

## Nasenatmung ist Ehrensache



### *Editorial*

(1)

Geschätzte AAVMler und AAVMlerinnen,

Der Februar ging mit Plusgraden und grünen Wiesen zu Ende und ich hatte schon die Ski verräumt und geplant mich ganz der Klettersaison zu widmen aber dann... Falsch geraten! Der Winter kam zurück – aber wie! Innerhalb kürzester Zeit taten sich, zumindest für die im Exil Lebenden, ungeahnte Pulvermöglichkeiten auf. Insgesamt bieten sich im Moment für Tragewillige einzigartige Möglichkeiten für Skidurchquerungen. Das Wetter stabil, der Schnee bombastisch und die Hütten leer bzw. verschlossen. Wer die Müh nicht scheut Vorräte, Decken etc. für Winterräume mitzuschleppen erlebt unverspurte Hänge und nie gesehene Einsamkeit am Berg. Gott sei Dank blieben aber auch die deutschen Berge nicht unbesichert und so sind wohl die meisten AAVMler doch noch in den Ski und Pulvergenuss gekommen. So soll es sein und jetzt rollt dann die nächste Hitzewelle herein. Raus aus den Ski – rein in die Kletterpatschn.

Hejuaha

*Eike*

Es freut mich sehr euch Neuigkeiten vom Christopher aus den USA anzuhängen. Christopher hat einen Beitrag über den Hyalite Canyon geschrieben. Schaut definitiv lohnenswert aus! Danke für den tollen Beitrag.

(2)

### *Zur Überschrift:*

Bei einer Herz- und Atemfrequenz bei der entspannt über die Nase geatmet werden kann, ist davon auszugehen, dass der Körper bzw. der Kreislauf sich etwa auf einem Level befindet, dass gemeinhin als „Grundlagenausdauer 1“ (Zone1) bezeichnet wird. Die Stoffwechselforgänge und Energiegewinnung erfolgt unter ausreichendem Sauerstoffangebot. Es fällt kein bzw. nur sehr wenig Laktat an. Praktisch liegt hier meist eine Herzfrequenz bis etwa 140/min vor. Der Wert ist natürlich alters- und trainingsabhängig. Auf diesem Level kann der Körper Enormes über lange Zeit leisten. Medizinisch nutzt man hier den „Talk-Test“ (wer reden kann überanstrengt sich nicht) oder beobachtet eben die Nasenatmung.

Dieses Konzept scheint auch von einer Truppe älterer Skitourengeher erkannt worden zu sein. Bei einer Skidurchquerung im Rätikon im März ließ sich im Gipfelbuch auf der Sulzfluh folgendes lesen: „Grandioser aber anstrengender Anstieg. Nasenatmung ist Ehrensache aber mit 77 Jahren gönne ich mir doch den ein oder anderen Schnaufer durch den Mund.“

In diesem Sinne : Nasenatmung ist Ehrensache.



*Abb1. Die Sulzfluh mit Carschinahütte*

(3)

*Hyalite Canyon von Christopher Siller*

Hejuaha liebe AAVM'ler.

Für den aktuellen Rundbrief dachte ich es ist mal an der Zeit für ein kleines Update von mir, aus dem Nordwesten der USA. Für die, die mich noch nicht, oder nicht mehr kennen: Servus, ich bin's der Christopher, mittlerweile in meinem dritten (und letzten) Jahr wohnhaft in Portland, Oregon.

Schnee-mäßig hab ich's hier drüben wirklich gut erwischt. Die Kaskaden, vor allem im Norden liefern immer solide Schnee, der in den höheren Regionen auch gut über den Sommer hält. Die Wintersaison 2020/2021 ist besonders schneereich. Wo's ein bisschen hapert - mit dem Eis. Am Anfang der Saison gabs ein paar gute Tage im Raureif. Eine überfrorene Schneedecke am Leuthold Couloir im Januar ließ ein bisschen Eis-Feeling aufkommen, aber das wars auch schon.

