

BERGWANDERN – IRGENDWIE DOCH SPORT!

NEULICH ERLEBT

Ein Beitrag von Florian Münch

Wandern ist wohl Volkssport. Es ist einfach durchzuführen, es erfolgt an der frischen Luft und man hat ein Naturerlebnis. Es ist aber auch gefährlich und viele Menschen haben nicht die konditionellen Voraussetzungen. So sind im Jahr 2020 in den bayerischen Alpen 63 Personen und in Österreichs Bergen 261 Personen ums Leben gekommen. Herz-Kreislauf-Versagen, Stolpern und Ausgleiten sowie Absturz sind die Hauptursachen.

Nur was für Sportmuffel. Wandern ist für mich immer nur etwas für Senioren, Übergewichtige und Fitnessanfänger gewesen, die das Fitnessstudio scheuen. Zudem bin ich eher Action-orientiert in meinen Sportarten. Es trug sich aber zu, dass ich dieses Jahr im Urlaub in Südtirol mit Freunden wandern gehen „musste“. Das Ergebnis: Irgendwie doch Sport.

Bergwandern versus Freeriding. Viele Menschen betreiben Bergwandern oder Bergsteigen als Leistungssport. Gerade, wenn es hochalpin ist und entsprechend Höhenmeter und teils gefährliche Steige, Trails und Wege beschritten werden, ist das nicht nur ein Naturerlebnis, sondern auch Extremsport. Gut, für all das habe ich mein Freeride- und Downhill-Mountainbiking. Dort hole ich mir Speed, Adrenalin und Angstüberwindung. Dieser Sport hat aber eher nichts mit Entspannung zu tun.

Nun zu meiner Erfahrung. Gänzlich gehasst habe ich das Bergwandern vorher nicht. Aber es war für mich kein Sport, da bin ich ehrlich. Ich habe nun im August zwei Bergwanderungen gemacht. Tine (unsere Freundin im Urlaub) geht schon seit Jahren Bergwandern, auch anspruchsvoll. Sie hat für uns Touren herausgesucht, die nicht extrem waren, aber doch jeweils 700 bis 1.000 Höhenmeter beinhaltet haben und vier bis sechs Stunden dauerten.

Doch irgendwie Sport. Dass ich mich mit meinen (trainierten) 100 Kilogramm nur aus Muskelkraft teils echt steil den Berg hochschleppen musste, habe ich körperlich gemerkt. Ich habe die zwei Touren als effektives Beintraining (Waden, Oberschenkel und Gesäß) und gleichzeitig als eine Mischform aus aerobem, aber auch phasenweise als dominant anaerobes Cardiotraining wahrgenommen. Und es hat mich entspannt – was bei mir nicht einfach ist –, Schritt für Schritt nur mit meinem Körper den Berg zu erklimmen. Und natürlich hat Südtirol Einiges an prachtvoller Natur zu bieten, das war wunderbar.

Man(n) kann sich ja ändern. Im Nachhinein revidiere ich meine Ansicht zum Bergwandern. Ob ich in Zukunft wieder Wandern gehen werde, weiß ich noch nicht. Ich bräuchte erst einmal die richtige Ausrüstung (noch mehr Ausrüstung). Aber ich kann es mir vorstellen. Gerade, wenn ich in aktiven Regenerationsphasen bin, andere Trainingsreize setzen oder abschalten möchte. Meine Nähe zum Allgäu wäre perfekt. Ich glaube, ich muss mal sehen, wo es dort die besten Almhütten gibt, denn das ist dann doch das Beste am Bergwandern. Die Belohnung in Form von Wildgulasch mit Speckknödeln oben am Berg. ●