

Im Gespräch mit: Nicolas Hojac & Adrian Zurbrügg

Zwei junge Berner Oberländer haben die berühmte Spaghetti-Tour im Monte-Rosa-Massiv am 8. Juli um 56 Minuten schneller absolviert als Ueli Steck und Andy Steindl 2015. Dabei haben Nicolas Hojac und Adrian Zurbrügg auf dem Lyskamm noch mit anderen Alpinisten geplaudert – und davor keine einzige Tour zusammen gemacht.

«Vom Ost- zum Westgipfel sind wir gerannt»

Subline Kuster

Gewöhnliche Alpinisten übernachten auf der sogenannten Spaghetti-Tour drei- oder viermal in Hütten. Aber Nicolas Hojac und Adrian Zurbrügg sind keine gewöhnlichen Alpinisten. Der Erste ist so spitzennässig in den Bergen unterwegs, dass er davon leben kann. Der Zweite ist Trail-Runner und hauptberuflich Landschaftsgärtner. Hojac und Zurbrügg sind die 29 Kilometer und knapp 4500 Höhenmeter von der Monte-Rosa-Hütte bis zur Bergstation des Klein Matterhorn in nur 13 Stunden und 39 Minuten durchgeil. Auf der Hinfahrt zum Interview sehe ich eine Meldung von zwei jungen Bergsteigern, die am Dom abgestürzt sind. Der eine schwer verletzt, der andere tot. Ich erzähle den beiden davon. So beginnt das Gespräch. Sie schauen betreten und wollen wissen, aus welchem Kanton sie waren. Man kenne sich oft unter Gleichaltrigen.

Die Spaghetti-Tour

Im Monte-Rosa-Massiv im Wallis an der Grenze zu Italien befindet sich eine ganze Kette von 4000ern, darunter die Dufourspitze, der höchste Schweizer Gipfel. Auf der Spaghetti-Tour überschreitet man normalerweise 11 bis 15 Viertausender in vier bis fünf Tagen. Nicolas Hojac und Adrian Zurbrügg sind die Spaghetti-Tourer. Sie haben die Route genannt, weil die Alpinisten bis viermal in einer Hütte auf der italienischen Seite übernachten. Und tatsächlich lassen es sich die italienischen Hüttenwarte nicht nehmen, auch hoch oben einen ersten Gang mit Pasta und dann den Hauptgang zu servieren. Auch gibt es meist guten Kaffee statt des üblichen Hütten-Aufgusses. Die Tour wird als «ziemlich schwierig» eingestuft und setzt eine gute Akklimatisierung voraus.

Sind schon Kollegen von Ihnen schwer verunglückt?
Beide: Ja, leider.

Adrian Zurbrügg: Es kann immer passieren. Gestern erzählte mir ein Kollege, der am Lauteraarhorn war, dass ein Felsbrocken einen Meter an ihm vorbei in die Tiefe gefallen sei. Er hörte nur das Zischen, dann war es wieder still.

Nicolas Hojac: Der Steinschlag wird mit dem Tauen des Permafrostes in Zukunft noch mehr zum Problem. Alles ist in Bewegung in den Bergen.

Zurbrügg: Wir starteten zu unserer Tour zum Beispiel schon um elf Uhr nachts um nicht in zu weichem Schnee gehen zu müssen tagsüber.

Die andere Gefahr ist, dass man, wenn man wie Sie in den Bergen noch einen Rekord aufstellen will, einen Geschwindigkeitsrekord machen muss.
Zurbrügg: Dadurch, dass wir schnell sind, setzen wir uns dem Steinschlag weniger aus.

Aber da alle Gipfel und Routen bezwungen sind, gibt es mehr Druck. Es kommt auf die Zeit an.
Hojac: Wenn wir schnell unterwegs sind, nehmen wir Routen in der Komfortzone. Die Spaghettitour war für uns sehr einfaches Gelände. So war es auch bei meiner Speed-Begehung mit Ueli Steck in der

Eigernordwand 2015. Diese Kletterschwierigkeit hatten wir drauf. Sonst würde es tatsächlich gefährlich.

Zurbrügg: Meine Stärke war die Kondition. Nicolas ist viel besser im Klettern als ich. Beim Punto Giordani im Abstieg musste ich deshalb verlangsamen. Das war wichtig. Wir haben davor keine Tour gemeinsam gemacht, sondern nur ein paar kurze Trainings.

Wie haben Sie sich gefunden?
Zurbrügg: Über Social Media.

Hojac: Du hast mal jemanden für einen Trail-Lauf gesucht. Aber ich bin kein Läufer, ich hätte nicht mithalten können.

