

## Besteigung der sieben Gipfel: ein Weg nach oben

Die Seven Summits – die höchsten Berge aller Kontinente zu besteigen, ist ein unwahrscheinlicher Traum von mir aber das ist das Schöne an Träumen Ich habe Trekking und Klettern schon immer geliebt. Normalerweise verbringe ich jedes Jahr mehrere Wochen auf den Steigungen der schottischen Highlands oder des walisischen Snowdonia oder idealerweise weiter entfernt, wie dem Arctic Circle Trail in Grønland oder dem K2 Base Camp Trek in Pakistan. Es war eine dieser Trekkingreisen – 2010 nach Tansania – die etwas Neues in mir entfacht hat. Während der Besteigung des Kilimandscharo, des höchsten Berges Afrikas, begann sich eine Idee, &hellip;

Die Seven Summits – die höchsten Berge aller Kontinente – zu besteigen, ist ein unwahrscheinlicher Traum von mir – aber das ist das Schöne an Träumen

Ich habe Trekking und Klettern schon immer geliebt. Normalerweise verbringe ich jedes Jahr mehrere Wochen auf den Steigungen der schottischen Highlands oder des walisischen Snowdonia oder idealerweise weiter entfernt, wie dem Arctic Circle Trail in Grønland oder dem K2 Base Camp Trek in Pakistan.

Es war eine dieser Trekkingreisen – 2010 nach Tansania – die etwas Neues in mir entfacht hat. Während der Besteigung des Kilimandscharo, des höchsten Berges Afrikas, begann sich eine Idee, ein Ehrgeiz zu formulieren.

Mein Hobby wurde zur Leidenschaft und mir wurde klar, dass ich etwas Großes erreichen wollte: die Seven Summits, die höchsten Berge aller Kontinente, zu besteigen.

| Berg           | Kontinent   | Höhe                    | Technik.<br>Schwierigkeit |
|----------------|-------------|-------------------------|---------------------------|
| Mount Everest  | Asien       | 8.848 m<br>(29.029 Fuá) | Dazwischenliegend         |
| Aconcagua      | Südamerika  | 6.961 m<br>(22.838 Fuá) | Einfach                   |
| Denali         | Nordamerika | 6.194 m<br>(20.322 Fuá) | Dazwischenliegend         |
| Kilimandscharo | Afrika      | 5.895 m<br>(19.341 Fuá) | Einfach                   |
| Der Elbrus     | Europa      | 5.642 m<br>(18.510 Fuá) | Einfach                   |
| Berg Vinson    | Antarktis   | 4.892 m<br>(16.050 Fuá) | Dazwischenliegend         |
| Puncak Jaya    | Ozeanien    | 4.884 m<br>(16.024 Fuá) | Fortschrittlich           |

Lange Zeit blieb es nicht mehr als ein Konzept. Dann, nach siebenjähriger Wartezeit, bestieg ich den Elbrus in Russland, den höchsten Berg Europas.

Drei Jahre später, 2020, ging ich nach Argentinien und bestieg den Aconcagua, den höchsten Berg Südamerikas und meinen dritten der sieben Gipfel.

2018 habe ich auch Kosciuszko in Australien bestiegen, aber das zähle ich nicht dazu, da ich mich auf die Messner-Liste trage, was bedeutet, dass Kosciuszko kein Siebengipfel ist.

Ohne Zweifel ist Kosciuszko der höchste Berg auf dem australischen Festland. Der höchste Berg auf dem weiteren australischen Kontinent (Ozeanien) zu dem Australien, Neuseeland und Tausende von Inseln im Indischen und Pazifischen Ozean gehören ist jedoch Puncak Jaya (Carstensz-

Pyramide) in Indonesien mit 4.884 m (16.024 ft).

| Kontinent   | Die Messner-Version              | Die Bass-Version |
|-------------|----------------------------------|------------------|
| Asien       | Everest                          | Everest          |
| Südamerika  | Aconcagua                        | Aconcagua        |
| Nordamerika | Denali                           | Denali           |
| Afrika      | Kilimandscharo                   | Kilimandscharo   |
| Europa      | Elbrus                           | Elbrus           |
| Antarktis   | Vinson                           | Vinson           |
| Ozeanien    | Puncak Jaya (Carstensz-Pyramide) | Kosciuszko       |

## Besteigung der Seven Summits

Obwohl ich nicht an den technischen und körperlichen Herausforderungen zweifle, denen ich bei der Besteigung der sieben Gipfel gegenüberstehe, wird die größte Herausforderung wahrscheinlich eine finanzielle sein. Die Besteigung der Seven Summits ist nicht billig.

