

# Jetzt wird's extrem!

## Der Berg ruft - oder so weit die Füße tragen

Bergsteigerinnen gibt es nicht erst seit Gerlinde Kaltenbrunner - die derzeit wohl bekannteste deutschsprachige Alpinistin. In den 1930er Jahren zog beispielsweise das Ehepaar Hettie und Günter Oskar Dyhrenfurth in zwei Expeditionen in den Himalaya. 1936 wurde das aus Deutschland in die Schweiz emigrierte Ehepaar bei den Olympischen Spielen in Berlin für seine Verdienste geehrt. Die aus einer jüdischen Familie stammende Hettie Dyhrenfurth hielt mehr als 25 Jahre lang den Höhenweltrekord für die Erstbesteigung des Sia Kangri im Himalaya (7.315m). Die Geschichte seiner außergewöhnlichen Familie erzählt Sohn Norman Dyhrenfurth im Film „Zum dritten Pol“.



Barbara Hirschi bichler; Foto: Hirschi bichler



Barbara Hirschi bichler am Gipfel des Gasherbrum II im Karakorum, 8.035m. Foto: Hirschi bichler

Wie die Allroundbergsteigerin Barbara Hirschi bichler zeigt, kann das Bergsteigen Menschen auch auf andere Weise prägen. Bei den Besteigungen der Achttausender im Himalaya war sie nicht stur auf das Bezwingen der Gipfel fixiert, sondern hat sich den Blick für ihre Mitmenschen und deren Bedürfnisse bewahrt. Sie gründete und leitet bis heute einen Verein, der die dortige Bevölkerung in vielen Lebensbereichen unterstützt (Infos zum Verein unter: [www.himalaya-karakorum-hilfe.com](http://www.himalaya-karakorum-hilfe.com)). Barbara Hirschi bichler konnte als eine der ersten Frauen weltweit eine Route im 10. Schwierigkeitsgrad klettern. Sie machte aber auch Winterbegehungen alpiner Nordwände.

Neben dem Bergsteigen und Klettern gibt es noch viele andere so genannte Extremsportarten, die Körper und Geist an die Grenzen des Möglichen bringen. So hält beispielsweise die Neusserin Daniela Deuß seit 2010 den deutschen Rekord im Formationsfallschirmspringen. Sie stürzte sich mit 72 Mitstreiterinnen aus einer Höhe von 4500m aus dem Flugzeug und bildete innerhalb von 50-55 Sekunden eine vorher festgelegte Großformation.

Von den ca. 7000 Fallschirmspringern in Deutschland betreiben rund 1400 Frauen diese Sportart.



Cornelia Bullig beim 48-Stunden-Lauf in Kladno/CZ 2010. Foto: Siegfried Bullig

Grenzgänge - allerdings mit Bodenhaftung - vollführt die Ultramarathonläuferin Cornelia Bullig. Die Verwaltungsangestellte hat erst mit Mitte 30 angefangen zu trainieren und läuft seitdem, so weit ihre Füße sie tragen. Heute, Anfang 50, hält sie unzählige Rekorde und Bestleistungen über Distanzen, die andere lieber mit dem Auto zurücklegen: z.B. beim 48-Stunden-Lauf in Kladno legte sie 346,220 km zurück und beim 7-Tage-Lauf/Strasse 811,000 km, womit sie die inoffizielle Weltbestleistung erzielte. Laut einer Statistik der Deutschen Ultramarathon Vereinigung (DUV) sind 3918 der 26601 beim DUV registrierten Läufer weiblich.



Astrid Benöhr setzt sich nicht nur für ihre eigene Fitness ein. Sie engagiert sich in der Gesundheitsvorsorge. Foto: Benöhr

Die Triathletin Astrid Benöhr gilt als „Frau vor den Männern“. Besonders bekannt ist der Triathlon IRONMAN, der auf Hawaii ausgetragen wird. Hierbei müssen die AthletInnen nacheinander 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km laufen. Als Extremform werden diese Distanzen um das zwei- bis sogar 20-fache verlängert, wobei kurze Pausen erlaubt sind, die Uhr aber nicht angehalten wird. Die Bergisch-Gladbacherin Astrid Benöhr hält aktuell die absoluten Weltrekorde über die 5-fach und 10-fach Ironmandistanz (74:01:02 sec, bzw. 187:18:37). Damit hat sie alle Männer hinter sich gelassen.

Quellen: Barbara Hirschi bichler, Cornelia und Siegfried Bullig und Astrid Benöhr