind. 300 Höhenmeter und 4 Kilometer pro Stunde bergauf, 400 Höhenmeter und 4 Kilometer bergab in der Stunde – das ist für sie eine gute Leitschnur. Sie hat grundsätzlich den Langsamsten direkt hinter sich – „dann höre ich schon am Atem, ob das Tempo passt”. Denn ein roter Kopf, schneller Atem und ständiger Pausenbedarf: Das sind für sie die Indizien, dass die Geschwindigkeit zu schnell ist. Auf Mehrtagestouren nimmt sie sich gerne Zeit für ihre „Trittschule”: Wann ist der Frontalschritt, wann der Kreuzschritt angesagt, wie verändert sich die Balance, wenn die Gäste mit den Zehen oder mit der Ferse auftreten? Und sie lässt die Gäste buchstäblich antreten zum Gehtest, gibt Feedback. „Wenn wir sieben Tage unterwegs sind, steigt durch das individuelle Schritt-Training die Freude am und die Sicherheit im Gehen von Tag zu Tag!”

Privat rennt sie gern bergab – aber seit sie das einmal mit Gruppe gemacht hat und ein Gast sich beim Hinterherspurten kurz vor dem Vernagtstausee mit seinen Beinen um die eigenen Stöcke wickelte – oder andersherum –, macht sie das nicht mehr.

„Natürlich gibt es Gäste, die gern flotter wären, vor allem sehr starke Individualisten. Es ist nicht immer einfach, alle unter einen Hut zu bringen”, sagt Gitta. Immer wieder habe sie mit Frauen im mittleren oder höheren Alter zu tun, die fit sind und sich ihr ganzes Leben lang haben ausbremsen lassen – „die wollen sich nicht von mir auch noch ausbremsen lassen”.

Auch Manager, die im Alltag so viel Verantwortung übernehmen, brauchen häufig ein bis zwei Tage, bis sie die Verantwortung für das Tempo gut an sie abgeben können. „Ich versuche immer, eine Art Teamentwicklung zu machen, damit wir ein gutes, gemeinsames Tempo finden. Manchmal braucht es auch richtiges Coaching, um die Leute herunterzubringen – das geht nicht ganz ohne Differenzen”, so Gitta Battran.

Christian Thiele führt als Trainer C Skibergsteigen gelegentlich Touren für die DAV-Sektion Oberland. Vor allem aber beschäftigt er sich als Coach und Trainer sowie in seinem Podcast „Positiv Führen” mit Führung (positiv-fuehren.com).

Hanspeter Eisendle. Foto: Salewa

Dann kommen wir halt zehn Minuten später an – dafür sicherer

Aber sie hat ihre Argumente. Je höher das Tempo, desto größer die Unfallgefahr: Umknicken, Wegrutschen, Stolpern. Und wenn sie mittags merkt, das Gewitter kommt schon um zwei statt wie vorhergesagt um vier? Dann ändert sie die Route – oder lässt gegebenenfalls noch langsamer laufen. „Dann kommen wir eben zehn Minuten später an, aber dafür sicher.”
Wie finde ich als Führende oder Führender „mein” Tempo? Gitta rät: Erstmal kleine Gruppen führen, fünf bis maximal acht Leute – dann hat man alle noch gut im Blick. Und gut hinschauen. Denn die Leute sagen manchmal etwas anderes, als man an ihrer Atmung, der Gesichtsrötung erkennen kann. Bei der Hospitanz mit einem erfahrenen Guide bewusst auf das Tempo und den Umgang damit achten. „Und ich habe immer Schokolade, Bonbons oder Riegelchen dabei: Das ist ein guter Kontakt, man versorgt den Gast – und er tankt schnell Energie auf.”
Den Langsamsten vorne oder die Gruppe ganz frei laufen lassen? Damit hat sie keine guten Erfahrungen gemacht. „Die Langsamen können den Druck der Gruppe im Nacken häufig schlecht aushalten”, sagt Gitta. „Und frei laufende Gruppen enden oft im Chaos, in 95 Prozent der Zeit führe ich von vorneweg. Und als Letztes geht am besten der Fitteste.”

