Besteigung des Mount Damavand

AUF DEN HÖCHSTEN IRANER

Der Mount Damavand in Iran ist mit seinen 5671 Metern der höchste Berg Persiens und Asiens höchster Vulkan. Das anspruchsvolle Trekking auf den Gipfel ist ein ganz besonderes Erlebnis.

TEXT UND FOTOS: **CAROLINE DOKA**

Es gibt Berge, die haben etwas Magisches. Der Kilimanjaro und der Fujiyama zum Beispiel. Und natürlich das Matterhorn und der Piz Palü. Oft sind es markante Solitäre, von weit her sichtbar. Sie wecken Sehnsucht in Bergsteigerherzen und sind umrankt von Sagen und Mythen. Ein solcher Berg ist der Mount Damavand in Iran, der höchste Berg Persiens und Asiens höchster Vulkan. 5671 Meter erhebt sich der markante Kegel mit der weissen Kuppe und der neckischen Fumarole aus dem Elburs-Gebirge zwischen Teheran und dem Kaspischen Meer. Oft aber machen Wolken ihn unsichtbar.

Wir, eine Gruppe Journalistinnen und Journalisten aus der Schweiz, haben Glück. Zwar verschleiert im sommerlichen Glutofen Teheran, wo wir zwei Tage lang in die persische Kultur eintauchen, eine Dunstglocke die Sicht auf den höchsten Iraner – etwa so, wie die Kopftücher von uns Frauen den Blick auf unser Haar verhindern. Doch schon auf der Anfahrt ins Gebirge sehen wir den mächtigen Vulkankegel plötzlich zwischen anderen Bergspitzen in den Himmel aufragen, erhaben und schön.

Vor fast hundert Jahren brachte ein Schweizer den Damavand in die Schlagzeilen. Nicht, weil er ihn besteigen konnte, sondern weil er ihn auf Einladung des Schahs als erster überflogen hatte. Flugpionier Walter Mittelholzer flog 1925 von Süden her nur zehn Meter über der Karawanenstrasse auf den Damavand zu. Seine lärmende Junkers stiftete Verwirrung. Zwar blieben die Kamele stoisch, doch Esel und Maultiere purzelten in die Gräben. Mittelholzer flog über die Kegelkuppe hinaus, als er plötzlich vom Sitz hochgeschleudert wurde, weil das Flugzeug kopfüber in die Tiefe sank. Fallwinde hatten die Maschine 200 Meter hinunter gedrückt, doch Mittelholzer bekam die Maschine schnell wieder unter Kontrolle. In Zusammenhang mit Mittelholzers Pionierflug sprach man vom Damavand, doch touristische Besteigungen waren rar.

Bergsteigerfeeling am Damavand: Querung eines Gletscherfeldes mit Eisstalagmiten.

IRANISCHER WILHELM TELL

In jüngster Zeit verzeichnet der Damavand mehr und mehr Trekkinggäste. Jährlich besteigen rund 3000 Personen den Vulkan. Ausländische, aber auch viele Einheimische, denn für die Iraner ist der Damavand ein ganz besonderer Berg. Laut persischer Mythologie wachsen an seinen Hängen Pflanzen mit dem Elixier der Unsterblichkeit. Eine Legende berichtet vom mutigen Bogenschützen Arash, der mit einem exorbitanten Pfeilschuss vom Gipfel des Damavand die iranischen Grenzen weit nach aussen verschob und sein Land vor Unterdrückung erlöste. Ein iranischer Wilhelm Tell, tapfer und mutig in seinem Kampf für die Freiheit. So ist der Damavand ein Symbol des iranischen Widerstands gegen Willkür und Fremdherrschaft. Bewundert wird, wer auf seinem Gipfel stand.

Die beliebteste Route besteigt den steilen Berg von Süden her, wo man auf 4220 m in einer komfortablen Berghütte nächtigen kann. Man muss den Damavand jedoch nicht mit der Masse erklimmen, man kann ihn auch ganz für sich alleine haben. Dann nämlich, wenn man ihn wie wir über die seltener begangene, etwas schwierigere und längere Nordroute besteigt.

Doch was heisst schwierig? Technisch, sagt Bergführer Mohammad, der unsere Gruppe führt, biete unsere Route am Damavand keine besonderen Anforderungen. Schwindelfreiheit und bergsteigerisches Können brauche es nicht, gegen Wind und Kälte auf dem Gipfel könne man sich schützen. Trotzdem sei der Damavand kein einfacher Trekkingberg. «Die Herausforderung ist die Höhe. Selbst gut trainierte Sportler scheitern, wenn sie die Höhe nicht vertragen.» Mit guter Akklimatisation und moderatem Aufstiegstempo ist der Berg für Breitensportler wie uns jedoch zu schaffen. Wirklich? Wo ein weitaus spezialisierterer Zeitgenosse als wir, nämlich Reinhold Messner, 1970 am Damavand scheiterte? Gut, Messner musste die Besteigung aufgrund schlechten Wetters abbrechen. Uns dagegen sind die Wettergötter gut gesinnt.

Drei Tage sind für den Aufstieg zum Gipfel vorgesehen, zwei für den Abstieg. Die erste Nacht verbringen wir am Fuss des Vulkans auf 2350 m ü. M. bei einer iranischen Bauernfamilie. Im Wohnzimmer, wo wir auf dem

Konditionell anspruchsvoll, aber technisch einfach: Der Damavand ist auch von Breitensportlern zu schaffen.

Als Träger begleiten Maultiere die fünftägige Tour.

Die Höhe fordert ihren Tribut: Durchschlafen ist den wenigsten vergönnt.

Boden schlafen, ist auf der Anrichte ein kleiner Altar mit Bildern der Ahnen eingerichtet, die über unsere aufgeregt-erwartungsvollen Träume wachen.

