Wandertipps für ältere Alpenfreunde

Foto: Xandi Kreuzeder

Bei vielen Bergnarren lässt spätestens gegen Ende siebzig die Leistung deutlich nach. Der regelmäßige Gesundheits-Check ist in diesem Alter ein Gebot der Vernunft. Wer sein Unbedenklichkeitszeugnis erhält, darf weiter auf den Berg! Ja, er sollte sogar. Denn das ist sicher die beste Medizin.

▷ Von Peter Grimm

Mit den Jahren schwindet das körperliche Leistungsvermögen. Geht man auf den Achtziger zu, wird zur Tour, was vordem einfach Spaziergang war. Insgesamt stößt die Steigleistung an bittere Grenzen. Klug haushalten ist da angesagt, haushalten mit dem Rest der Kräfte. Man muss akzeptieren lernen, dass man bergauf erheblich langsamer wird und der Aktionsradius schrumpft. Wie haben denn unsere Vorfahren nur dieses Manko bewältigen können ohne Teleskop-Wanderstöcke!

Wegwahl & Gehtempo

Neben Streckenlänge und Höhenunterschied entscheiden vor allem Steilheit und Wegbeschaffenheit über den Kräfteverbrauch. Deshalb helfen Fahrwege sowie die im „Mannesalter" geschmähten Forststraßen dem Bergveteran erheblich Kräfte zu sparen. Zumal auf beiden bei Bedarf dreiste Steilheit durch Gehen im Zickzack zu überlisten ist.

Bereits beim Start gilt für Wander-Opas und -Omas verstärkt die alte Westalpen-Regel: langsam losgehen, trödeln, bis man sein eigenes Tempo gefunden hat. Dieses halte man dann ohne große Pause durch für möglichst die erste Gehstunde. Danach zum Lohn eine tüchtige, entspannende Sitzrast mit Arbeit für die Kauwerkzeuge. Nachfolgende Rastdistanzen werden unvermeidlich kürzer. Für Minuten stehenbleiben zwischendurch und, gestützt auf die Stöcke, Umschau halten, das holt die Wanderlust zurück.

Einsichtige Gänger/innen vermeiden beim Wandern zusätzliche Belastungen. Das kann der Wust unbedingt nötiger Utensilien im Rucksack sein wie auch

Erschwernisse durch ungünstige Klima- und Wetterlagen. Bei mildem weißblauen Sonnenhimmel macht jede Tour ja auch viel mehr Spaß. Mitunter zehren bioklimatische Einflüsse an der Kräftereserve. Klammheimlich belastet der sinkende Zuckerspiegel das Steigvermögen oder die altersüblich zu geringe Flüssigkeitsaufnahme mindert unerkannt die Leistungsfähigkeit. Primitiv aber wahr: zwei Literflaschen Leitungswasser täglich halten das Blut beweglich! Weißbier alleine schafft das nicht.

Gleichgewicht & Mobilität

Manchmal kann auch trainierte Wandersenioren plötzlich ein flaues Gleichgewichtsgefühl befallen. Balance halten geschieht nicht automatisch. Auch bei einem solchem Hauch von Schwindel hilft Stockeinsatz. „Vierbeiner“ stehen eben fester auf dem Boden. Möglichst weitergehen! Langsam, aber an Erfreulicheres denken als an momentane Molesten. Die wechseln – wie die eigene Tagesform! Um Altersprobleme generell hinauszuschieben, sollte man mindestens einmal die Woche Bergluft genießen. Mit Schwindel hat eine gewisse Tapsigkeit im Alter nichts zu tun. Liegt es nicht einfach nur am beengten Sehfeld durch eine Brille, gibt es gegen minder geschickte Bewegungen sowie steife Glieder ein Rezept: Gehen, gehen, gehen! Bei nachlassender Gelenkigkeit nutzt wiederum das alpine „Vierbein-System“: die Wanderstöcke. Ebenso wichtig jedoch ist die Wahl günstig beschaffener Wege. Grob steinige, felsige oder rutschige Steige beispielsweise zehren viel Leistung auf. Auch „Trittsicherheit“ erfordernde Routen sind dem optimalen Kräfteeinsatz kaum förderlich. Muss man alleine wandern, halte man sich zur Sicherheit besser an begangene Wege. Denn selbst das teuerste Wunder-Handy versagt im Funkschatten der Gebirge.

