

# MT. EVEREST

Am 5. Mai 2006 kam ich an der Nordseite des Mt. Everest im Basislager an. Am 25. Mai stand ich nach sehr anstrengenden 16 Stunden und 42 Minuten am Gipfel, ein paar Tage später war ich schon wieder am Heimweg.

ten auch das gleiche Mannschaftzelt. Da beide Bergsteiger versuchen wollten, den Gipfel des Mt. Everest ohne Zuhilfenahme von Flaschensauerstoff zu erreichen und dabei starben, entbrannte eine emotionale und lautstarke Diskussion.

auch einem älteren Pärchen, welches schon an die zehn Mal in den Vorjahren versucht hatte, den Gipfel ohne Sauerstoffflaschen zu erreichen. Die gegenseitigen persönlichen Beleidigungen konnte ich noch bis in mein Privatzelt

## Status quo – ein halbes Jahrhundert nach der Erstbesteigung

Ich hatte nur ein vierwöchiges Arrangement im Basislager, meine Gesamtkosten für den Everest betragen einschließlich Flug nach Katmandu 5.200,- Euro. Mein spartanischer Stil an den Bergen schlug sich auch auf die Reisekosten nieder. Gleich nach Ankunft im Basislager raste ich auf einen der umliegenden schneefreien Sechstausender. Das lief gut, allerdings schmerzte meine angefrorene Nase vom Elbrus noch und ich hatte etwas Sorge. Ganze zehn Tage nach Ankunft im Basislager kam es schon zu einem ersten Versuch am Mt. Everest. Der 15. Mai wäre der auserkorene Gipfeltag gewesen, aber es lief nicht nach Plan. So um 4 Uhr morgens drehte ich auf ca. 8.300 m bei leichtem Schneefall wieder um. Im Schein der Stirnlampe konnte ich zumindest einige Zelte sehen. Dass in diesen Tagen um den 15. Mai am Berg mehrere Personen sterben würden wusste ich – noch – nicht. Tragischerweise auch mein Zelt Nachbar David Sharp und der Brasilianer Viktor Negrete. Beide Personen standen mit mir am selben Permit, und wir benutz-

Ein Ecuadorianer entschied sich aufgrund der Ereignisse, nun doch Flaschensauerstoff verwenden zu wollen und fühlte sich bemüßigt, seine Entscheidung auch den anderen Bewerbern im Basislager aufzwingen zu müssen. Unter anderem

hören. Da mein kleines Zelt aber auch neben dem leeren Zelt des mittlerweile am Berg verstorbenen Briten David Sharp war, suchte ich mir einen anderen Zeltplatz. Möglichst weit abseits der ungunstigen Schwingungen.



Sturm am Mt. Everest



Die grandiose Nordwand des Mt. Everest

Rückblickend, im Rahmen des Triple Seven Summits Projekts, kann ich den zumeist einseitigen Darstellungen der Presse, im Basislager des Mt. Everest träfe man nur Selbstdarsteller und Mochtegern-Bergsteiger, durchaus etwas abgewinnen.

Am Mt. Everest kann man einen Skyrun natürlich auch sehr gut darstellen, aber bei Bergen dieser Höhenordnung kommt der Faktor der Akklimatisation entscheidend hinzu. Während man den Gipfel des Kilimanjaro im Normalfall in einem Aufstieg von vier aufeinanderfolgenden Tagen erreichen kann, ist das beim Mt. Everest in diesem Modus unmöglich. Allerdings, und das ist sehr wesentlich, ist man am Mt. Everest im Basislager an der Nordseite schon auf einer Höhe von 6.500 m, also höher als am Gipfel des Kilimanjaro. Man muss also im Basislager schon sehr gut akklimatisiert sein, um einen Gipfelaufstieg zu wagen, noch dazu ohne Verwendung von Flaschensauerstoff. Das heißt, man muss schon eine geraume Zeit im Basislager des höchsten Berges der Welt verbringen, um weiter

aufsteigen zu können. Wie lange, darüber scheiden sich die Geister. Im besten Falle sollte eine Woche genügen, möchte das aber keinesfalls als allgemeine Empfehlung verstanden wissen. Denn was ich über jahrelange Experimente über das Akklimatisierungsverhalten meines eigenen Körpers herausfand, ist ein Erfahrungsschatz, welchen ich nur an mir selber anwenden kann. Persönliche Erfahrungen mit dem Faktor Höhe sind unumgänglich und essentiell, egal ob man sich als Skyrunner versucht oder den Mt. Everest ohne zusätzlichen Flaschensauerstoff versuchen will. Das ganze Kapitel Höhenanpassung ist umfangreich und komplex, selbst Höhenmediziner können sich bis heute definitiv noch nicht erklären, warum sich ein Athlet unter gleichen sportmedizinischen Voraussetzungen besser akklimatisiert als der andere. Das kann auch gar nicht anders sein, denn würde man beispielsweise zwei Radfahrer nach rein sportmedizinischen Aspekten testen, so müsste man an Hand der Belastungstests am Ergometer eigentlich schon im Vorfeld

des eigentlichen Rennens den Gewinner ermitteln können. So ist es aber keinesfalls und es wird schnell klar, dass es hier noch andere leistungsbestimmende Faktoren geben muss. Zum Beispiel die Psyche. Das banalste Beispiel kann ich gerne anhand des Mt. Everest erläutern. Es mag stimmen, dass der Mt. Everest 8.848 Meter hoch ist, aber als ich für diesen Berg trainierte und ihn bestieg, ging es mir einzig und allein darum, die 2.348 Höhenmeter vom Basislager zum Gipfel möglichst schnell zu überwinden. Ich konzentrierte mich also auf das, was tatsächlich zu bewältigen war und nichts anderes.

Im Frühjahr 2006 hatte ich erstmals mit dem „Seven Summits Speed-Gedanken“ gespielt, alle sieben Berge im Skyrunning Modus machen zu wollen. Ich wollte aber Elbrus und Everest noch abwarten. Beide Berge verliefen gut, daher beschloss ich im Sommer 2006, die fehlenden drei Gipfel der Seven Summits auch noch machen zu wollen. Natürlich im Schnelldurchgang. Das passte zu meiner damaligen Skyrunning-Philosophie.



Patricio Crausaz am Gipfel



Tiefblicke zum Nuptse (7.861 m)



25. Mai 2006: Am Gipfel des Mt. Everest