

Meine große Passion ist die Höhe, weil ich nur dort diese Ruhe und Weite finde, die ich brauche, um vor allem mich selbst besser kennenzulernen. Dazu kommt, dass man auf den meisten Bergen in großer Höhe die volle Verantwortung für sein Leben tragen muss und das ist für mich faszinierend und wichtig.

Mein Training sehe ich nicht wirklich als Training, weil ich es so gerne mache, dass es zu meinem täglichen Leben dazu gehört. Ich bin kein Fan von Trainingsplänen, weil ich der Meinung bin, dass das Bergsteigen eine Passion und Leidenschaft sein muss, die durch einen richtigen Trainingsplan nur an Hingebung verlieren würde und ich kann aus Erfahrung sagen, dass es vor allem in großer Höhe eine sehr große Leidenschaft braucht, die man durch ein „müssen“ niemals so stark ausbilden könnte als wenn man das Herz dabei hat und es wirklich will. Der Alpinismus ist für mich ein Ausdruck von Freiheit und das selbe gilt auch beim Planen, aber natürlich kenne ich durch mein Sportstudium die theoretischen Hintergründe, kenne meinen Körper sehr gut und weiß was ich tun muss, um mich ideal vorzubereiten.

Es ist mir ein großes Anliegen all meine Herausforderungen in großer Höhe ohne Hochträger und künstlichen Sauerstoff zu bewältigen, deswegen muss ich mich in den verschiedenen konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten gut vorbereiten.

Diese Vorbereitung ist sehr vielseitig und beinhaltet alle Sportarten die man am Berg machen kann. Es ist zwar Training, aber dabei möchte ich auch die Natur spüren und mich mit jeder Situation neu erfahren, spüren und kennenlernen.

Mein internere Trainingsplanung beruht sich auf 4 Faktoren: meine Zeit, das Wetter, meine körperliche Verfassung und mein Standort (welche Trainingsmöglichkeiten habe ich).

Die Einheiten in Sachen Ausdauer sind meistens lange Trainings im Grundlagenbereich, aber ich versuche doch mindestens einmal pro Woche ein schnelleres oder Intervalltraining einzulegen.

Mir das Klettertraining einzuteilen gestaltet sich etwas schwieriger, weil man dort fast immer einen Partner braucht und ich ziemlich viel unterwegs bin. Ausdauersport ist wesentlich unkomplizierter, aber ich nehme mir vor auch bei der technischen Vorbereitung meine Regularität zu halten.

Wenn man sich viel bewegt und viel unterwegs ist, dabei noch seine körperlichen Beschwerden hat (Knie- und Rückenschmerzen), dann muss man sich natürlich auch viel seinen Schwachstellen widmen. Das heißt für mich koordinatives und propriozeptives Krafttraining von ein bis zu vier Mal pro Woche, je nach Periode. Der Rucksack auf 6000-7000 Metern kann auch schon Mal 25 Kilo wiegen und da muss der Körper ganzheitlich ideal gekräftigt und stabil sein, damit man die Expeditionen ohne große Leiden übersteht.

Je mehr ich meine Muskeln in der Vorbereitung beanspruche, desto mehr muss ich ihnen auch Regeneration gewährleisten. Nach jedem Training lege ich eine Dehneinheit ein, die ich mit der Black Roll abschließe.

Die mentale und spirituelle Komponente spielt für mich eine sehr große Rolle. Täglich meditiere ich, um Müdigkeit zu überwinden, Klarheit zu erhalten, Probleme zu beseitigen. Somit bekomme ich Kraft für meinen Weg, Fokus für meine Trainings und Projekte und kann mich nur so ideal für meine großen Unternehmungen vorbereiten.

Die Höhenanpassung an sich erfolgt grundsätzlich immer vor Ort. Pro Tag schlafen wir immer ca. 600 Höhenmeter höher, um dem Körper genügend Zeit für die Akklimatisierung zu geben. Am Berg selber sind dann immer mehrere Akklimatisierungsaufstiege notwendig, bei denen man auch die Hochlager einrichtet.

Für mich ist das Höhenbergsteigen eine Sportart um seine Limits in die Höhe zu treiben und seinen Körper ständig besser kennenzulernen, ist aber auch sehr beeinflusst von äußeren Faktoren, die wir nicht beeinflussen können. Deshalb ist es umso wichtiger alle körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten so gut als möglich auszubilden, um auch die Sicherheit zu erhöhen.