Waren Ihre verschiedenen Stärken sogar ein Vorteil?
Zurbrügg: Das ist möglich, wir haben uns jedenfalls gut ergänzt. Ich hätte mir keinen besseren Seilschaftspartner vorstellen können. Die Erdanziehungskraft ist zwar für beide gleich, aber ich musste das Tempo meinem Niveau anzupassen, als wir zum Beispiel über den Lyskamm rannten.

Den Lyskamm nennt man auch «Menschenfresser» – und Sie sind gerannt!
Zurbrügg: Vom Ost- zum Westgipfel sind wir gerannt, die Spur war gut. Aber auf dem eigentlichen Grat sind wir schnell gegangen. Es kommt am Lyskamm extrem auf die Verhältnisse an. Bei viel Neuschnee oder blankem Eis hätten wir auch zweieinhalb Stunden dafür brauchen können. Nun hatten wir 25 Minuten.

Hojac: Wir brauchten ideale Verhältnisse. Sonst hätten wir die Tour niemals in dieser Zeit geschafft und hätten uns wahrscheinlich öfters sichern müssen.

Ging es auch darum, den Rekord von Ueli Steck und Andy Steindl vor fünf Jahren zu unterbieten?
Hojac: Ja auch, aber es war nicht das primäre Ziel.

Zurbrügg: Es hätte auch ein anderer gewesen sein können, der die Messlatte gelegt hat. Dieses Ziel vor Augen zu haben war spannend. Von der Monte-Rosa-Hüttenür bis zum Klein Matterhorn – der Rest ist klar.

Hojac: Wir waren sehr motiviert. Um 22 Uhr hatten wir gefrühstückt. Ich hatte beim Start noch einen vollen Bauch und musste Adi im ersten Aufstieg bitten etwas langsamer zu gehen.



Im Laufschrift fast über den ganzen Lyskamm: Nicolas Hojac und Adrian Zurbrügg.

BILD GRAHAM LONGFORD (8. JULI 2020)

Warum haben Sie die Tour nicht umgekehrt gemacht? Dann hätten Sie weniger Aufstieg gehabt.

Zurbrügg: Steck ist auch so gelaufen und generell macht man die Speedbegehungen aufstiegsorientiert. Ausserdem gab es eine Abseilstelle am Breithorn – in die andere Richtung hätte ich eine fast überhängende Stelle klettern müssen. Unmöglich für mich.

Aber dort hatten Sie dann trotzdem einen Zwischenfall. Was ist passiert?

Hojac: Das Seil blieb hängen. Wir hatten eine spezielle Abseilvorrichtung, die hat sich verheddert, als wir unten waren. Wir wollten keine Zeit verlieren und haben das Seil zerschnitten.

«Wie auch der Bergführer. Er fand, ohne das Gespräch hätten wir doch noch zwei, drei Minuten rausholen können. Aber so verbissen sind wir nicht.»

Ich habe gelesen, das Seil sei nur 6 Millimeter dick gewesen. Eine bessere Wäscheleine.

Hojac: Das ist nicht Standard, aber irgendwo muss man optimieren. Und die meiste Zeit waren wir sowieso nicht angeiseilt.

Zurbrügg: Wir hatten alles Material dabei, damit wir eine einfache Spaltenrettung durchführen konnten. Die Pflichtausrüstung – aber das absolute Minimum.

Hojac: Auf dem Gletscher waren wir angeiseilt. Man weiss nie, wo eine Spalte ist. Auf den Graten hingegen hatten wir dasselbe Niveau. Angeseilt wären wir nicht sicherer unterwegs gewesen, im Gegenteil.

Sie waren eh zu schnell um einander halten zu können, wenn einer gestürzt wäre, oder?

Hojac: Kann sehr gut sein. Und es gibt die Gefahr, dass man einhängt und gerade wegen dem Seil stürzt.

Wäre es auch alleine gegangen?
Zurbrügg: Ja, ich kam mir blöd vor. Einmal sagte ich, ich müsse aufs WC. Das stimmte nicht. Ich ging raus und heulte, weil ich so durch war. Am Breithorn war ich auch durch, aber anders.

Wie sind Sie ins Ziel gekommen?
Zurbrügg: Wir haben uns kurz davor am letzten Gipfel noch mal angeseilt. Ich war so k.o., das war sicherer.

Hojac: Es hat dort nochmals eine heikle Stelle.

Gab es ein Willkommenskomitee?
Hojac: Nein, gar nicht.

Zurbrügg: Es hat uns niemand erwartet und jene, die dort standen, dachten wohl wir spinnen, dass wir wegen einer Tour auf das Breithorn so kaputt seien.

Wie haben andere Seilschaften reagiert, denen Sie am Tag begegnet sind?
Hojac: Eine Seilschaft mit Bergführer sah uns auf dem Lyskamm kommen und fotografierte uns, weil wir so schnell unterwegs waren. Mit ihnen wechselten wir ein paar Worte.

