

# SPAGHETTI AUF SPEED

**Normalerweise braucht ein Bergsteiger** für die berühmte Spaghetti-Runde mit 18 Gipfeln und knapp 4500 Höhenmetern vier bis fünf Tage. Die beiden Berner Adrian Zurbrügg und Nicolas Hojac benötigten gerade mal 13 Stunden und 39 Minuten. Auf Rekordjagd im Monte-Rosa-Massiv.

PROTOKOLL **RABEA ZÜHLKE** FOTOS **ROMANO SALIS**

## 22:00 UHR FRÜHSTÜCK VOR MITTERNACHT

Der Hüttenwart der Monte Rosa Hütte schaut mich verdutzt an. «Frühstück um zehn Uhr abends?» In der Tat eine ungewöhnliche Frühstückszeit – selbst in den Westalpen. Doch um die Mittagshitze, die den hart gefrorenen Schnee erweichen lässt und uns ausbremsen könnte, weitestgehend zu vermeiden, müssen wir schon vor Mitternacht starten. Zusammen mit dem Ultra-Trailrunner und Bergsteiger Adrian Zurbrügg hatte ich den Versuch, die komplette Spaghetti-Tour in einem Zug zu durchlaufen, bereits für Mitte Juni geplant. Doch die winterlichen Bedingungen liessen es schlichtweg nicht zu. Jetzt, mitten in der Hauptsaison im Juli, scheinen die Verhältnisse zu passen: weder zu viel noch zu wenig Schnee, kaum Blankeis, kein Wind und nicht zu warm.

## 22:48 UHR MÜHSAMER STARTSCHUSS (MONTE-ROSA-GLETSCHER)

Mir ist kotzübel. In der kurzen «Nacht» habe ich kaum ein Auge zugemacht, das Frühstück – vielleicht auch das Abendessen – liegt mir schwer im Magen. Ganz anders Adrian, der voller Euphorie in einem Affenzahn losrennt. Obwohl die Nacht klar und kalt ist, ist der Schnee noch nicht gefroren. Wir brechen bei jedem Schritt durch die Schneedecke. Adrian übernimmt die Spurarbeit. Hier kann er seine Stärken ausspielen. Kennengelernt haben wir uns über Social Media, als Adrian mal einen Laufpartner für den Transalpine Run suchte. Aber ich bin ein Alpinist, kein Ultraläufer. Erst wenn das Terrain anspruchsvoller wird, kann ich auftrumpfen. Die Gipfel-Parade im Monte-Rosa-Massiv ist aus alpinistischer Sicht für mich deswegen nicht sonderlich

reizvoll. Aber Adrians Idee, 20 Gipfel, 4500 Höhenmeter und 29 Kilometer in einem Zug so schnell es geht zu durchlaufen, klang herausfordernd. Und nach der Corona-bedingten Absage meiner Peru-Expedition mit Stephan Siegrist und Thomas Huber kam ein neues Ziel gerade recht. Bergsteigen, Gleitschirmfliegen oder Skitouren waren sowieso verboten – mir blieben nur noch das Rennvelo und mein Hausberg, der Niesen. Also habe ich mich auf meine Schwächen konzentriert: Kondition. Sicherlich auch ein Vorteil für meine künftigen Projekte: Die Messlatte im Alpinismus ist inzwischen so hoch, da darf ich den Anschluss nicht verlieren.

## 01:48 UHR AUF DEN HÖCHSTEN DER SCHWEIZ (DUFOURSPIITZE)

Am Monte-Rosa-Gletscher holen wir unser sechs Millimeter dünnes und gerade mal 30 Meter langes Gletscherseil aus dem Rucksack, in dem sonst 1,5 Liter Wasser, eine leichte Hardshell, Material für die Spaltenrettung, eine kleine Apotheke sowie dünne Handschuhe Platz finden. Das absolute Minimum eben. Wenig später steigen wir vom Silbersattel durch das Nordcouloir zum höchsten Punkt der Schweiz: die Dufourspitze (4634 m). Das vereiste Couloir wird teilweise über 50 Grad steil. Während Adrian nun etwas zögerlicher wird, gehe ich ganz in meinem Element auf. Hier fühle ich mich wohl. Ich steige vor und sichere ihn nach.

