

## Tipps und Infos für Höhenbergsteiger .....und solche, die es werden wollen!

Aus unseren persönlichen Erfahrungen auf etwas höheren Bergen, haben wir auf dieser Seite den einen oder anderen Hinweis zusammengefasst, der möglicherweise auch Anderen, die einmal etwas Höhenluft schnuppern wollen, helfen könnte.

### Allgemeines

Das aller- aller- allerwichtigste ...

...beim Bergsteigen in großen Höhen ist wohl das extrem langsame Gehtempo. Ein zu schnelles Tempo treibt einen in eine Sauerstoffschuld, die oft nicht mehr ausgeglichen werden kann, und einen so eventuell den Gipfel kosten kann. Das Schwierigste für mich ist die Umstellung vom gewohnten Tempo auf diesen langsamen Schritt, ist man doch von 'zu Hause' ein flotteres Tempo gewohnt und kann sich kaum mit der Vorstellung abfinden, für 1000 Höhenmeter sechs Stunden oder mehr zu brauchen. Ich finde es auch wesentlich effizienter, stetig sehr langsam zu gehen, als immer ein Stück schnell zu gehen und dann wieder rasten zu müssen.

Schlafprobleme durch verstopfte Nase

Beim Schlafen in größerer Höhe habe ich des Öfteren Probleme damit, dass bei niedrigen Temperaturen, eines bzw. beide Nasenlöcher verstopft sind. Da ich anscheinend im Schlaf automatisch versuche, durch die Nase zu atmen, wache ich meist kurz nach dem Einschlafen mit Atemnot wieder auf. Geht das die ganze Nacht so, kann die Sache ziemlich nervig sein. Bei meinem letzten Aufenthalt in Bolivien habe ich nun Nasentropfen (Otrivin) dabei gehabt, die die Nase frei machen. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht und keine Nebenwirkungen bemerkt. Ich habe aber versucht, sie so wenig wie möglich zu nehmen, da sie auch die Nasenschleimhäute ziemlich austrocknen, was in der ohnehin schon sehr trockenen Höhenluft unangenehm sein kann.

Dampfsperre in den Bergschuhen

Bei meinen Unternehmen auf höhere Berge verwende ich immer Schalenbergschuhe. In Bolivien habe ich nun erstmals meinen Koflach Arctic Expeditin mit Aveolit Innenschuhen dabei gehabt. Wichtig bei den Innenschuhen ist, dass sie durch den Schweiß nicht zu feucht werden. Da ein feuchter Innenschuh die Wärme viel besser vom Fuß weggleitet und somit kalte Füße noch eher vorprogrammiert sind, als mit trockenen Innenschuhen. Der Aveolit Innenschuh ist ja von Natur aus schon sehr warm, deshalb schwitzt man sehr stark, wenn es nicht ganz so kalt ist. Ich verwende daher sobald ich die Schuhe anziehe ein Dampfsperrsystem, indem ich ein Paar dünne Synthetiksocken, darüber einen 5 Liter Gefrierbeutel (passt für Schuhgröße 42), und wiederum darüber ein Paar dicke Wandersocken anziehe. Die dünnen Socken trocknen sehr rasch und werden auch in feuchtem Zustand von mir nicht als unangenehm empfunden. Mit diesem System bleiben die Innenschuhe schön trocken. In der Nacht nehme ich sie dann in den Schlafsack mit, dort stülpe ich die Gefrierbeutel verkehrt über die Fußöffnung der Innenschuhe, so werden die Beutel trocken und die Schuhe werden nicht durch die feuchtere Luft im Schlafsack feucht. In der Früh hab ich dann wunderbar warme und trockene Innenschuhe. Ich hab damit bis jetzt sehr gute Erfahrungen gemacht.

Ein Freund von mir nimmt auch manchmal ein zweites Paar Innenschuhe mit, damit er für den Gipfeltag, meist am kältesten, da man schon in der Nacht starten muss, trockene Innenschuhe hat.

Warme Füße beim Lagerleben

In Bolivien bin ich auch darauf gekommen, beim Lagerleben einfach mit meinen Daunenpatschen, die auch sehr gegen kalte Füße im Schlafsack helfen, in die Schalen meiner Bergschuhe zu schlüpfen. Dies ist wunderbar warm, und reicht für den Gang auf die Toilette oder zum Kochen allemal. Die Innenschuhe kann man derweilen in die Sonne (falls vorhanden) stellen.