Ich habe sozusagen die billigen und einfachen durchgestrichen. Kili, Elbrus und Aconcagua sind alle relativ leicht zugänglich und erfordern keine fortgeschrittenen Bergsteigerfähigkeiten oder Spezialausbildung, was auch dazu beiträgt, die Kosten für ihre Besteigung relativ niedrig zu halten.

Die verbleibenden Denali, Everest, Puncak Jaya und Vinson bringen alle ihre eigenen einzigartigen Herausforderungen mit sich, sei es ein technischer Test, feindliche Wetterbedingungen, schlechte Zugänglichkeit oder Höhe.

Eines haben alle Berge gemeinsam: Sie sind teuer zu erklimmen.

Ich behaupte nicht, alle Antworten zu haben, aber ich habe Stunden um Stunden damit verbracht zu recherchieren, wie ich meinen Traum verwirklichen kann. Im Folgenden liste ich auf,

wie ich (und andere wie ich) die besten Chancen haben, die sieben Gipfel zu besteigen und unseren unwahrscheinlichen Traum zu verwirklichen.

## 1. Kilimandscharo

Standort: Afrika (Tansania) Höhe: 5.895 m (19.341 ft)

Reichweite: keine freistehend Dauer: 5 6 Tage Bewertung: T1

Kosten: 2.000 4.000 \$

alt= Peter auf dem Gipfel des Kilimandscharo in  
Tansania >Atlas & Boots Auf dem Gipfel des Kilimandscharo in  
Tansania

Was für ein Berg für den Anfang. Der Kilimandscharo ist einer der schönsten Berge der Welt. Es ist der höchste freistehende Berg der Welt und erfordert keine Erfahrung im Bergsteigen, da es absolut nicht technisch ist.

All das macht es zum idealen Einstieg in die Welt der Höhen- und Mehrtagesexpeditionen.

- Besteigung des Kilimandscharo: Afrikas höchster Gipfel
- Training für den Kilimandscharo: 7 Tipps für einen erfolgreichen Gipfel

Es war der erste Gipfel mit sieben Gipfeln, den ich absolviert habe, und es ist bei weitem der einfachste. Es gibt mehrere leichte bis mittelschwere Routen zum Gipfel, die ihn zu einer der beliebtesten Wanderungen der Welt machen erwarten Sie also nicht, den Weg für sich allein zu haben.

Kurs Einführung ins Winterbergsteigen .

Nach dem Kilimandscharo verbrachte ich fünf Tage mitten im Winter in den schottischen Highlands und lernte grundlegende Steigeisen-, Eispickel- und Seiltechniken. Das Trainingsprogramm befasste sich auch mit Kletterknoten,

Sicherungen, Schneeankern und der Lawinenbewertung.

Ich bin Jagged Globe für einen Einführung ins Winterbergsteigen -Kurs beigetreten, aber es gibt viele Einrichtungen, die ähnliche Kurse anbieten. Die europäischen Alpen oder der Mount Rainier in den USA sind beliebte Ausweichziele.

## 2. Elbrusberg

Ort: Europa (Russland) Höhe: 5.642 m (18.510 ft) Reichweite: Kaukasus-Gebirge Dauer: 7 Tage Bewertung: 1 C Kosten: 2.000-4.000 \$

alt= Besteigung des Seven Summits Elbrus >Atlas & Boots Peter auf dem Gipfel des Elbrus

Diese Fähigkeiten des Winterbergsteigens setze ich auf Europas höchstem Berg ein. Kletterer sollten es im Idealfall vermeiden, die Seilbahnen und Sessellifte zu benutzen, um sich wirklich auf den eisigen Hängen des Elbrus zu testen, die gute Steigeisen- und Eispickeltechniken erfordern.

- Besteigung des Elbrus: mein zweiter Siebengipfel
- Elbrus-Ausrüstungsliste: Alles, was Sie brauchen, um Europas höchsten Gipfel zu besteigen

Ich schloss mich dem russischen Seven Summits-Spezialisten 7 Summits Club für eine achttägige Besteigung des Westgipfels an.