## 02:38 UHR WOHLVERDIENTER ZUCKER-STOPP (CAPANNA MARGHERITA)

Die Dunkelheit ist angenehm. Ich kann nicht sehen, wie viele Gipfel noch vor uns liegen. Kopf abschalten, im Mo-

Über die Hälfte der Gipfel bereits geschafft: Nicolas Hojac und Adrian Zurbrügg kurz vor dem Gipfel des Castor

**18 GIPFEL  
PLUS ZWEI**

**NORDEND**  
(4609 m)

**DUFOURSPITZE**  
(4634 m)

**ZUMSTEINSPITZE**  
(4563 m)

**SIGNALKUPPE**  
(4554 m)

**PARROTSPIITZE**  
(4434 m)

**LUDWIGSHÖHE**  
(4342 m)

**CORNO NERO**  
(Schwarzhorn, 4322 m)

**BALMENHORN**  
(nicht offiziell, 4167 m)

**VINCENTPYRAMIDE**  
(4215 m)

**PUNTA GIORDANI**  
(4046 m)

**«Adrians Stärke ist die Kondition, meine das Alpinistische. Wir bremsen uns nicht aus, wir ergänzen uns.»**

ment sein. Einfach laufen. Als wir an der Capanna Margherita ankommen, ist es noch mitten in der Nacht. Leise gehen wir in den Eingangsbereich, wo uns der Hüttenwirt sechs Flaschen Cola hingestellt hat. Wir trinken jeder eine, eine weitere stecke ich mir in den Rucksack. Fixe Zwischenziele haben wir nicht eingeplant. Unser Ziel ist es auch nicht, Ueli Stecks und Andy Steindls Rekordzeit von 14 Stunden und 35 Minuten zu schlagen. Bereits 2015 haben die beiden im Rahmen von Stecks «82 Summits»-Projekt die Runde gemacht und den Rekord aufgestellt. Ueli und Andy waren sicherlich besser akklimatisiert, wir aber sind besser ausgeruht. Deswegen möchten wir die Zeiten nicht miteinander vergleichen. Vielmehr möchten wir die 18 offiziellen Gipfel der Spaghetti-Tour sowie zwei weitere inoffizielle, das Balmenhorn und das Felikhorn, in einem Zug besteigen. Wie schnell wir das schaffen, werden wir sehen.

**05:36 UHR ZWISCHEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN (PUNTA GIORDANI)**

Beim Abstieg von der Punta Giordani (4046 m), die sich als Schulter der Vincentpyramide (4215 m) in die Höhe zieht, wird es unangenehm: Die Flanke ist vereist und wir müssen rückwärts abpickeln. Durch meine vielen Expeditionen bin ich solche Situationen gewohnt. Doch ich spüre, dass sich Adrian nicht mehr ganz wohl fühlt. Wir nehmen das Tempo raus. Ein falscher Schritt könnte fatale Folgen haben. Seine Stärke ist die Kondition, meine das Alpinistische. Für die Speedbegehung haben wir nur selten zusammen trainiert. Gemeinsam auf Hochtour waren wir ebenfalls nicht. Und zum Akklimatisieren haben wir nur eine Nacht auf der Mönchsjochhütte beim Jungfraujoch übernachtet. Eigentlich ein ziemliches Wagnis. Trotzdem funktionieren wir als Team: Wir bremsen uns nicht aus, wir ergänzen uns.

Im Aufstieg auf den Breithorn Mittelgipfel. Die Müdigkeit macht sich bemerkbar und das Gelände fordert nochmals höchste Konzentration.



