

## „Berge sind vollkommene Entspannung“: Expertentipp Wandern mit der Garmisch-Partenkirchener Extrembergsteigerin Billi Bierling

*Wandern ist Trend. Immer mehr Menschen aller Generationen finden Ausgleich zum Alltagsstress im aktiven Naturgenuss. Der besondere Reiz liegt für viele im alpinen Wandern: Persönliche Gipfel zu stürmen, auf Bergspitzen neue Horizonte entdecken, die Kraft ungezähmter Natur hautnah erleben - niemand versteht das besser als Extrembergsteigerin Billi Bierling. Dieses Jahr hat sie den Mount Everest als erste deutsche Frau erfolgreich über die Südseite bestiegen. Seit vier Jahren lebt die gebürtige Garmisch-Partenkirchenerin in Nepals Hauptstadt Kathmandu und arbeitet unter anderem als Assistentin der berühmten Everest-Chronistin Elizabeth Hawley. Wie kaum eine andere Expertin weiß Billi Bierling, wie Berge wirken.*

**Ausgebrannt sein, nicht entspannen können - das sind typische Themen unserer Zeit: Was kann alpines Wandern Ihrer Meinung nach in diesem Zusammenhang bewirken?**

Ich denke, dass Berge eine außerordentlich therapeutische Wirkung haben. Denn dort oben gelingt es den meisten Menschen, die im Alltag sehr unter Druck stehen, komplett abzuschalten. Hier finden sie ihre innere Ruhe wieder - Alltagsstress und Arbeit scheinen plötzlich nichtig zu sein. Für mich selbst bedeuten die Berge - und nicht nur die 8.000er - vollkommene Entspannung. Auch wenn das Leben dort oben nicht immer ganz einfach ist, die überwältigende Natur macht das alles wieder wett. In den Bergen kann ich durchatmen, die frische Luft einsaugen und auf die Dinge unter mir blicken. Besonders in Garmisch-Partenkirchen bietet sich da ein wahnsinnig tolles Panorama - egal auf welchem Berg. Richtung Norden liegen wunderschöne Alpenseen und gen Süden eröffnet sich die herrliche Kulisse der österreichischen und italienischen Alpen. Ich wünschte, dass sich mehr Menschen die Welt aus dieser Perspektive ansehen. Für mich bedeuten die Berge pures Glücksgefühl.

**Wie geht man mit alpinen Herausforderungen richtig um?**

Unsere Alpen, besonders um Zug- und Alpspitze herum, sind sehr exponiert, erfordern teilweise technisches Können und vor allem eine gute Ausrüstung. Ich sehe immer wieder Leute, die mit der Gondel auf einen Berg fahren und dann mit Halbschuhen über die Felsen kraxeln. Wenn man eine alpine Tour machen will, sollte man sich vorher erkundigen, welche Ausrüstung für die Route nötig ist, wie das Wetter wird und wie die aktuellen Bedingungen auf der Strecke sind. Aber auch wenn der Wetterbericht gut ist, sollte man stets warme Kleidung wie Mütze, Handschuhe, Regenjacke und einen Vliespulli mitnehmen. Da die Infrastruktur in den Alpen sehr gut entwickelt ist, vergessen wir oft, wo wir uns eigentlich bewegen. Doch in den Bergen kann sich das Wetter in Sekundenschnelle ändern und darauf sollte man immer vorbereitet sein. Im richtig steilen Gelände ist auch äußerste Konzentration sehr wichtig, denn eine Bergtour ist eine enorme geistige Herausforderung - egal ob in den Alpen oder im Himalaja. Für weniger erfahrene Wanderer ist ein Bergführer sicher ein guter Tipp.

**Welche Routen mögen Sie in Ihrer Heimat Garmisch-Partenkirchen besonders gern? Wo finden Sie Ruhe und wo den besonderen Reiz?**

Ich habe erst mit 25 Jahren in England den Spaß am Klettern entdeckt, und da wurde mir bewusst, in welchem Bergparadies ich eigentlich aufgewachsen bin. Während dieser Zeit kam ich oft nach



Garmisch-Partenkirchen zurück und versuchte, das aufzuholen, was ich in früheren Jahren versäumt hatte. Garmisch-Partenkirchen hat für jedermann - oder jedefrau - etwas zu bieten, egal ob wandern, joggen, klettern oder spazieren gehen. Ich persönlich mag den Wank sehr gern: Im Sommer ist er mein Hausberg, auf den ich gewöhnlich hinaufjogge und im Winter ist er mein Skitourenberg, wenn ich morgens schnell eine Tour machen möchte. Meine größte Herausforderung - und was die Schwindelfreiheit betrifft gewiss noch anspruchsvoller als der Mount Everest - war der Jubiläumsglat, den ich diesen Sommer gegangen bin. Er ist wirklich nur für äußerst trittsichere, sehr erfahrene und schwindelfreie Bergsteiger mit guter Kondition geeignet. Trotz der großen mentalen und körperlichen Anstrengung war der Grat eine meiner schönsten Touren im Werdenfelser Land.