Zurbrügg: An einer anderen Stelle machte eine Frau aus Schweden ein Foto. Sie kontaktierte uns später, als sie herausfand, was wir gemacht haben. Wie auch der Bergführer. Er fand, ohne das Gespräch hätten wir doch noch zwei, drei Minuten rausholen können. Aber so verbissen sind wir nicht.

Was kommt als Nächstes?
Hojac: Eigentlich wäre ich mit Stephan Stegrist und Thomas Huber jetzt in Peru. Aber nun mache ich noch das eine oder andere in der Schweiz.

Schatten gestellt. Es ist etwas ganz anderes, aber sie hatte 24 Stunden lang gearbeitet und die Geburt war schwer.

Sie konnten nur daneben sitzen, statt mitrennen.

Zurbrügg: Ja, ich kam mir blöd vor. Einmal sagte ich, ich müsse aufs WC. Das stimmte nicht. Ich ging raus und heulte, weil ich so durch war. Am Breithorn war ich auch durch, aber anders.

Wie sind Sie ins Ziel gekommen?
Zurbrügg: Wir haben uns kurz davor am letzten Gipfel noch mal angeseilt. Ich war so k.o., das war sicherer.

Hojac: Es hat dort nochmals eine heikle Stelle.

Gab es ein Willkommenskomitee?
Hojac: Nein, gar nicht.

Zurbrügg: Es hat uns niemand erwartet und jene, die dort standen, dachten wohl wir spinnen, dass wir wegen einer Tour auf das Breithorn so kaputt seien.

Wie haben andere Seilschaften reagiert, denen Sie am Tag begegnet sind?

Hojac: Eine Seilschaft mit Bergführer sah uns auf dem Lyskamm kommen und fotografierte uns, weil wir so schnell unterwegs waren. Mit ihnen wechselten wir ein paar Worte.

Zurbrügg: An einer anderen Stelle machte eine Frau aus Schweden ein Foto. Sie kontaktierte uns später, als sie herausfand, was wir gemacht haben. Wie auch der Bergführer. Er fand, ohne das Gespräch hätten wir doch noch zwei, drei Minuten rausholen können. Aber so verbissen sind wir nicht.

Was kommt als Nächstes?
Hojac: Eigentlich wäre ich mit Stephan Stegrist und Thomas Huber jetzt in Peru. Aber nun mache ich noch das eine oder andere in der Schweiz.



«Ich finde, meine Frau hat unsere Leistung ein paar Tage später so richtig in den Schatten gestellt bei der Geburt unseres ersten Kindes.»

Adrian Zurbrügg
 Ausdauersportler und Alpinist



«Ueli Steck und Andi Steindl waren 2015 besser akklimatisiert. Aber sie waren sicher nicht so gut ausgeruht wie wir.»

Nicolas Hojac
 Spitzen-Alpinist

Herr Zurbrügg, geben Sie die Berge jetzt auf? Oder wie kann man mit einem Kind und neben der Arbeit Ihr Konditionsniveau halten?

Zurbrügg: Ich habe eine Frau, die selber bergbegeistert ist. Sie hat jetzt das Weisshorn und den Montblanc im Kopf.

Jetzt?
Zurbrügg: Wenn sie sich regeneriert hat und wieder fit ist. Und ich habe meine Projekte. Wir lassen uns Freiheiten. Ich muss nicht unbedingt mein Niveau halten, aber meine Leidenschaft. Das geht auch mit einem Kind.

Sie haben innert weniger Stunden 18 Viertausender gesammelt. Die 4000er gelten als Trophäen im Alpinismus – je mehr desto besser. Oder haben Sie andere Massstäbe?
Hojac: Das Erlebnis ist mir viel wichtiger als der Gipfel. Ich bin auch kein 4000er-Jäger. Mich interessieren die schwierigen Wände oder abgelegene Gebirge. Auch die Zeit ist am Ende ein Nebeneffekt – irgendwann ist immer einer schneller. Das hat schon Ueli Steck gesagt.

Denken Sie noch oft an Ueli Steck?
Hojac: Extrem viel. Besonders in der ersten Zeit nach seinem Tod 2017. Ich war seit 2013 viel mit ihm unterwegs gewesen. Am Anfang fragte ich mich, ob ich wirklich das Richtige mache, oder ob ich besser aufhören sollte. Aber es ist meine Leidenschaft und sie kommt von Herzen. Und ich versuche aus den Fehlern der anderen zu lernen.

Zurbrügg: Im Verwandtenkreis haben sie das Gefühl, dass ich mit dem Bébé ruhiger werde. Das kann sein. Aber ich werde nicht nur der Seepromenade in Thun nach jagen. Ich wollte schon vorher nicht ums Leben kommen. Die Sicherheit hat oberste Priorität. Wenn ich gesund bleibe und in Absprache mit meiner Frau werde ich mein Leben lang in die Berge gehen.