Die Breithorn-Überschreitung ist der wohl schönste Teil der Tour: abwechselnd im kompakten Fels und im Schnee.

**06:23 UHR VON OST NACH WEST ÜBER DEN «MENSCHENFRESSER» (LISKAMM)**

Bei Neuschnee oder blankem Eis kann die Liskamm-Überschreitung vom Ost- zum Westgipfel über zwei Stunden dauern. Heute sind die Verhältnisse ideal: Wir laufen seilfrei los und schliessen schnell zu einer Seilschaft am Ostgipfel auf. Im Laufschrift über den schmalen Grat zu balancieren ist nicht ungefährlich. Ein Stolperer kann tödlich enden, das ist uns bewusst. Sich anzuseilen kommt trotzdem nicht infrage: Ein Seil wäre beim Laufen hinderlich, zumal bei dem Tempo sowieso keiner den Sturz des anderen halten könnte. In solchen Momenten bin ich zu hundert Prozent konzentriert – egal, wie schwer oder einfach der Grat ist. Erst beim Abstieg oder am flachen Gletscher kann ich meine Konzentration runterfahren. 25 Minuten später stehen wir beim Sonnenaufgang am Westgipfel. Die Hälfte unserer Gipfel liegt hinter uns. Ein absolutes Highlight. So muss sich ein Runner's High anfühlen.

**08:40 UHR FEHLALARM (POLLUX)**

Nach der Liskamm-Überschreitung, dem Felikhorn (4087 m) und dem Castor (4223 m) befinden wir uns im

**LISKAMM OSTGIPFEL**  
(4527 m)

**LISKAMM WESTGIPFEL**  
(4479 m)

**FELIKHORN**  
(nicht offiziell, 4087m)

**CASTOR**  
(4223 m)

**POLLUX**  
(4092 m)

**ROCCIA NERA**  
(Schwarzfluh, 4075 m)

**BREITHORNZWILLING**  
(Gendarm, 4106 m)

**BREITHORNZWILLING**  
(4139 m)

**BREITHORN MITTELGIPFEL**  
(4159 m)

**BREITHORN WESTGIPFEL**  
(4164 m)



Links: Die letzten Meter hoch zum 4223 Meter hohen Castor

Unten: Im Aufstieg zum Breithornzwilling. Im Hintergrund der Liskamm, der Castor und der Pollux.



Die beiden Berner Bergsteiger auf Rekordjagd: Ultraläufer Adrian Zurbrügg (li.) und Profi-Alpinist Nicolas Hojac



