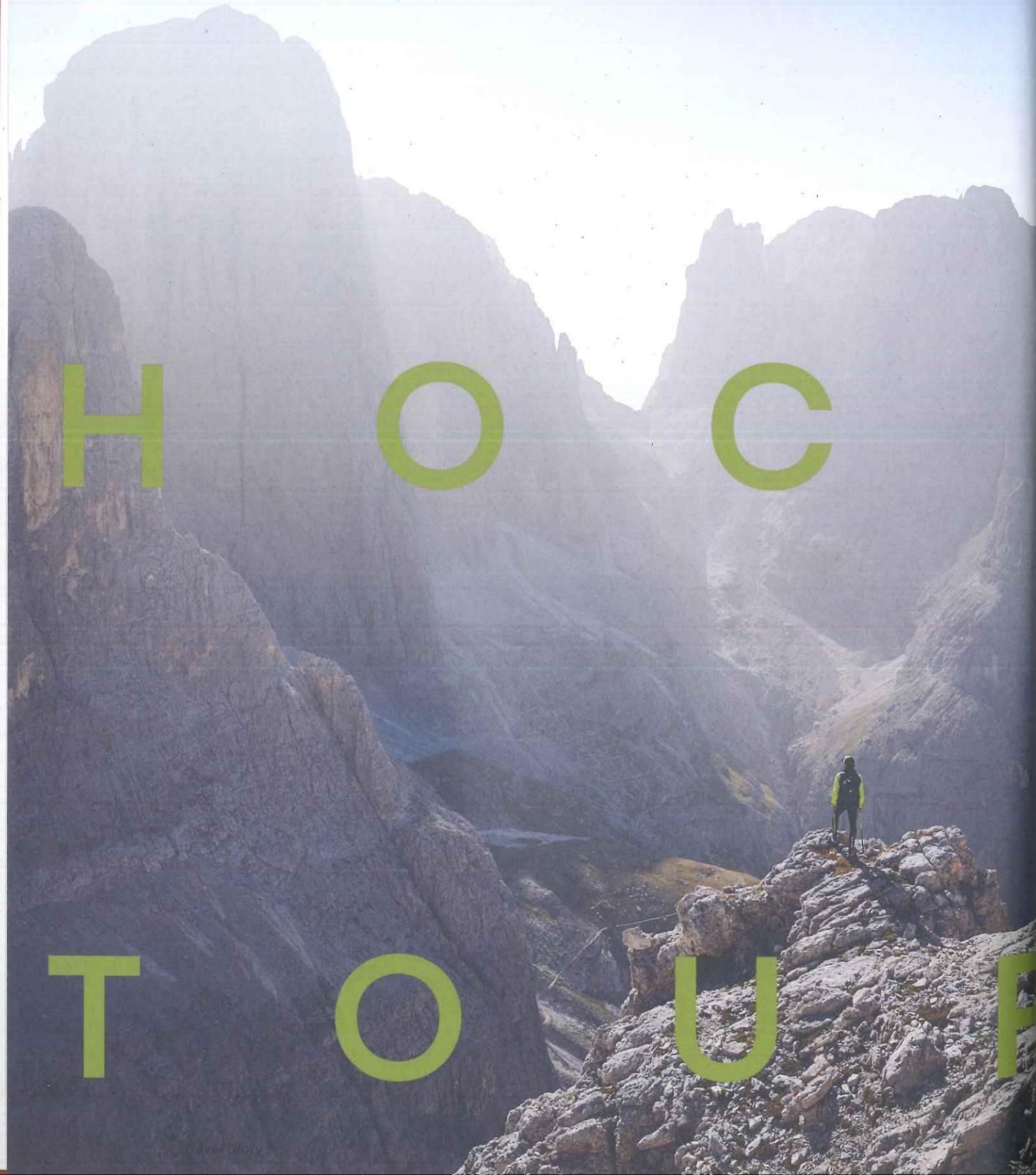


A L P I N E



H O C

T O U R



DYNAFIT

E N

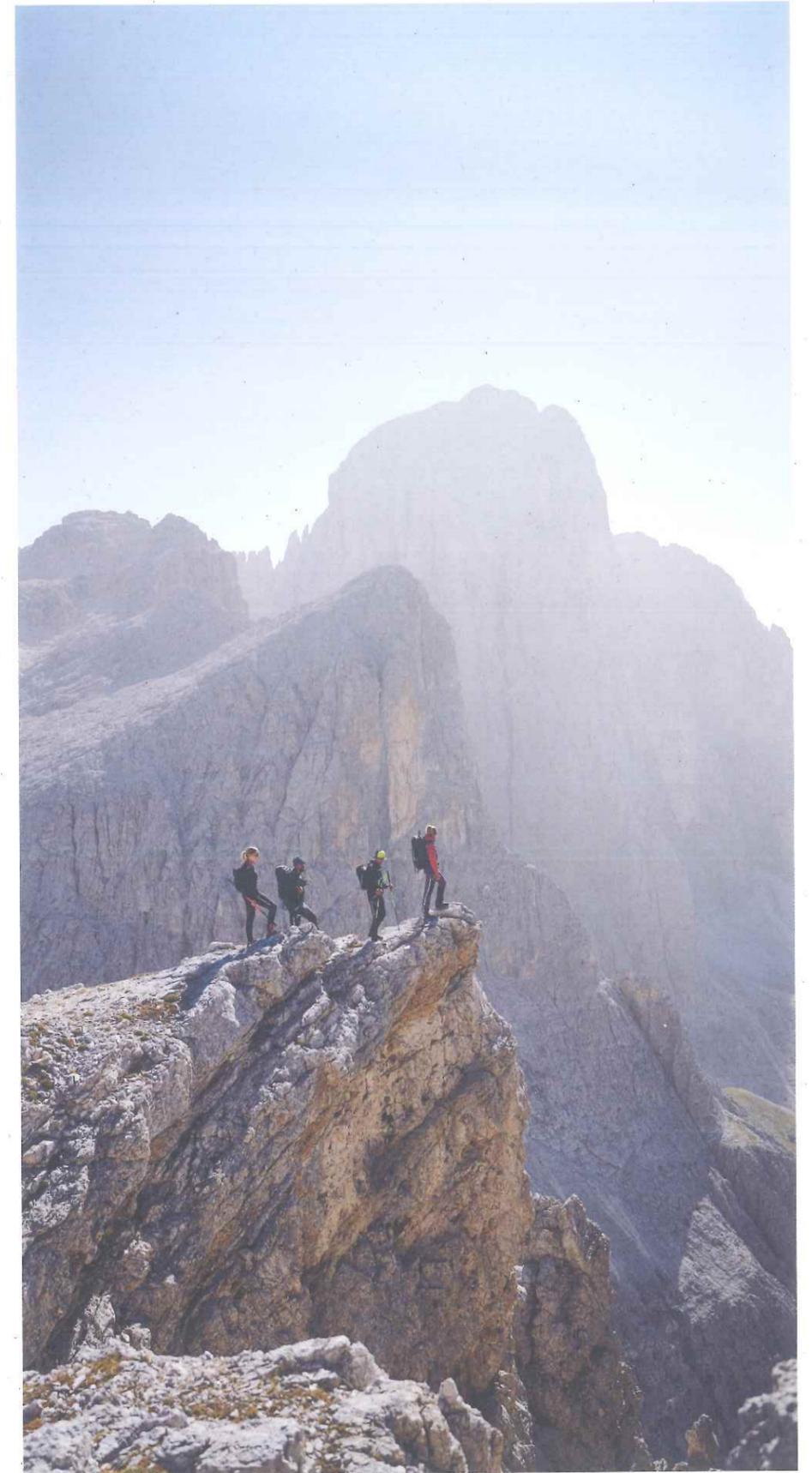


Die Hochebene ist umschlossen von zahlreichen Dolomiten-Gipfeln, darunter der markante Cimon della Pala, das „Matterhorn der Dolomiten“. Von San Martino aus unternehmen Julia, Lena, Alex und Danny aussichtsreiche Hochtouren in das umgebende Dolomiten-Bergmassiv.



PP TOUR

Palaronda: Mehrtägige Höhenbergtour
 von Hütte zu Hütte durch die Palagruppe,
 je zum Klettern oder Wandern.



Wie viele Bergführer gibt es in Österreich und wie viele Bergführerinnen?

LK In Österreich gibt es derzeit etwa 1.500 Bergführer, davon knapp 30 Frauen. In meinem Jahrgang sind wir 35 Teilnehmende, davon zwei Frauen.

Denken Sie, Frauen füllen die Rolle anders aus als Männer?