Illustration: Georg Sojer

Alpines „Vierbein-System“: Stockeinsatz für mehr Sicherheit am Berg

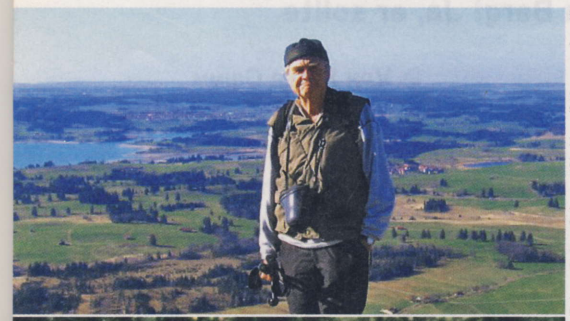
Steigleistung & Routenfindung

Generell liegt die naheliegende Erfolgsstrategie „alpiner Endsiebziger“ in der Wahl geeigneter Routen. Eine Binsenweisheit! Wer aber hängt schon gerne das Ziel tiefer? Die eigenen Grenzen muss jeder selbst ausloten. Als Anhalt: 500 bis 700 Höhenmeter Steigleistung, später 300-400, und das auf gut gebahnten Wegen, hilft Frust vermeiden. Vorteilhaft, wenn steile Steigungen nicht gleich nach dem Start beginnen und ohne jede Verflachung andauern. Übermäßig steile Routen zu wählen ist ebenso Unsinn wie lange Talhatscher. Und, wenn es zu viel oder eintönig wird, umkehren! Ohne Tränen. Man hat sich schließlich im Leben genug abgeplagt. Gönnen sollte man sich stattdessen lieber die gemütliche Hütteneinkehr am Berg. Auch so kommt noch eine vielfältige Auswahl zusammen für relativ gesunde Alt-Bergsteiger. Und Berge erleben kann man schließlich nicht nur auf den „tollsten“ Wegen.

Um seniorengeeignete Routen heraus zu finden, kommt man am Studium topografischer Karten nicht vorbei. Höhenunterschiede sind daraus abzulesen, Steigungen mit etwas Übung zu schätzen. Verlass ist auf das Geflecht in den Wanderkarten dick rot eingedruckter Routenlinien nur mit Vorbehalt und Wegkategorien kann man nur sehr grob entnehmen. Eindeutig sind lediglich die eingezeichneten Wirtschaftsstraßen, deren Stand freilich um Jahre nachhinkt. Der durchgehende Strich für „Nebenwege“ bezeichnet leider ebenso einen längst untergegangenen Ziehweg wie einen gern benutzten Fahrweg. Gedruckte Wanderführer für Senioren gibt es meines Wissens nicht. Die Verleger meinen: Alt werden wollen sie alle, alt sein aber niemand. So sehen sie keine Käufer für solche Publikationen.

Die unfreiwillige Wiederentdeckung der niederen Alpenregion scheint wohl die übliche Altersform des Bergsteigerlebens zu sein. Zugegeben, leise Wehmut beschleicht den Altgedienten, wenn so manches Wunschziel unerfüllt im Reich der Träume versinkt. Mag er sich mit dem Gedanken trösten: Wer so vor dem Achtziger überhaupt noch Bergwandern kann, genießt meist nicht nur Beitragsfreiheit beim Alpenverein. Er ist auch beim Wandern auf dieser Erde vom Schicksal privilegiert. ◁

Ältere Menschen wie der Autor selbst sind unternehmungslustig wie nie; mit der passenden Ausrüstung und in der Gruppe wird der Ausflug in die Berge auch im Alter zum Vergnügen (u.).



Fotos: Peter Grimm (2), Xandi Kreuzeder (1)

Peter Grimm (77), langjährig im DAV tätig und noch länger begeisterter Bergsteiger, ist als Senior in den Bergen unterwegs und als freier Journalist aktiv.