Eine Möglichkeit für ausreichend Sauerstoff im Zelt

Beim Schlafen in einem kleinen Expeditionszelt haben wir in Bolivien erstmals versucht, das Innenzelt in der Nacht etwas offen zu lassen. Dies hat den Vorteil, dass die Belüftung und somit die Sauerstoffversorgung besser funktioniert, und ein weiterer Vorteil ist, dass die feuchte Atemluft eher an der Innenseite des Außenzelts kondensiert, und so Schlafsäcke und der restliche Inhalt des Zelts nicht so sehr beschlagen. Und mit guten Schlafsäcken ist der etwas höhere Wärmeverlust kein Problem.

Ordnung ist das halbe Leben

Ich hab mir inzwischen angewöhnt, vor dem Gipfeltag sämtliche in der kommenden Nacht benötigten Kleidungsstücke in der richtigen Reihenfolge bereit zu legen. Es ist so noch unangenehm genug, in der Nacht aus dem kuschelig warmen Schlafsack in die Kälte hinaus zu gehen, da will ich nicht erst lange herumsuchen, wo ich meine Socken etc. habe.

## **Bolivien**

Stadtplan La Paz

Auch für mich wäre ein Stadtplan von La Paz (siehe [\[/bergsport/tipps-und-infos/tipps-und-infos-hoehenbergsteigen#info Infoteil\]](#)) zur Planung zuhause hilfreich gewesen, deshalb habe ich den mitgebrachten eingescannt und hier online gestellt. Es ist der nördliche Teil der Stadt, für Bergsteiger ist dieser ohnehin signifikanter, da dort sehr viele Agenturen, günstige Unterkünfte, Märkte und einige Sportgeschäfte zu finden sind. Ist etwas größer, kann aber gut auf A4 gedruckt werden!

Ankunft:

Der Informationskiosk am Flughafen La Paz ist nicht das, was man hierzulande unabhängig nennen würde. Wir haben uns von ihm ein bisschen 'einwickeln' lassen und haben uns kurze Zeit später in 'seinem' bevorzugten Hotel wiedergefunden. Das Hotel Galeria war ja ganz ok. Für hiesige Verhältnisse aber recht teuer. Will man es preisgünstig, empfehle ich eines der vielen Hostals. Z. B. das Hostal Sucre am Plaza Sucre (auch Plaza San Pedro genannt), dort gibt's einen netten Innenhof, und man kann auch nichtgebrauchte Ausrüstung während der Tour dort lassen!

Heimreise / Abflug

Wie wir am eigenen Leib erfahren mussten, ist bei der Heimreise mit Übergepäck mehr Vorsicht geboten als bei der Hinreise. Wir sind mit der Varig nach Hause geflogen, die sind speziell beim Handgepäck ziemlich genau. Da es sich aber kaum vermeiden lässt, bei einer Bergreise (vor allem, wenn man seine eigene Ausrüstung mitnimmt) das Gewichtslimit zu überschreiten, habe ich hier einen Tipp parat. Bei uns hatten die Seesäcke pro Stück ca. 24 kg, das wäre noch Ok gewesen, allerdings hätten wir dann pro Person nur 5 kg Handgepäck haben dürfen. Das haben wir leider nicht geschafft. Pro kg Übergepäck bezahlt man ca. 70 \$! Im Nachhinein hatten wir folgende Idee. Falls ein oder mehr Handgepäckstücke sehr schwer sind, empfiehlt es sich, diese nicht mit zum Eincheck-Schlatter zu nehmen, sondern irgendwo abzustellen. Denn nach dem

Einchecken kontrolliert das Handgepäck kein Mensch mehr bezgl. Gewicht. Alternativ kann eine Person derweilen auf das Handgepäck aufpassen, während die anderen einchecken. Ich würde das das nächste Mal so machen; wir haben ganz schön gelöhnt fürs Übergepäck.

Aktuelle Führer-Literatur

Ein recht aktueller Führer fürs Bergsteigen in Bolivien ist

LOS ANDES DE BOLIVIA - Guia de Escaladas  
von Alain Mesili  
ISBN: 84-8370-081-6

ist auf Spanisch, soll aber inzwischen auch auf Englisch erhältlich sein.

Bergsteigeragentur:

Nach langer Suche haben wir in La Paz die Agentur ELMA ausfindig gemacht. Geleitet von Elisa Marquez und ihrem Mann, bieten sie Touren, Organisation von Trägern, Ausrüstung (wobei ich diese doch lieber von zuhause mitnehmen würde), aber auch nur den Transport zu den Bergen zu günstigen Preisen an. Außerdem ist es eine der sehr wenigen Möglichkeiten 'Benzina Blanca' (White Gas) für den Benzinkocher zu kaufen, dieses ist in La Paz echt schwer zu bekommen.