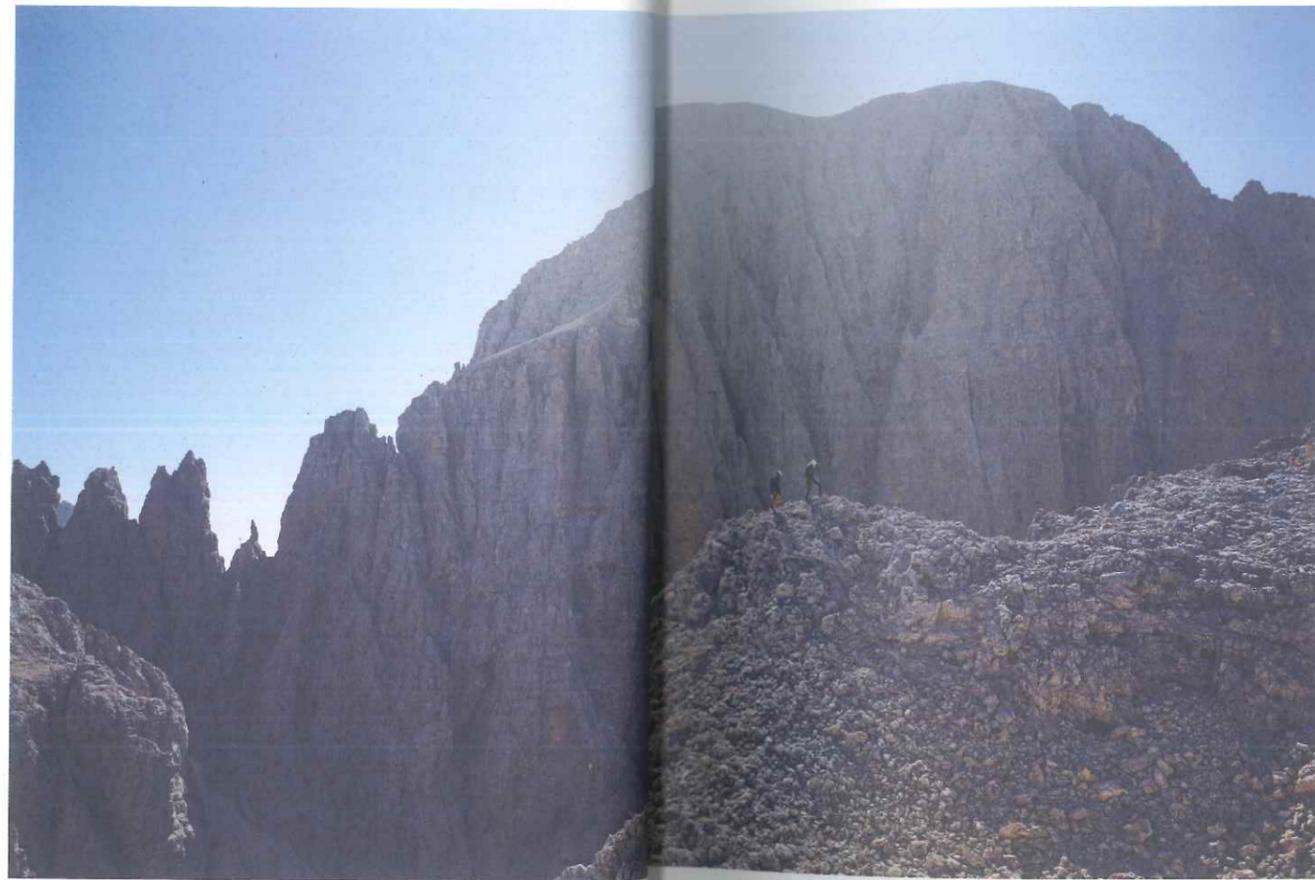
LK Grundsätzlich glaube ich, dass Frauen und Männer gleichermaßen davon profitieren würden, wenn es eine ausgeglichene Geschlechterverteilung im Berufsfeld gäbe. Meiner Meinung nach gibt es schon gewisse Charakterzüge, die bei Frauen oder Männern tendenziell häufiger vorkommen, die für den Bergführerberuf von Vorteil sein können. Da denke ich bei Frauen z. B. an Geduld oder Empathie und bei Männern an Selbstbewusstsein oder Entschlossenheit. Wir können in vielen Bereichen voneinander lernen. Ich denke, dass jede/r BergführerIn die Rolle in gewissem Maß anders ausführt. Ich glaube aber nicht, dass das unbedingt vom Geschlecht abhängt. Vielleicht eher davon, mit welcher Erwartungshaltung KundInnen, KollegInnen oder die Gesellschaft einer Bergführerin begegnen. Ich kann da aber noch nicht aus eigener Erfahrung sprechen, bin daher sehr gespannt, wie ich die Rolle selber füllen kann und hoffe, meinen eigenen Ansprüchen gerecht werden zu können.

Warum ist es gut, wenn mehr Frauen den Beruf für sich entdecken?

LK Es braucht einfach generell viel mehr weibliche Vorbilder am Berg. Ich glaube, wenn Frauen andere Frauen in Führungsrollen sehen, die Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen, die vorsteigen oder als Frauenseilschaft unterwegs sind, dann wächst der Glaube an die eigenen Fähigkeiten. Eigenverantwortlich am Berg unterwegs zu sein ist extrem gut für die Selbstwirksamkeit – es stärkt das Selbstvertrauen, mit schwierigen Situationen klarzukommen zu können. Gleichzeitig ist es sicherer, denn man lernt Gefahren besser einzuschätzen. Und vor allem macht es einfach Spaß! Deshalb sollte es mehr Bergführerinnen und damit mehr weibliche Vorbilder am Berg geben.

Hat sich Ihr Blick auf die Berge und die Natur durch die Ausbildung verändert?

LK Ich nehme die Gefahren besser wahr. Früher war ich bestimmt naiver und befreiter. Gleichzeitig ist es ein gutes Gefühl, immer mehr Werkzeuge für den Umgang mit unvorhersehbaren Situationen in der Hand zu haben. Klar wird auch das Bewusstsein stärker, wie wir als Menschen der Natur schaden. Das wird in hohen Bergen oder auf Gletschern nochmal viel deutlicher. Dort steigen durch den Klimawandel die objektiven Gefahren rasant an, das ist für BergführerInnen natürlich ein zusätzliches Risiko.



TIPP STAY

 [Übernachtung in der Schutzhütte Refugio Rosetta auf dem Hochplateau. Sie ist Ausgangspunkt für zahlreiche Bergtouren.](#)

Ich glaube, wenn Frauen andere Frauen in Führungsrollen sehen, beim Entscheiden und beim Übernehmen von Verantwortung, beim Vorsteigen oder als Frauenseilschaft, dann wächst der Glaube an die eigenen Fähigkeiten.“

Was über andere Menschen?