Die Bibel einfach erklärt Paulus: «Wenn ich schwach bin, bin ich stark»

2. KORINTH 9, KAPITEL 12, VERS 9:
Du hast genug an meiner Gnade, denn die Kraft findet ihre Vollendung am Ort der Schwachheit.



Eva Baumgardt

Pfarrerin der evangelisch-reformierten Kirchengemeinde Neunkirch.

eva.baumgardt@ref-sh.ch

Mein Fazit
«Gottes Kraft wird da offenbar, wo von uns Menschen nichts zu erwarten ist: in der Zerbrechlichkeit unseres Lebens. In Jesus hat Gott sich dieser Zerbrechlichkeit ausgesetzt. Das verachtete Kreuz zeigt die alles wendende Macht Gottes.»

Schwäche zu zeigen ist uncool. In «Gregs Tagebuch» rät der grosse Bruder für den ersten Tag an der neuen Highschool: «Lach nicht, schau dich nicht um, bleib nicht stehen, quatsch niemanden an.» Mit anderen Worten: Lass niemanden sehen, was du denkst oder fühlst oder ob du für jemanden eine «Schwäche» hast. Zeigst du das, machst du dich verwundbar. Stärke zu zeigen und Schwäche zu verbergen ist nicht nur an der Schule Überlebensmaxime. Für Militärparaden wird in einigen Ländern viel Geld ausgegeben.

Der Apostel Paulus spricht im zweiten Brief an die Gemeinde in Korinth über seine eigene Schwäche. Denn von dort – Korinth – weht ihm ein scharfer Wind entgegen. Einflussreiche Leute stellen seine Autorität infrage. Er sei offensichtlich auch nur ein schwacher Mensch. Er könne zwar tolle Briefe schreiben, aber seine Live-Prädigten seien lahm. Ausserdem hätte er im Gottesdienst keine Geistvisionen, da gebe es andere, die doch mehr Erschütterung bei den Gemeindegliedern hervorrufen könnten.

Paulus leidet darunter und fühlt seine Schwäche wie einen Stachel im Fleisch. Aber er hört Gottes Zuspruch: «Du hast genug an meiner Gnade, denn die Kraft findet ihre Vollendung am Ort der Schwachheit.» Das hebt unser normales Denken- und Verhaltensmuster komplett aus den Angeln. Eine ganz neue Sicht ist gefragt: Schwäche ist kein Makel, sondern Voraussetzung dafür, dass Gottes Kraft erst sichtbar wird. Paulus bringt es auf den Punkt: «Wenn ich schwach bin, bin ich stark.» Er hat seine Grenzen erkannt den Rest der Sorge Gott überlassen. Das Ergebnis war die Ausbreitung des Christentums rund ums Mittelmeer.

GUT SO!

Lachen ist gut gegen Stress

Wer häufig lacht, kommt besser mit Stress zurecht. Diese Einsicht kommt nicht überraschend. Ein Forschungsteam der Universität Basel hat nun aber herausgefunden, dass die Intensität des Lachens bei der Stressbewältigung keine Rolle spielt. Schon ein Lächeln hilft.

Menschen lachen im Schnitt geschätzt 18 Mal täglich, schreiben die Erstautorinnen Dr. Thea Zander-Schellenberg und Dr. Isabella Collins von der Abteilung Klinische Psychologie und Epidemiologie der Fakultät für Psychologie der Universität Basel im Fachblatt «Plus One». Frauen lächeln, wie es scheint, im Schnitt häufiger als Männer. Das Basler Team hat nun erstmals den Zusammenhang zwischen Stressempfinden und Lachen untersucht. Dafür wurden 41 Psychologiestudierende, davon 33 weiblich, im Schnitt 22 Jahre alt, mit einer speziellen Handy-App ausgerüstet.

Diese stellte den Probanden und Probandinnen in unregelmässigen Abständen

acht Mal am Tag während zwei Wochen Fragen: Weshalb und wie intensiv wurde gelacht? Wie wurde Stress seit dem letzten Signal erlebt? Welche psychischen und physischen Empfindungen gingen mit dem Stressempfinden einher (Schmerzen, Unruhe etwa)? «Das erste Ergebnis der Beobachtung war vor dem Hintergrund der Fachliteratur erwartet worden: In Phasen, in denen die Probandinnen und Probanden häufig lachten, waren belastende Stressereignisse mit geringeren Symptomen verbunden», schreiben die Wissenschaftlerinnen in einer Mitteilung vom Donnerstag.

«Unerwartet war hingegen der zweite Befund: Für das Zusammenspiel stressreicher Ereignisse und Intensität des Lachens – stark, mittel oder schwach – zeigte sich kein statistischer Zusammenhang mit Stresssymptomen». Das könnte freilich dem subjektiven Empfinden der Testpersonen geschuldet sein, schreiben die Forschenden. (sda)