## Was tun Sie für sich nach einer anstrengenden Tour?

Ich persönlich gehe manchmal noch zum Joggen. Die Oberschenkelmuskeln werden beim Bergsteigen, besonders beim Abstieg, sehr angestrengt und ich habe das Gefühl, dass ich das durch eine kurze Laufrunde wieder ausgleichen kann. Wenn das Wetter schön ist und die Temperatur es erlaubt, springe ich nach einer Bergtour auch gern in den Riessersee, denn eine Runde Schwimmen tut müden Muskeln ebenfalls gut. Ich wähle also auch beim Entspannen einen aktiven Weg, aber ich bin sicher, dass man sich mit Sauna und Massage ebenfalls wunderbar von einer anstrengenden Tour erholen kann.

## Wie können Wanderer zum Schutz der Natur beitragen?

In den USA gibt es Wanderwege, an denen man nichts hinterlassen darf, nicht einmal die Reste eines Apfels. Ich denke, das sollten wir hier in den Alpen auch einführen, denn alles was wir hinterlassen beeinträchtigt unsere Umwelt. Wir haben in der Natur der Alpen schon genug interveniert. Es ist fantastisch, dass auch Menschen, die es aus eigener Kraft nicht schaffen würden einen Berg zu besteigen, durch Lifte und Seilbahnen die Möglichkeit haben, diese Naturwunder erleben zu dürfen. Doch ich bin der Meinung, dass wir aufhören sollten, die Berge weiter zu verbauen.

## Was bedeutet Garmisch-Partenkirchen heute für Sie?

Garmisch-Partenkirchen bedeutet emotional sehr viel für mich. Meine ganze Familie lebt hier und jedes Mal wenn ich vom Münchner Flughafen auf der Autobahn Richtung Garmisch-Partenkirchen fahre und die Alpspitze zum ersten Mal sehe, wird mir ganz warm ums Herz. Da ich sehr viel Sport treibe, ist die Region auch der perfekte Trainingsort für mich. Morgens laufe ich aus dem Haus meiner Mutter, bin innerhalb von zwei Minuten mitten in den Wiesen, laufe nach Farchant und dann über den Philosophenweg zurück. Ein perfekter Lauf, für den ich in Kathmandu viel geben würde, denn hier muss ich erst einmal 20 Minuten durch den wahnsinnigen Verkehr joggen, um zu den grünen Reisfeldern zu kommen. Auch die Seen der Umgebung sind spektakulär: Ich finde es toll, nicht in ein Schwimmbad gehen zu müssen, um meine Kilometer abzuschwimmen.

Garmisch-Partenkirchen steht für mich aber auch für besondere Menschen und eine besondere Liebe zur Tradition. Zuletzt war ich während der Festwochen hier und ich war überrascht, dass auch unter den jungen Leuten sehr viele in Tracht erschienen sind. Ich kann es nur empfehlen, an einer der neuen geführten Touren durch den Ort teilzunehmen, denn Garmisch-Partenkirchen hat eine äußerst

# Garmisch Partenkirchen



interessante Geschichte, die von den Fremdenführern hervorragend erzählt wird. Ich habe es selbst ausprobiert und dabei noch sehr viel Neues über meinen Heimatort erfahren.

„Entdecke Deine wahre Natur“: Diese Philosophie steht als zentrale Vision für das touristische Angebot der renommierten Ganzjahresdestination Garmisch-Partenkirchen. Inmitten traumhafter Bergpanoramen bietet der bekannteste Ort der bayerischen Alpen Urlaub auf höchstem Niveau in allen Facetten. Grandios und gewaltig präsentiert sich die Natur am Fuß der Zugspitze, einzigartig sind die Erlebnisse zwischen Berg und Tal, im Wasser und in der Luft. Eindrucksvolle historische Fassaden und liebevoll bemalte Häuser sowie der Charme seiner Bewohner prägen eine Atmosphäre von Offenheit und Lebensfreude im Ort, die begeistert, berührt und lange wirkt. Garmisch-Partenkirchen macht „Schmetterlinge im Bauch“.

19. August 2009

**Kontakt:**

Pia Flohr / Nadine Ormo  
Wilde & Partner Public Relations  
Tel. +49 89 17 91 90 0  
E-Mail: [info@wilde.de](mailto:info@wilde.de)  
[www.wilde.de](http://www.wilde.de)

Tanja Reiter / Michaela Braun  
Garmisch-Partenkirchen Tourismus  
Tel. +49 8821 180 411  
E-Mail: [pr@gapa.de](mailto:pr@gapa.de)  
[www.gapa.de](http://www.gapa.de)