LK Jede/r hat Angst zu scheitern und das ist für niemanden leicht, wir sitzen da alle im selben Boot. Und Prüfungen, von denen es in der Bergführerausbildung viele gibt, beinhalten nun einmal die Möglichkeit zu scheitern. Das Selbstvertrauen nach einem kleinen oder größeren Rückschlag wieder aufzubauen, bereichert jedoch die Persönlichkeit und stärkt die Resilienz.

Und was fürs Leben?

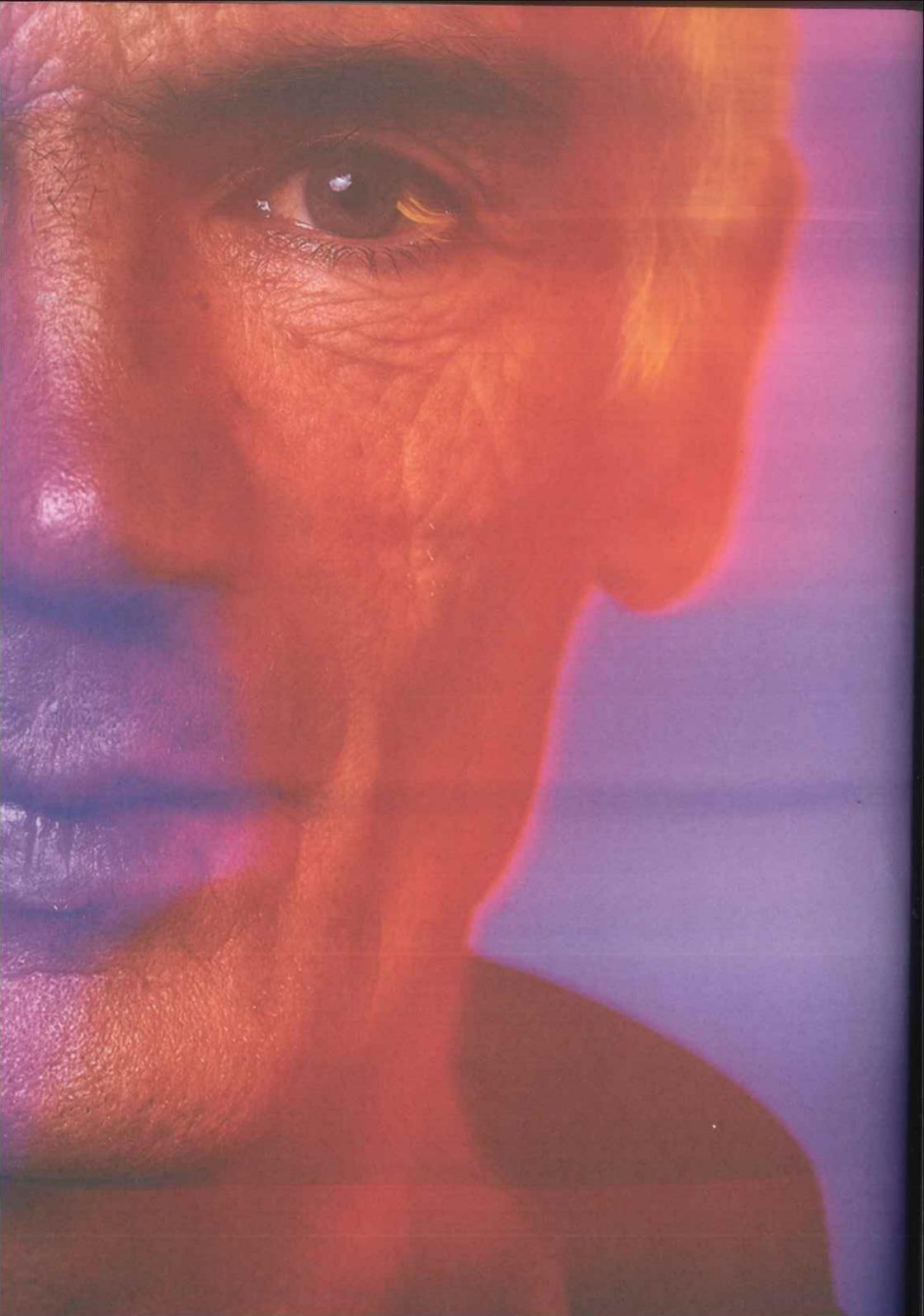
LK Dass es sich lohnt, viel Energie für ein großes persönliches Ziel zu investieren. Und Herausforderungen einfach mal annehmen und sich trauen etwas auszuprobieren, selbst wenn es sich im Vorhinein viel zu schwierig oder vielleicht unmöglich anfühlt.

Haben Sie einen Tourentipp in Ihrer Heimat?

LK Im Sommer bin ich extrem gern im Schüsselkar oder im Wilden Kaiser beim Klettern. Im „Koa-sa“ war ich als Kind schon oft beim Wandern, da fühlt sich alles sehr vertraut an. Im Winter faszinieren mich die Kalkkögel jede Saison aufs Neue, mit ihren schroffen Zacken und Rinnen, eine Skitour dort hat mich irgendwie noch nie enttäuscht. Man nennt sie nicht umsonst „Little Dolomites“.