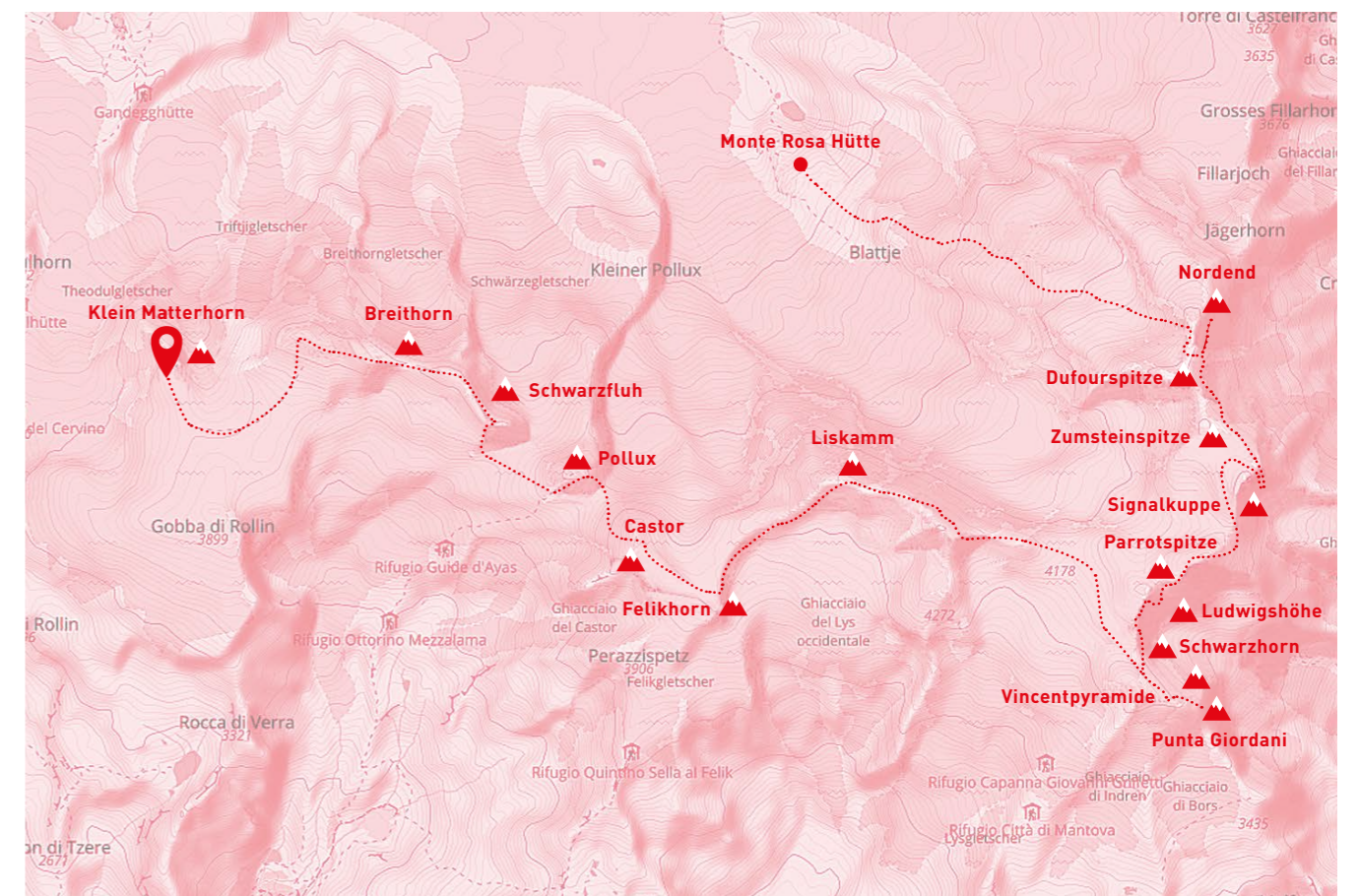
Aufstieg zum Pollux (4092 m). Unsere Taktik ist aufgegangen: Dank des frühen Starts haben wir einen guten Vorsprung vor den anderen Bergsteigern und treffen nur wenige Seilschaften. Am Gipfel zwänge ich mir einen Riegel rein. Zwei, drei Minuten für eine Pause müssen reichen. Als wir schliesslich weiterlaufen, klingelt Adrians Telefon. Schon vor dem Start unserer Tour hatte er mich gewarnt: «Wenn meine Frau anruft, dann müssen wir halt umkehren», hatte Adrian mir erklärt. Seine Frau, hochschwanger, könne nämlich jeden Moment das Kind bekommen. Als Adrian auf das Handy schaut, ist er beruhigt: Fehlalarm.