## 3. Aconcagua

Ort: Südamerika (Argentinien)Höhe: 6.962 m (22.841 ft)Bereich: AndenDauer: 14-17 TageBewertung: 1AKosten: \$5.000-7.000

alt= interessante Fakten über Aconcagua >Atlas & Boots Peter auf dem Gipfel des Aconcagua

Der zweithöchste Gipfel der Sieben und der höchste Berg außerhalb Asiens, Aconcagua, ist ein spindhaft hoher Berg. Die Route ist nicht technisch und wird oft als höchster Trekkinggipfel der Welt bezeichnet.

- Besteigung des Aconcagua: mein dritter Siebengipfel
- Aconcagua-Ausrüstungsliste: Alles, was Sie für den Gipfelerfolg brauchen
- Wie man den Aconcagua besteigt: alle Ihre Fragen beantwortet

Idealerweise würde es später im Programm auf dem Weg zur oder von der Besteigung von Vinson in der Antarktis bestiegen werden. Allerdings habe ich derzeit (ha, werde ich jemals?) keinen Zugang zu dem Geld, das für Vinson benötigt wird, also war es der nächste logische Schritt für mich.

Ich habe den Aconcagua über die Normalroute mit Acomara Aconcagua Expeditions bestiegen.

### Winterbergsteigerkurs für Fortgeschrittene / Fortgeschrittene

Als nächstes möchte ich meine Fähigkeiten im Winterbergsteigen verbessern. Ich könnte einen Mittel- und Fortgeschrittenenkurs in Schottland oder den europäischen Alpen kombinieren, aber idealerweise nehme ich an einem Denali-Vorbereitungskurs am Mount Rainier teil.

Ziel ist es, meine Steigeisen-, Pickel- und Seilfähigkeiten weiter zu verfeinern und mehr Erfahrung beim Klettern auf vergletscherten Gipfeln zu sammeln.

### Oberland 4000er / Mont Blanc

Dies ist optional, aber ich mag die Idee, die oben erworbenen Fähigkeiten im Vorfeld von Denali so frisch wie möglich zu halten.

Eine Reise in die Alpen, um entweder einige der Oberland 4.000er oder den Mont Blanc zu besteigen, bietet die perfekte Gelegenheit, mehr Training zu erhalten und sicherzustellen, dass meine Seilarbeit intuitiv ist, wenn ich mich mit Denali befasse.

## 4. Denali

Ort: Nordamerika (USA) Höhe: 6.194 m (20.322 ft) Reichweite: Alaska Range Dauer: 21-26 Tage Bewertung: 3D Kosten: von 8.000 bis 10.000 \$

alt= Besteigung der sieben Gipfel eine Route zum Gipfel  
Denali > Traumzeit Die Lage von Denali im hohen Norden macht es stürmisch und unberechenbar

Ich habe vor, als nächstes Denali in Angriff zu nehmen, da es etwas billiger ist als Puncak Jaya, aber andere ziehen es vielleicht vor, es umgekehrt zu machen.

Denali ist wohl der zweitschwierigste Berg der Seven Summits. Es ist eine harte Kampagne, da die Kletterer zu Beginn der Expedition schwere Lasten tragen sowie Ausrüstung und Vorräte auf Schlitten transportieren müssen.

Das notorisch stürmische und unberechenbare Wetter auf einem Berg auf 63° Nord – das sind nur 3° Grad südlich des Polarkreises – macht die Sache nur noch schlimmer. Der Vorteil ist, dass es die perfekte Vorbereitung auf Vinson ist.

### Kletterkurs

Bevor ich Puncak Jaya versuche, plane ich, meine Kletterfähigkeiten zu verbessern und an Spezialtechniken wie dem Jumaring eines hängenden Seils zu arbeiten. Es gibt mehrere Kurse in Großbritannien, Europa oder Nordamerika.

## 5. Puncak Jaya

Ort: Ozeanien (Indonesien) Höhe: 4.884 m (16.024 Fuß) Bereich:  
Sudirman Range Dauer: 20 Tage Bewertung: 4A Kosten: von  
10.000 bis 15.000 \$

alt= Besteigung der Seven Summits Puncak Jaya > Wayne  
Morris/Shutterstock Puncak Jaya ist wahrscheinlich die  
technischste Besteigung der sieben Gipfel

Puncak Jaya, oder Carstensz-Pyramide, in Indonesien ist  
wahrscheinlich der technischste Aufstieg der sieben Gipfel, und  
Kletterer müssen in der Lage sein, sich abzuseilen und an einem  
hängenden Seil zu jumaren. Obwohl er der niedrigste der sieben  
Gipfel ist, sollte er nicht unterschätzt werden.