Was haben Sie in der Bergführerausbildung über sich selbst gelernt?

LK Dass es wichtig für mich ist, meinen Selbstwert nicht an Leistungen zu messen, und ich gleichermaßen auch andere nicht nach deren Können bewerten möchte. Ich merke immer deutlicher, wie wichtig mir persönliche Weiterentwicklung und Lernen sind. Ich hoffe, niemals die Motivation zu verlieren, an meinen Hard oder Soft Skills zu feilen.



DIE LEERE

Kletterlegende Maurizio Zanolla ist besser bekannt als „Manolo“ oder „Il Mago“, der Magier. Wie kaum eine andere Persönlichkeit im Bergsport umgibt Manolo die Aura des Geheimnisvollen. Er kam aus dem Nichts, stellte die Kletterwelt auf den Kopf und entzog sich stets den Erwartungen der anderen. Auch heute geht Manolo seinen eigenen Weg. Versuch einer Annäherung.

Conrad Magazin: Haben Sie das Klettern gewählt, oder war es das Klettern, das Sie auserwählt hat?

MZ Ich habe es gewählt. Aber es ist schon interessant, da ich aus einem sozialen Umfeld komme, das extrem weit vom Bergsteigen entfernt ist. Meine Mutter hatte 17 Brüder. Die bäuerliche Bergkultur, aus der ich stamme, verstand die Berge als nutzlose und gefährliche Orte, an denen man nicht sein sollte. Niemand hat je mit mir über das Bergsteigen gesprochen. Selbst mein Großvater, bei dem ich die meiste Zeit meiner Jugend verbrachte, nannte nie den Namen des höchsten Berges, den wir von unserem Haus sehen konnten. Auch Sport spielte zuhause keine Rolle. So ist es seltsam, dass ich dennoch nach oben geschaut habe und fasziniert war von diesen Bergen, die mir zugleich auch Angst machten.

Einmal versuchte mein Vater mich über die letzte Wiese eines Gipfels zu führen. Ich erinnere mich an diese weiße Spur. Diese Steine, die heller sind als jene auf den Wegen im Tal, die von den Schuhen der Menschen ständig umgedreht werden. Diese hellen Steine markierten einen Weg zwischen den anderen Steinen. Ich klammerte mich an den letzten Baum und wollte keinen Schritt weitergehen, ich hatte Angst davor. Deshalb ist es seltsam, dass ich dennoch von diesen weißen Linien angezogen wurde. Vielleicht lag es aber auch einfach daran, dass ich meinem Zuhause entfliehen wollte, ich fühlte mich dort fehl am Platz. Wenn ich am Meer gewesen wäre, hätte ich vielleicht ein Boot genommen, um zu sehen, wo es endet. Deshalb habe ich angefangen, in die Berge zu gehen. Jedoch nicht, um zu klettern. Das ist rein zufällig passiert.

Ein Typ nahm mich eines Tages mit, um das Klettern auszuprobieren. Ich kam damals von Zeit zu Zeit an diesem Ort vorbei und sah ihn aus der Ferne. In meiner Vorstellung war der Fels wie ein glatter Tisch, auf dem Fingernägel ein unangenehmes Geräusch erzeugen. Ich war also nicht neugierig auf das, was sie dort taten. Ich kletterte an diesem Fels und es berührte mich, dieses Element zu berühren. Es berührt mich noch immer. Ich empfand den Fels nicht als etwas Kaltes oder Glattes, sondern als etwas Weiches. Ich erkannte, dass ich durch all diese Falten einen Weg wählen konnte, um ein Problem zu lösen, nämlich: weiterzugehen, nach oben zu gehen, zurückzukommen. Das faszinierte mich. Es war wie etwas, das ich bereits früher getan hatte. Ich hatte nur vergessen, wie man es macht. Ich musste nur geduldig sein, um diesen Kontakt wiederherzustellen.

Als Teenager haben Sie also einen sehr individuellen persönlichen Zugang zum Klettern gefunden, ohne Vorbilder oder Vorwissen. Nur Sie und die Natur. Inwieweit hat Sie diese Erfahrung geprägt?

MZ Das Bergsteigen war eine tolle Erfahrung für mich. Es war ein Weg, der es mir ermöglichte, die Dinge anders zu sehen. Die ersten Jahre waren sehr schwierig, weil ich wirklich die Abgründe in mir kennenlernen wollte. Ich wollte an den Rand des Abgrunds gehen, nur um anzuprobieren, wie es ist, dort zu stehen. Ich hatte ein bisschen sehr viel Glück, in den Bergen überhaupt überleben zu können. Denn ich hatte mich nie richtig darauf vorbereitet, von diesen Orten zurückkehren zu können. Ich glaube, dass Berge unbewohnbare Orte sind. Wir können nur für einen Moment hineingehen und dann müssen wir wieder verlassen.