Darum gings Mitte März für ein verlängertes Wochenende nach Montana. Da ist die Situation umgekehrt. Ein relativ instabiles Schneepack nach frühem Wintersturm im Oktober sorgt für erhöhte Gefahr beim Tourengehen, aber das Eis soll sehr vielversprechend sein.

Die Wettervorhersage ist sonnig und warm. Einige der Sonne zugewandten Klassiker sind wohl schon nicht mehr kletterbar. Wir packen vorsichtshalber mal die Tourenski mit ein, falls wir ausweichen müssen. Unser Kontakt hat da noch eine Rechnung offen in den Beartooths in Wyoming...

Nach zwölfstündiger Autofahrt am Freitag kommen wir gegen Abend in Bozeman bei Freunden unter. Nach den Freuden des Wiedersehens, und dem Austausch von Gastgeschenken (Hopfengetränke, Koffein, THC), beschließen wir beim Abendessen, es trotzdem im Hyalite Canyon zu versuchen. Lawinengefahr für die Bridger Bergkette ist etwas ungemütlich und es wird schon noch ein bisschen Eis für uns übrig sein im Schatten irgendwo....

Am nächsten Tag ging's dann in der Früh auf zum lokalen Eiskletter-Mekka, dem von Bozeman 40 Minuten entfernten Hyalite Cnyon. Aufgrund der Wetterprognose entschieden wir uns für die generell schattigere Ostseite des Canyons, in der Hoffnung, dass dort noch mehr Eis steht. Nah am Zustieg fanden wir auch gleich den Warmup Klassiker Genesis I (oder G1), notiert mit WI3 bzw. WI2 am Ende der Saison, da so beliebt und abgearbeitet.



*Figure 1: Solo Warmup an Genesis I*

Anschließend ging's höher hinauf in den Canyon, zu Upper Green Sleeves [WI3 und WI4]. Zumindest für eine der zwei Seilschaften. Die Anderen lernten auf die harte Tour, dass Abseilen mit doppeltem HMS an Halbseilen nicht gerade eine saubere Sache ist...