Der Trick: Spät hingehen, wenn alle anderen schon weg sind

„Eigentlich spielt die Geschwindigkeit vor allem im Vorfeld eine Rolle – in der Realität am Berg handelst du ja dann immer intuitiv“, sagt Hanspeter Eisendle. Eisendle ist – für die, die das noch nicht wissen sollten – einer der ganz großen Dolomitenkletterer, hat Routen bis in den zehnten Grad erstbegangen, führt seit 1982 Touren und Expeditionen in der ganzen Welt – aber am liebsten in der Südtiroler Heimat.

Überlaufene Touren wie die Große Zinne versucht Eisendle möglichst zu vermeiden. „Da sind ja schon alle anderen, da braucht's mich nicht auch noch.“ Bei Modetouren geht es ihm weniger um die Zeit an sich als um den Zeitpunkt – also vor oder nach allen anderen dran zu sein. Oder in einer Jahreszeit zu gehen, wo keiner unterwegs ist – das ist sein Rezept.

„Bei der Comici zum Beispiel ist der Trick: Zu spät hingehen, wenn die meisten schon weit oben sind.“ Und wenn die Comici dennoch zu voll ist, dann geht es eben an die Demuth-Kante oder an die Gelbe Kante. Einen Plan B in der Tasche haben also, und am besten noch einen Plan C, damit einen das Hauptziel nicht unter Stress bringt: Das empfiehlt Eisendle, um schon im Vorfeld den Druck auf das Tempo niedrig zu halten. Schwere, lange Touren macht er in der Regel nur mit Gästen, mit denen er schon viel vorher gegangen ist. Eine anspruchsvolle Blindbuchung ist für ihn nicht ausgeschlossen. „Aber dann ist vorher klar abgemacht, wann du in der zweiten oder dritten Seillänge sein musst – sonst dreht man eben wieder um”, sagt Hanspeter Eisendle. So wie es in der privaten Seilschaft ja auch sein sollte.
Als gelernter Kunsterzieher ist Eisendle einer, mit dem man schnell ins Grundsätzliche kommt: „Von Natur aus sind wir Menschen ja eigentlich Fußgänger, aber in unserem Kopf haben wir inzwischen Glasfaser oder eine Rakete – und diese Verlangsamung ist der eigentliche Inhalt des Bergsteigens.“ Vor allem das Klettern: 1000 Meter zu Fuß ist ein Spaziergang. „1000 Meter Klettern ist eine riesige Dolomitenwand, wo du wahnsinnig viel Zeit vertrödeln kannst.”

Völlige Sicherheit gebe es am Berg nie, sagt Eisendle – aber Tempo darf nie auf Kosten von Sicherheit gehen. Entscheidend seien die Details und die 1000 Routinehandlungen, die man als Führender macht: „Wenn du den Standplatz drei Mal so schnell baust wie ein Anfänger, kannst du dir beim Klettern an sich Zeit lassen. Und sparst trotzdem am Ende Stunden von Zeit.“

Buhl würde heute Zehner klettern

Apropos Material – aus Sicht von Eisendle der größte Zeitgewinn unserer Generation von Bergsteigenden. „Das Material des Bergsteigers hat sich um ein Zehnfaches schneller entwickelt als der Bergsteiger an sich. Wenn ein Hermann Buhl unsere Schuhe, Seile, Friends und so weiter hätte – der würde mit Sicherheit im zehnten Grad klettern.“ Natürlich hat er auf Touren, wo es nur kurze Abseilstellen gibt, das Einfachseil dabei. Aber die entscheidenden Zeitgewinne macht er durch Planung, leichtes Material und Routine.
Das richtige Tempo? Für ihn immer genau das Tempo, das zum Gast und zum Team und zur Tour und zu den Verhältnissen passt. „Ein schlechter Bergführer schaut nur, dass er schnellstmöglich zum nächsten Bier kommt. Ein guter Bergführer schaut auf die langsamste Person in der Partie – dass der Mensch gut vorankommt.“

Tempo ist auch eine Frage des Geschlechts

Raphaela Haug sagt von sich selbst, dass sie noch gar nicht so viel Führungserfahrung hat. Die Hindelangerin war im Exped-Kader des Deutschen Alpenvereins, hat schon ein paar anspruchsvolle Touren in Patagonien, in Chamonix und anderswo gerissen. Und sie macht demnächst, nach ersten Ski- und Wandertouren, die sie für den Alpenverein oder Bergschulen geführt hat, den Aspirantenlehrgang zur Bergführerausbildung.