Die Adresse:

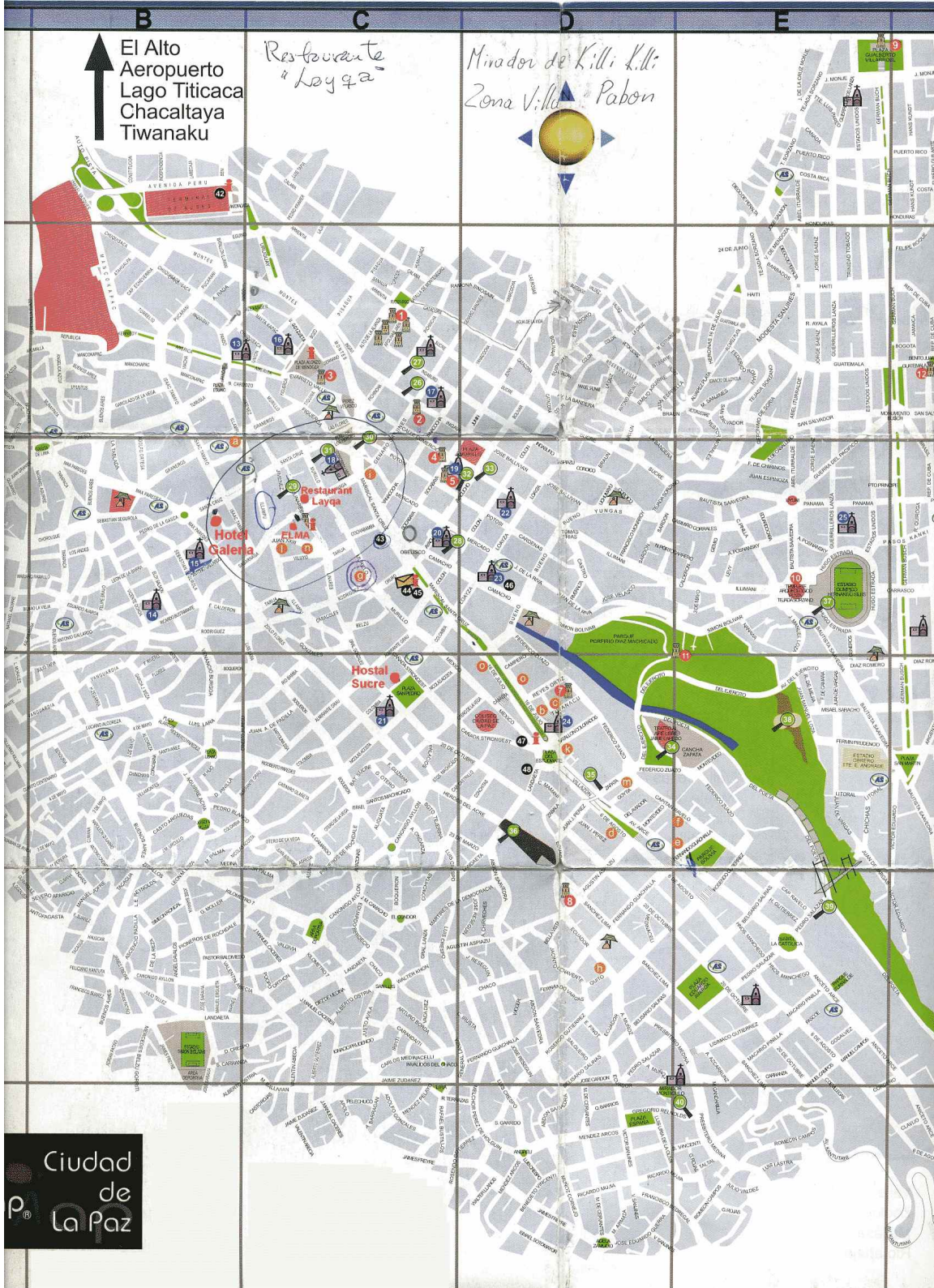
ELMA Tours - Climbing, Trekking, Biking, Jungle Tours  
Sagarnaga Street 319 Office Nr. 3  
La Paz, Bolivia  
Web: [www.elmatoursbolivia.com](http://www.elmatoursbolivia.com)

Essen:

Sehr gut essen kann man im Restaurant Layqa in einer Seitengasse der Calle Sagarnaga, dort sollte man nach dem Menü fragen, bei dem man von dem reichhaltigen Buffet holen kann, und nur die Hauptspeise aus der Küche kommt. Ist auch recht billig, ich glaub so 25 Bolivianos. Wer nach dem Essen ein hochprozentiges Gläschen probieren will, soll nach dem 'Schlangenschnaps' fragen, wirklich eine einmalige Sache!

## **Informationen und Hinweise**

Karte/Topo: Stadtplan von La Paz zur Orientierung schon mal von zuhause!



### **Weiterführende Links**

Web: <http://www.elmatoursbolivia.com/>

*Elma Tours - Webseite der Agentur mit der wir die Transporte organisiert haben*