Für mich waren Berge also große Lehrmeister des Lebens, die es mir erlaubten, bestimmte Dinge zu tun. Ich erlebte sie auf eine gewalttätige, anmaßende Art und Weise. Ich lehnte sie zunächst ab, weil ich mich vor ihnen und auch vor der Leere hatte. Als ich erkannte, dass diese Leere ein Problem für jemanden ist, der Alpinist oder Kletterer werden will, kämpfte ich dagegen. Ich kämpfte jedes Mal darum, diese Angst zu lösen. Aber nach jeder Angst kam eine größere, denn es gab immer eine größere Leere, einen weiter entfernten Ort, einen weiteren Haken, eine immer größere Entfernung vom Leben. Später verlor ich meine Freunde in den Bergen und Lawinen. Es war also ein ständiger Kampf darum, einen Platz zu finden, an dem ich sein wollte. Irgendwann in meinem Leben gelang es mir schließlich. Ich konnte die Angst, die Leere, in einen Halt verwandeln. Und das ist der Moment, in dem ich mich zur richtigen Zeit an einem Ort befand, an dem ich in meinem Leben sein wollte.

Ist diese Unabhängigkeit auch in anderen Bereichen des Lebens für Sie wichtig?

MZ Ich glaube nicht, dass wir im Leben wirklich wählen können. Es umgibt uns ein Bild, eine Form von Schicksal. Nur innerhalb dieses Bildes können wir etwas malen, das wir verändern können. Vor allem, wenn wir jung sind, weil wir dann noch respektlos sind, voller Energie. Wir halten uns für unsterblich. Das ist eine große Stärke, aber an einem bestimmten Punkt verliert sie. Denn nicht alle von uns können das bis zum Ende durchhalten. Das Leben ist, kurz gesagt, nicht immer so einfach. Meine Art zu leben führt nicht unbedingt zu Geld oder zu stabilen Verhältnissen. Es bleibt immer eine Neugier, aber auch Gefahr, wenn man sein ganzes Leben lang auf Sicht geht.

Ich glaube nicht, dass wir im Leben wirklich wählen können. Es umgibt uns ein Bild, ein Rahmen, eine Form von Schicksal. Nur innerhalb dieses Bildes können wir etwas malen, das wir verändern können.“

Wenn man sehr leidenschaftlich ist, ist man nicht rational, hat selten einen Plan B. Aber es erlaubt eine sehr interessante Sichtweise auf die Dinge. Ich lasse mich nie von der Herde oder einer vorherrschenden Denkweise mitreißen. Ich denke immer für mich selbst und gehe oft gegen den Strom. Außerdem bin ich oft sehr aufrichtig. Aber in dieser Gesellschaft ist es nicht nur gut, so offen zu sein. Es kann gefährlich werden, man zahlt dafür. Jedoch gibt mir mein Gewissen die Sicherheit, dass dies meine Art zu leben ist. Also werde ich es nicht ändern. Ich kann mich in anderen Dingen ändern. Ich bin viel geduldiger geworden und versuche, bescheiden zu sein, Kritik und Witze zuzulassen. Wenn man weiß, wie man vergibt, wenn man lernt, einen Dialog zu führen, wie man Dinge respektiert, dann gibt das Raum für Wachstum und Variation.

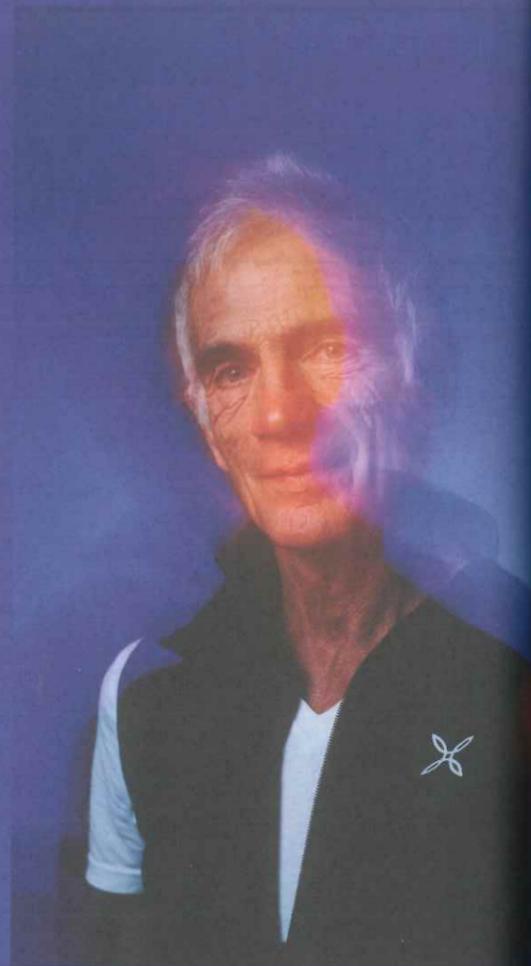
MAURIZIO

Der italienische Kletterer, Bergsteiger und Bergführer Maurizio Zanolla wurde 1958 in Feltre geboren und begann mit 16 Jahren in der Palagruppe mit dem Klettern.