Raphaela hat festgestellt: „In der Gruppe ist das mit dem Tempo immer viel schwieriger, als wenn du einen oder zwei Gäste hast: Es gibt Leute, die wollen am Limit gehen, wollen schwitzen, sich auspowern. Und für andere ist es schon nicht mehr tragbar, wenn der Puls fünf Schläge zu hoch ist.” Männer, ist ihr Eindruck, gehen mit dem Thema Tempo anders um, für viele Frauen sei der Leistungsgedanke nicht so wichtig. „Die macht lieber noch ein Foto und schaut – dem Mann ist es häufig wichtiger, als erster an der Hütte zu sein.”
Herauszufinden, was für wen passt, ist für sie eine Frage des Feingefühls: Wenn sich der Gast in einer Tour mit den anderen un-

Hanspeter in der Route „Wams“ in Sterzing. Foto: Archiv Eisendle

„Tempo ist vor allem eine Frage der Kommunikation."

Raphaela Haug. Foto: Erika Dürr

terhalten kann, ist das Tempo vielleicht zu langsam. Und wenn er kein Wort rausbringt vor lauter Schnaufen, ist es zu schnell. „Ich versuche, das Thema Geschwindigkeit bewusst anzusprechen, so à la: Wir sind heute am ersten von sieben Tagen unterwegs, hier muss niemand zeigen, was er kann." Pauschale Standardangaben wie 400 Höhenmeter, 4 Kilometer pro Stunde sind gute Richtwerte für sie. „Aber man kann sich nicht stets auf diese Werte verlassen. Manche Gäste sind schneller, andere langsamer." Privat habe sie es zwar durchaus gerne, wenn etwas vorwärts geht – aber es gibt auch Tage, an denen sie in sehr chillig entspanntem Tempo am Berg unterwegs ist. „Beim Akklimatisieren auf Expedition in Indien bin ich meistens vorgelaufen, weil es mir relativ leichtfällt, dass Tempo zu drosseln. Ich kann gut umstellen zwischen gemütlich wandern und Gas geben."
Beim Führen, aber auch auf privaten Touren ist es stets besser, langsam zu starten. „Auf Skitour beispielsweise ist am Anfang jede Spitzkehre schwierig. Mit Zeitdruck wird es dann nochmal komplizierter. Daher lieber erstmal langsamer. Ich versuche immer, die Gruppe wahrzunehmen: Wie ist der Gesprächspegel? Setzen die Leute ihre Ski ordentlich oder rutschen sie viel? Ziehen sich die Leute laufend an oder aus? Daraus bekommt man ja auch ein Gefühl dafür, ob das Tempo angemessen ist."

Zeit sparen durch gutes Pausenmanagement

Am meisten Zeit, so Raphaelas Erfahrung, lässt sich mit Gruppen durch gutes Pausenmanagement gewinnen: Der eine geht pinkeln, der Nächste zieht die Jacke an, der Übernächste macht ein Foto, drei Spitzkehren später zieht einer seine Jacke aus und dafür ein anderer die Weste an – so ist leicht wertvolle Zeit verloren, ohne dass die Gruppe deshalb ein gemütliches Tempogefühl hat. „Ich sage den Leuten: Wir gehen jetzt eine halbe Stunde, und dann ziehen wir was aus, machen eine kleine Trinkpause – und dann läuft das." Auch habe sie sich angewöhnt, an schönen Aussichtspunkten Fotos zu machen und das den Gästen auch vorab zu sagen – „sonst stolpern wieder alle durcheinander, wenn der eine da, und der andere dort nach der Kamera sucht". Tempo sei vor allem eine Frage der Kommunikation. ■