

>

## **FASZINATION HOCHTOUR – DER SICHERE WEG ZUM ERSTEN GIPFEL**

Mammut und Schweiz Tourismus bringen Frauen diesen Sommer auf die magischen Gipfel der Schweizer 4000er.



**Die atemberaubende Schweizer Bergwelt, mächtige Gletscher, steile Flanken und schmale Grate – eine Hochtour bietet ein einmaliges Bergerlebnis, erfordert aber gleichzeitig eine gezielte Vorbereitung und ein sicheres Verhalten auf dem Berg. Anlässlich der von Schweiz Tourismus initiierten «100% Women Peak Challenge» begleitet Mammut Alpinistinnen und Einsteigerinnen dabei, neue Höhen zu erklimmen und zeigt den sicheren Weg auf die schneebedeckten Gipfel.**

Abseits markierter Wanderwege unterwegs zu sein, in absoluter Stille einen Gletscher zu queren und sich in den ersten Sonnenstrahlen Richtung Gipfel zu bewegen – ein unverwechselbares Gefühl. Auf dem Gipfel eines 4000er stehend, berichten viele von einem Gefühl der grenzenlosen Freiheit. Diese Freiheit will jedoch erarbeitet sein. Nur durch eine durchdachte Vorbereitung, das richtige Material, die nötige Erfahrung oder die Begleitung einer Bergspezialistin wird die Herausforderung an Ende zum unvergesslichen Erfolg. Im Gespräch mit dem Leiter der Mammut Alpine School Franz Widmer sowie der Bergführerin und Mammut Pro Team Athletin Caro North kristallisierten sich für sichere Hochtouren diese zentralen Aspekte heraus:

- **Gute Kondition als sicheres Fundament:** Hochtouren sind keine spontanen Sonntagswanderungen. Auch bei technisch einfacheren Touren ist man gerne mehrere Stunden unterwegs. Da ist die körperliche Fitness mit einer guten Grundkondition Voraussetzung für eine sichere Tour. Denn, je fitter man ist, desto länger hält auch die Konzentration an und desto besser lassen sich Fehler und Unfälle vermeiden. Das körperliche Training ist auch für Caro North Pflicht. Wobei man sich nach individuellen Vorlieben vorbereiten kann: «Längeren Wanderungen, Jogging oder Nordic Walking sowie Krafttraining für die Beine bereiten die Muskulatur ideal auf die Belastung einer Hochtour vor».
- **Tourenplanung:** Eine gründliche Tourenplanung ist das A und O für eine Hochtour. Dazu gehört das Studieren von Tourenführern und Gebietskarten, das Analysieren von schwierigen Schlüsselstellen und die richtige Selbsteinschätzung. «Eine solide Tourenerfahrung ist ein elementarer Punkt für das Gelingen» erklärt Franz Widmer von der Mammut Alpine School. «Wer noch nie eine Hochtour gemacht hat, sollte eine solche nur unter der Führung eines erfahrenen Bergführer\*in in Angriff nehmen. Unsere Bergführer\*innen kennen den Weg und haben das Zeitmanagement im Griff. So können sich die Teilnehmenden auf einer geführten Tour voll auf sich selbst und ihren Körper konzentrieren.» Bergführerin Caro North schliesst sich dem an: «Auf anspruchsvollen Hochtouren, insbesondere an kritischen Stellen oder bei wechselhaftem Wetter, ist es wichtig, diese Erfahrung mitzubringen, um richtig reagieren zu können. Die Begleitung durch erfahrene Bergspezialisten kann vor folgenschweren Fehlern schützen».
- **Regelmässige Schulung:** Wer sich selbstständig im Gelände bewegen möchte, muss ein fundiertes Basiswissen mitbringen. Hochtourenkurse sind unerlässlich. Insbesondere für Einsteiger eignen sich beispielsweise der [Grundkurs Fels und Eis](#) der Mammut Alpine School oder für erfahrene Hochtourengeher der [Intensivkurs Hochtouren](#). Nur so gelingt eine geübte und sichere Handhabung der Steigeisen, eine Spaltenrettung, das Gehen am Seil, oder das Sichern auf dem Grat.
- **Ausrüstung und Materialkenntnis:** Auf Hochtouren ist es bei der Ausrüstung mit dem Standardequipment nicht getan. Nebst der technischen Grundausrüstung bestehend aus Seil, Steigeisen, Eispickel, Klettergurt und vielen weiteren Teilen, gibt es bei der persönlichen Kleidungswahl einiges zu beachten. Wo Trittsicherheit ein absolutes Muss ist, ist ein passender Schuh essenziell. Bei der Bekleidung des Oberkörpers bewährt sich das Zwiebelprinzip auch auf Hochtouren. Denn frühmorgens oder auf höhergelegenen und zum Teil windigen Gipfeln kann es auch im Sommer überraschend kalt werden. Auch hier gilt: beraten lassen, auf Erfahrung zurückgreifen und vor allem den Umgang mit der technischen Grundausrüstung üben.
- **Dem Körper Zeit geben:** Statt als erste Hochtour gleich einen 4000er zu machen, bietet es sich an, mit Gipfeln um ca. 3000 Meter zu starten. Denn «Höhen ab 2500 Metern wirken sich auch auf Körper und Psyche aus», erklärt Franz Widmer und fügt an: «In der Akklimatisation gilt es, dem Körper Zeit zu geben sich langsam an die