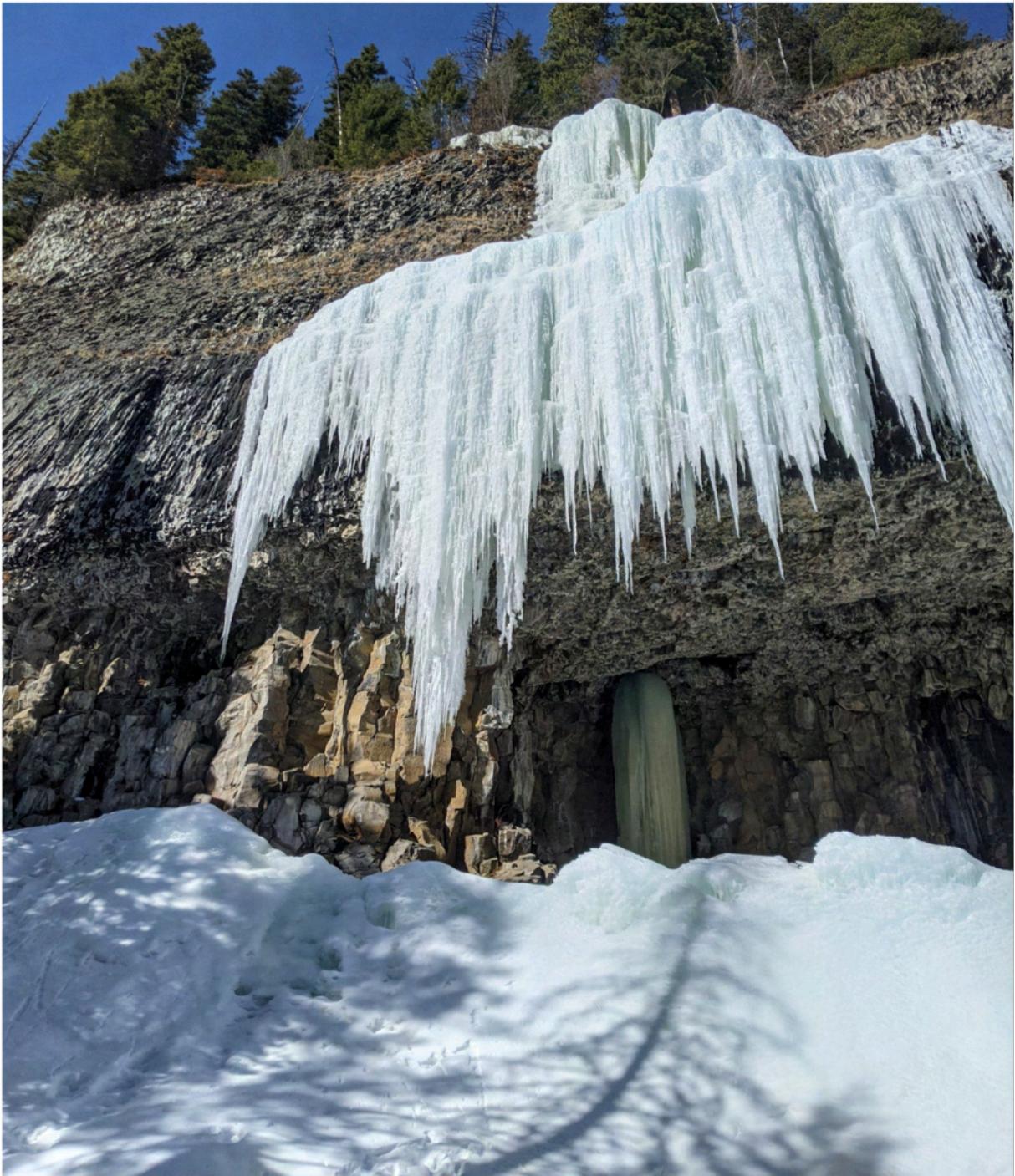
Das milde, sonnige Wetter lieferte auch eine gute Sicht auf die Westseite des Canyons, wo durchaus noch einiges an Eis zu sehen war. Also sollte es am nächsten Tag entspannt in die Sonne gehen. An der Sonnigen Westseite gelangen tags darauf die Touren The Fat One [WI3] und der Hyalite-Klassiker The Thrill Is Gone [M4], jeweils im T-Shirt



*Figure 2: The Thrill Is Gone [M4]. Mager, aber noch kletterbar*

An Tag 3 ging es dann doch wieder in den Schatten, zu Curtains [WI4] und Over Easy [WI3]. Am Umlenker von Over Easy gab's noch eine kleine Überraschung: ein Stück versteinertes Holz ragt aus dem Fels wie eine Madonnenstatue. Das relativ junge und poröse Vulkangestein des Hyalite Canyon, das übrigens auch der Grund für die zahlreichen Wasserfälle ist, erodiert relativ schnell und legt dabei oft Fossilien und versteinertes Holz frei. Hab ich so auch noch nicht gesehen.

Am letzten Tag unseres Kurztrips ging's dann nochmal zurück an den G1 und G2, relativ nah am Parkplatz. Die Arme sind schwer von den letzten Tagen. Noch mal schnell ein paar Runden am Toprope drehen und ein bisschen an der Technik feilen, bevor's am Nachmittag in den Flieger zurück nach Portland geht. Alles in Allem ein ganz nettes langes Wochenende. Vom Frühstückstisch zum Wasserfall (und vom Wasserfall zur Brauerei) in unter einer Stunde. So angenehm serviert kriegt man das Eisklettern nicht alle Tage!



*Figure 3: Bingo World [WI6] leider nicht mehr kletterbar*



*Figure 4: Nette Aussicht am Ausstieg von Over Easy*



*Figure 5: Ein Stück versteinertes Holz, am Umlenker von Over Easy*



*Figure 6 Curtain[WI4]. Der horizontale Riss im unteren Bereich war uns zunächst skeptisch, aber schien ganz gut überfrozen zu sein*