Das Erreichen des Berges ist eine Herausforderung für sich.  
Früher verbrachten Expeditionen mehrere Tage damit, zum  
Basislager zu wandern, aber heutzutage ziehen es die meisten  
Teams vor, mit dem Hubschrauber einzufliegen.

Die Kosten scheinen stark zu variieren, wobei einige  
Expeditionen einen Preis von über 20.000 US-Dollar haben.  
Lokale Ausrüster sind ausnahmslos billiger. Ich habe Berichte  
von einigen gehört, die eine Expedition für nur 7.500 Dollar  
organisiert haben.

## 6. Montieren Sie Vinson

Ort: Antarktis Höhe: 4.892 m (16.050 Fuß) Reichweite: Sentinel  
Range Dauer: 18 Tage Bewertung: 2B Kosten: 40.000-60.000 \$

alt= Besteigung des Seven Summits Vinson  
2 > <https://www.shutterstock.com/photos/Vinson> ist nicht  
technisch versiert, aber weit weg von allem

Vinson ist der letzte der sieben noch zu entdeckenden Gipfel  
und erhebt sich vom feindseligsten, isoliertesten und doch  
unberührtesten Kontinent der Erde. Dieser lange Anstieg,  
obwohl technisch moderat, sollte nicht falsch eingeschätzt

werden.

Die Kombination aus Abgeschiedenheit und potenziell extremen Bedingungen bedeutet, dass Sie beträchtliche Erfahrung im Bergsteigen benötigen, um diesen Berg zu bewältigen. Von dort unten ist es ein langer Weg, sodass jedes Kletterteam während der gesamten Expedition völlig autark sein muss.

Cho Oyu, Nepal

Höhe: 8.201 m (26.906 ft) Dauer: 40 Tage

Hier ist die Scheinprüfung für Everest. Das Hochlager liegt auf 7.400 m viel höher, als ich zuvor gezeltet habe. Hier muss ich den Umgang mit Sauerstoff üben und meine Kleidung und Ausrüstung verfeinern.

Es ist am besten, Cho Oyu mit einer Gruppe von Bergsteigern zu versuchen, die auch bald zum Everest gehen. Gemeinsam können wir unsere Chancen am Everest erhöhen. Es ist erwähnenswert, dass der Cho Oyu der sechsthöchste Berg der Welt und der am häufigsten bestiegene Achttausender ist.

## 7. Mount Everest

Ort: Asien (Nepal/China) Höhe: 8.848 m (29.029 ft) Reichweite: Himalaya Dauer: 60 Tage Bewertung: 4E Kosten: 50.000-75.000 \$

alt= Der Gipfel des Mount Everest vom Basislager aus gesehen >Atlas & Boots Der Everest ist der höchste Berg der Erde

Der Grosse. Die South Col Route von Nepal bleibt die realistischste Route. Es ist technisch einfacher und mit dem Top-Camp auf knapp 8.000 m bedeutet es, dass Kletterer weniger Zeit in der Todeszone verbringen. Dies ist meine beste Chance, den Sagarmāthā zu besteigen.

Obwohl sich die Erfolgs- und Überlebensraten in den letzten Jahrzehnten dramatisch verbessert haben, mache ich mir keine Minute etwas vor. Ab März 2019 deuten Aufzeichnungen darauf hin, dass es am Everest über 280 Todesfälle gegeben hat (wahrscheinlich 288) 72 seit 2010.

Weitere 11 starben während einer überfüllten Saison 2019. Dies ist der höchste Berg der Erde und unglaublich gefährlich. Wünsch mir Glück.

## Hinweise zur Besteigung der Seven Summits

- Die Kosten werden so berechnet, dass Flugpreise aus dem Vereinigten Königreich enthalten sind.
- Zusätzliche Schulungen wären (natürlich) von Vorteil. Vor allem mehr Alpin- und Höhenpraxis.
- Dieses Programm basiert auf der Messner- oder Carstensz-Liste unter der Annahme, dass der höchste Punkt in Ozeanien der Puncak Jaya in Indonesien und nicht der Mount Kosciuszko in Australien ist.

alt= besteigung der sieben gipfel pinterest >

Eine hervorragende Analyse der einzelnen Gipfel finden Sie unter A Guide to Each Continent's Highest Peak des professionellen Bergführers Mike Hamill.

Leitbild: Atlas & Boots

.

Besuchen Sie uns auf: [eine-reise.de](http://eine-reise.de)