Er gilt als einer der Pioniere des Freikletterns in Italien. Zu seinen Erstbegehungen zählen die „Supermatita“ und die „Ultimo Movimento“. Zanolla gelang jeweils als erstem Italiener die Begehung von Routen im achten, neunten und zehnten Schwierigkeitsgrad (UIAA).

Beinahe fünfzigjährig wiederholte er die Route „Bimbaluna“ im Schwierigkeitsgrad 9a+ (UIAA XI+).

ZANOLLA



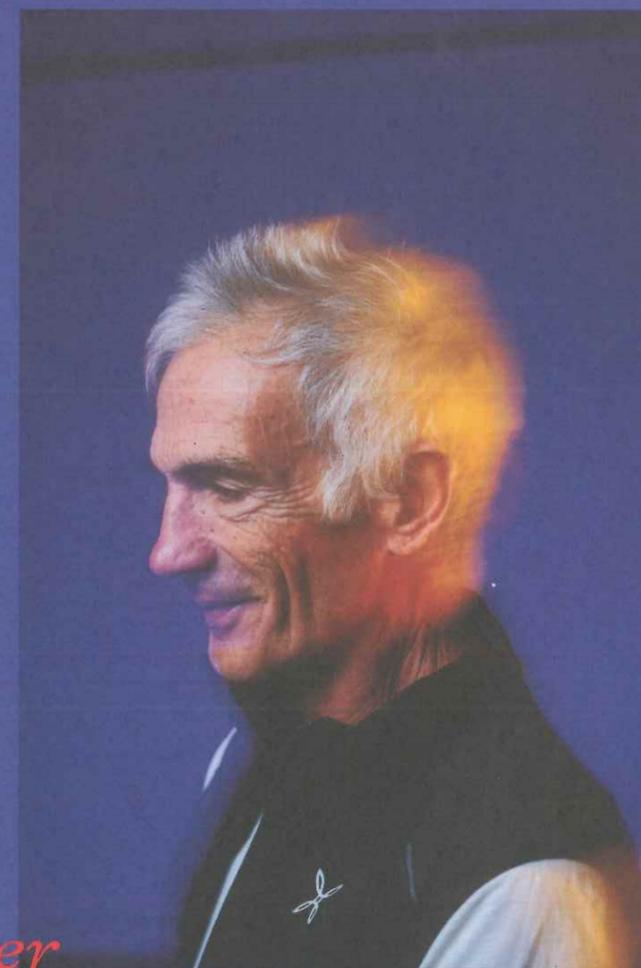
Sie haben viele Stunden an ursprünglichen und ausgesetzten Orten verbracht, zu denen die meisten Menschen nie Zugang haben werden. Was haben diese Orte mit Ihnen gemacht?

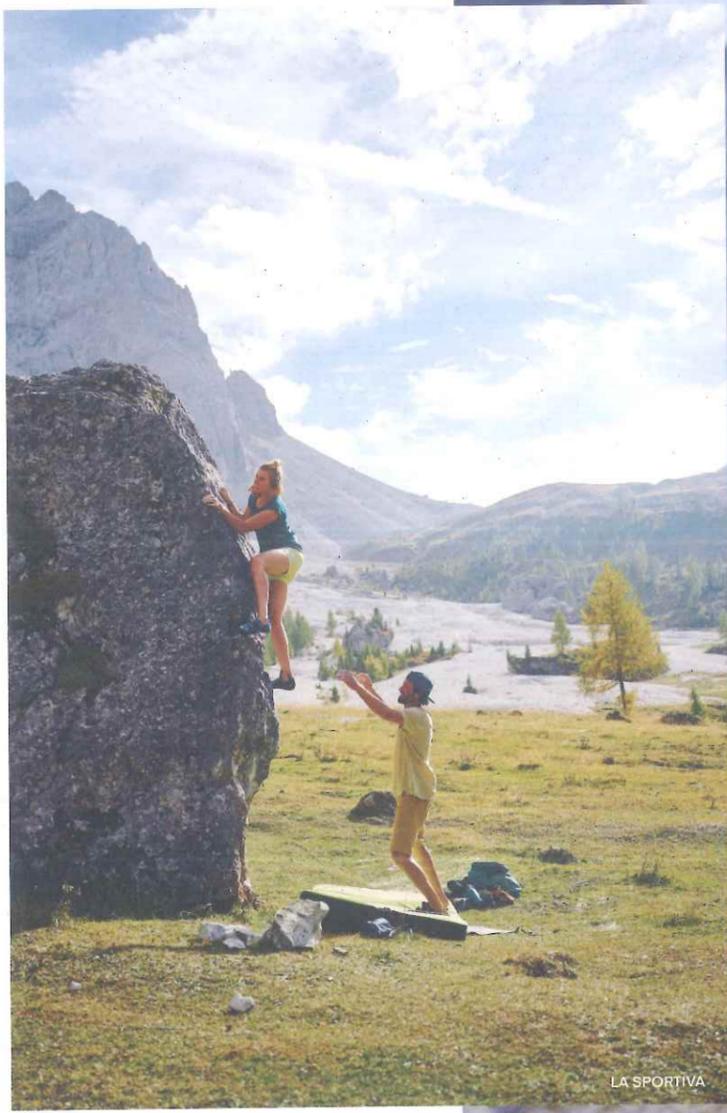
MZ Ich glaube nicht, dass alle Menschen diese Orte haben. Aber sie geben dir das Gefühl, klein zu sein, lassen dich in eine Umgebung eintreten, in der nichts ist. Keine Straßen, keine Häuser, keine Sicherheit. In diesen Orten wurde mir meine eigene Zerbrechlichkeit bewusst. Eines der Dinge, die mich am meisten faszinierten, als ich zum ersten Mal den Gipfel eines Berges erreichte, war die Beobachtung des Chaos drumherum. Was ich von unten sehen konnte, sah unordentlich aus. Von oben dagegen wirkte alles plötzlich geordnet. Eine unerreichbare Perfektion. Die Berge sind solide, die Umwelt ist zerbrechlich, und ich bin ein Teil davon. Ich finde mich an diesen Orten wieder. Ich finde wirklich mich selbst und beginne, den Luxus der Einfachheit zu schätzen. Glas Wassers, eines Feuers, einer Linie zu schätzen. Und dann ist da die Anstrengung, überhaupt dort zu gelangen. Ich bin nicht daran interessiert, mit dem Schrauber anzureisen, das will ich mir verdienen. Ich habe die Langsamkeit zu schätzen gelernt, um an einen Ort zu gelangen.