dünnere Luft zu gewöhnen.» Caro North empfiehlt dafür eine Übernachtung auf ca. 2500 Metern (tiefer als das Tagesziel) vor der Gipfeltour. «Das hilft dem Körper zusätzlich, sich über Nacht nach der ersten Belastung zu erholen, an die Bedingungen zu gewöhnen und dadurch den Höhenanstieg am Folgetag bewältigen zu können» rät Caro weiter und hängt gleich noch einen Pro Tipp an: «Man sollte in dieser Höhe unbedingt ausreichend trinken. Der Körper verliert in diesem Klima über die Atmung sehr viel Flüssigkeit, da die Luft trockener ist als in tieferen Lagen».

Wer sich der Herausforderung stellen möchte, kann an der von Schweiz Tourismus initiierten [100% Women Peak Challenge](#) teilnehmen. Vom 8. März bis 8. September 2021 werden reine Frauenseilschaften dazu aufgerufen, die höchsten Gipfel der Schweizer Alpen zu erklimmen. Mammüt Pro Team Athletin Caro North wird mit ihrem riesigen Erfahrungsschatz als Bergführerin Seilschaften anführen. Zusammen mit Caro North hat die Mammüt Alpine School ein [Tourenangebot ausschliesslich für Frauen](#) zusammengestellt, die an der Challenge teilnehmen und richtig hoch hinaus wollen. Für alle, die vor dem 4000er erste Erfahrungen im Hochtouren machen möchten, bieten sich geführte Touren der Mammüt Alpine School auf das Breithorn, Allalinhorn, Sustenhorn und Vrenelisgärtli an.

#### **Über die Mammüt Alpine School**

Die überwältigende Aussicht von einem Berggipfel, ein Trekking über das ewige Eis, eine Felswand zu erklettern oder an einem kalten Wintertag durch den frischen Pulverschnee zu fahren, das sind unvergessliche Momente. Ob Sommer oder Winter, Ausbildungskurs oder Gipfelziel, Wochenende oder Ferienreise: Die Mammüt Alpine School bietet ein breites Angebot an einzigartigen Bergerlebnissen an. [mammütalpin.eschool.com](http://mammütalpin.eschool.com)

#### **Über Mammüt**

Mammüt ist ein 1862 gegründetes Schweizer Outdoor-Unternehmen, das Bergsportfans auf der ganzen Welt hochwertige Produkte und einzigartige Markenerlebnisse bietet. Seit mehr als 155 Jahren steht die weltweit führende Premium-Marke für Sicherheit und wegweisende Innovation. Mammüt Produkte vereinen Funktionalität und Leistung mit zeitgemäsem Design. Mit der Kombination aus Hartwaren, Schuhen und Bekleidung ist Mammüt einer der komplettesten Anbieter im Outdoor-Markt. Die Mammüt Sports Group AG ist in rund 40 Ländern tätig und beschäftigt ca. 800 Mitarbeitende. [mammüt.com](http://mammüt.com)

#### **Kontakt**

Mammüt Sports Group AG  
Industriestrasse Birren 5  
CH-5703 Seon

#### **Public Relations**

Tel. +41 (0)62 769 82 71  
[pr@mammüt.com](mailto:pr@mammüt.com)  
[mammüt.com](http://mammüt.com)