### 11:58 UHR LETZTES BEISSEN (BREITHORN)

Wir stehen unterhalb des Breithorn-Massivs. Vor uns eine Spur, die unterhalb des Bergkamms vorbeiführt. Unsere Route führt aber über alle fünf Gipfel: von der Rocca Nera (4075 m) zu den Breithornzwillingen (4106 m, 4139 m) und weiter über den Mittelgipfel (4159 m) auf den 4164 Meter hohen Westgipfel. An der Rocca Nera, dem Beginn des langen Gipfelgrates, bin ich am Tiefpunkt. Der Aufstieg ist blank und mühsam. Ich muss kämpfen, um nicht stehen zu bleiben. Beim felsigen Aufschwung seilen wir uns schliesslich an. Die vielen Stunden und die müden Beine machen sich bemerkbar. Langsam komme ich wie-

## SPAGHETTI RUNDE

Das Gebirgsmassiv Monte Rosa gehört zu den Walliser Alpen und liegt an der Grenze zu Italien. Der Grenzkamm bietet eine der grössten Ansammlungen von Viertausendern im ganzen Alpenraum. «Spaghetti-Tour» wird die Runde genannt, weil Bergsteiger während der Tour mehrere Hüttenächte auf der italienischen Seite verbringen und dort, wie meist üblich, Pasta im ersten Gang serviert wird.





Endspurt: Bei der Breithorn-Überschreitung ist nochmals volle Konzentration angesagt.

der in den Trott. Ausserdem können wir uns beim Klettern gegenseitig pushen: Adrian steigt voraus, ich schaue, dass das Seil straff bleibt. Wir gewinnen Zeit. Es läuft wieder. Zumindest bis zu den exponierten Abseilstellen: Als wir das Seil abziehen wollen, verheddert sich unsere Abseilvorrichtung. Es hilft alles nichts: Wir müssen zehn Meter Seil mit dem Messer abschneiden. Doch wir haben Glück: Dies war eh die letzte Abseilstelle.

#### 12:30 UHR OHNE HOCHGEFÜHL (BERGSTATION KLEIN MATTERHORN)

13 Stunden und 39 Minuten nach dem Start sind wir am Ziel: Um 12:30 erreichen wir die Bergstation des Klein Matterhorns. Doch statt eines Willkommenskomitees schauen uns nur einige Bergsteiger verblüfft an. Verwundert, warum wir zwei wegen einer Tour auf das Breithorn so kaputt sind.

#### NACHSPANN

Wochen nach unserer Speedbegehung bekommen wir eine Nachricht: Ein junger Bergsteiger wolle die Tour ebenfalls an einem Tag machen – allein. Solche Rekorde regen zum Nachahmen an, das ist klar. Doch gerade im hochalpinen

Gelände finde ich das beängstigend. Viele sind konditionsstark, aber bringen nicht das nötige Know-how mit. Auch wir haben uns zwischendurch am Gletscher oder im Fels angeseilt. Jemand wie Kilian Jornet, der einst mit Trailrunningschuhen den Mont Blanc hochgelaufen ist, weiss ganz genau, dass es nur zwei oder drei Tage im Jahr gibt, an denen die Verhältnisse für solche Aktionen passen. Darüber denken viele gar nicht nach.

#### 4000ER DER ALPEN: DEFINITIONSSACHE?

Welche Gipfel als eigenständige Viertausender gezählt werden, ist – wie vieles im Bergsteigen – Auslegungssache. Das Verzeichnis der UIAA unterscheidet beispielsweise nach zwei Kategorien: Hauptgipfel und Nebengipfel. So kommt der Dachverband der Alpenvereine auf 82 Hauptgipfel. Geht man nach dem Prinzip der «Eigenständigkeit», kommt man nur noch auf 73 formale Gipfel. Hier ist das Zusammenspiel von Schartendifferenz (Prominenz), Dominanz der Geländeerhebung und Höhe ausschlaggebend. Noch strengerer Massstäben folgt die Himalaya-Liste, nach denen den Alpen nur noch 35 Viertausender bleiben.



▶ PIERRE HOURTICQ

NO SHORTCUTS

Wenn es im Leben darum geht, einen Moment nach dem anderen zu erleben, dann halte inne für ein paar Sekunden. Die nächsten hundert Momente werden sonst zu schnell vorübergehen, um dich daran zu erinnern.