Sie haben in einem Interview gesagt, dass Sie mehr erreichen können, aber neben dem Bergsteigen waren auch andere Dinge wichtig für Sie. Welche sind das?

Alles, was um mich herum passiert: die Gesellschaft, die Umwelt, alles. Ich war nie in der Lage, ein wirklich ehrgeiziges Projekt zu realisieren. Ich wollte ein Gleichgewicht finden, um mich nicht von der Leidenschaft für das Bergsteigen überwältigen zu lassen. Es ist wichtig für mich, zu wissen, was um mich vor sich geht. Einfach die Augen zu verschließen und wegzugehen, das wäre ein nutzloser Weg. Das habe ich nie gekonnt. Außerdem habe ich immer eine gewisse Verantwortung getragen, denn ich bin mit 18 Jahren Vater geworden. Wer weiß, was ich ohne diese Verantwortung getan hätte. Im Nachhinein betrachtet, war es vielleicht mein Glück. Denn es hat mich gebremst und zum Nachdenken gebracht. Ich hatte nicht den Ehrgeiz, um jeden Preis meine Unterschrift auf einen Berg zu setzen. Manchmal war es nur eine kleine Übung für mich allein. Um einmal herauszukommen und einen Tag mit mir und der Natur zu verbringen. Ich hatte nicht das Bedürfnis, irgendjemandem davon erzählen zu müssen. Ich bin nicht geklettert, um in Erinnerung zu bleiben. Mich interessiert auch immer weniger, was im Bergsport passiert. Aber es ist schön, sich wieder und wieder zu sagen, dass man etwas tun soll, um nicht ganz aufzugeben. Ich denke, dass der Versuch, meinen Körper auf eine anständige Art und Weise zu erhalten – ohne die Illusion, irgendetwas Schwieriges und Anspruchsvolles zu tun – auch für den Geist wichtig ist. Einfach, um auf eine erfüllte Art und Weise zu leben. Kurz gesagt: würdevoller.

„Für mich waren Berge große Lehrmeister des Lebens, die es mir erlaubten, bestimmte Dinge zu erkennen.“





LA SPORTIVA

VIDEO



CHILLAZ



TIPP TOUR

Aussichtsreiche MTB-Tour
im Val Vanegia





Es ist nur ein schmaler Trail. Doch er führt uns fort, hinein in die Natur und damit ganz weit weg vom Alltag. Ob im Park oder im Wald, im Tal oder in den Bergen: Beim Trailrunning zählen allein das Naturerlebnis und das Freiheitsgefühl. In jedem Moment bestimmen wir selbst, wohin uns unsere Füße tragen. Wir entscheiden, ob wir die Einsamkeit suchen oder die Gemeinschaft. Ob wir nur für eine Stunde verschwinden, oder einen ganzen Tag. Wir entscheiden, wie weit wir gehen wollen. Bis zur nächsten Wegbiegung, bis zum Gipfel oder an unsere körperlichen Grenzen. Wir brauchen kaum Equipment und keinen Plan. Die Schönheit der Natur erleben wir ganz unmittelbar, denn wir sind ein Teil von ihr. Der freie Himmel verspricht Freiheit im Kopf, der ständig wechselnde Untergrund fesselt unsere Aufmerksamkeit und schiebt lästige Gedanken beiseite. Damit führt uns der Trail hinaus aus unserem Alltag, vor allem aber bringt er uns näher zu uns selbst.



EVENTS

Du bist auf der Suche nach neuen Strecken, LaufpartnerInnen oder willst das Freiheitsgefühl beim Trailrunning endlich selbst einmal ausprobieren und brauchst dazu nur noch die passende Gelegenheit? Dann werde Teil der Sport Conrad Community und mache mit bei einem unserer Trailrunning-Events.

Mehr Informationen auf
www.sport-conrad.com/events