Am Morgen bringen uns Geländewagen zum Ausgangspunkt der Tour. Gepäck, Verpflegung, Schlaf-, Küchen- und Essenszelte werden von der Begleitcrew auf Maultiere gepackt. Bevor es losgeht, vollziehen wir Touristen auf Mohammads Anregung hin eine Verwandlung. Wir tauschen langärmlige Hemden, Blusen, lange Hosen und Röcke gegen kurzärmlige Trekkingbekleidung, und wir Frauen ziehen beschwingt die Tücher vom Kopf. «Am Berg», sagt Mohammad, «befolgt niemand Bekleidungsvorschriften». Aus der Ferne schaut ein Hirte stoisch zu uns herüber, die Hände auf seinen Stab gestützt. Mohnblumen zaubern rote Farbtupfer ins Gras, in der Ferne leuchtet weiss die Kuppe des Damavand. Mit seiner Rauchfahne erinnert der schlafende Vulkan an ein schnaubendes Ungeheuer.

DREIKÖPFIGER DRACHENKÖNIG

Mohammad lacht und sagt: «Tatsächlich erzählt einer unserer persischen Dichter von König Fereydun, der den dreiköpfigen Drachenkönig Zahak an eine Felswand im Berginnern ankettet, wo der Tyrann bis ans Ende aller Tage schmachtet. Wenn er an den Ketten zerrt, bebt der Vulkan.»

Der Damavand ist ein Symbol des iranischen Widerstands gegen Willkür und Fremdherrschaft.

Mohammad führt die Gruppe an, Ehsan, der zweite Trekkingguide, macht den Schluss. Die Maultiere, ihre Führer und die Küchencrew sind längst ausser Sicht. Zwei Tage lang wandern wir je vier Stunden in der gerölligen, kargen Einsamkeit und begegnen keiner Menschenseele. Auch keinem Bären oder Leoparden, die es in der Gegend geben soll.

Je höher wir steigen, desto atemberaubender wird die Sicht über die archaische Bergwelt des persischen Hochlands ringsumher. Die erste Nacht am Berg verbringen wir auf 3500 m ü. M. Als wir ins Camp kommen, sind die Zelte schon aufgeschlagen und aus dem Küchenzelt duftet es köstlich. Koch Haji, 69, ein passionierter Bergsteiger, hat bereits seine rotweisse Schürze umgebunden und bereitet das Essen vor. Unter dem Schah als Küchenchef im Hotel Hilton in Teheran angestellt, begleitete er später iranische Hochgebirgsexpeditionen. Heute kocht er für Trekkinggruppen. Er weiss, was die Gäste mögen und zaubert auf der Gasflamme himmlische persische Gerichte.

HÖHENTRAINING ZUM DESSERT

An beiden Tagen ist mit der Ankunft im Zeltlager die Etappe noch nicht zu Ende. Wir steigen jeweils weitere 500 Höhenmeter auf und kehren dann zurück ins Camp. «Dies ist die beste Methode, um sich an die Höhe zu gewöhnen», sagt Mohammad. Wir lassen uns im Essenszelt von Hajis Köstlichkeiten verwöhnen und lauschen den iranischen Bergsteigeranekdoten unserer Guides. Einst, sagt Mohammad, der den Damavand bestimmt schon 100 Mal bestiegen hat, begegnete er auf dem Ostgrat Trägern, welche die riesige Statue eines Revolutionssoldaten auf den Gipfel schleppten. «Aber sie stand nicht lange auf dem iranischen Symbolberg der Freiheit», sagt Mohammad. «Als ich das nächste Mal zum Gipfel kam, war sie bereits zerstört. Sie wurde nie ersetzt.»

GLETSCHEREIS AUCH IM IRAN

Die Nacht vor dem Gipfeltag, unsere zweite Zeltnacht am Berg, verbringen wir auf 4081 m ü. M. Wir spüren die Höhe. Manche schlafen kaum. Der Puls ist hoch, der Kopf schmerzt, jemandem ist übel. Und wer noch schlafen könnte, der liegt wach, weil direkt am Zelt laut schnaufend ein Maultier grast oder aufkommender Sturmwind am Zelt zerrt. Kündigt sich ein Orkan an? Oder treibt der tyrannische Drache Zahak sein Unwesen?

Am nächsten Morgen in aller Herrgottsfrühe marschieren wir los. Knapp 1600 Höhenmeter gilt es zu bewältigen, die Guides tragen Seil und Pickel mit. Der Himmel ist sternenklar, die Lichter der Stirnlampen tanzen in der Nacht. Unmerklich schält sich zu unseren Füssen ein Meer aus Gipfeln und Tälern aus der Dunkelheit, in der Ferne unter Wolken das Kaspische Meer. Sonnenstrahlen bringen den schneebedeckten Gipfel des Vulkans zum Leuchten, als wollte er uns den Weg weisen.

Der Pfad in der kargen Einsamkeit ist geröllig. Er wird steiler und steiler, windet sich in Schlaufen und schliesslich im Zickzack den Vulkankegel hinauf. Auch am Damavand trifft man auf Gletscher. Sie schmelzen ähnlich rasant wie in den Alpen, sehen jedoch ganz anders aus: Eisblöcke und Spalten gibt es keine. Dafür malerisches Büssereis: Ein Meer aus hüfthohen Schnee- und Eispyramiden, die aussehen, als habe jemand in einem Feld aus steifgeschlagenem Eiweiss unzählige Spitzen in die Höhe gezogen.

Einmal müssen wir ein solches Gletscherfeld queren. Wir finden leicht eine Gasse durch die Eisstalagmiten, können unsere Steigeisen in den Rucksäcken lassen und müssen uns nicht anseilen. «Es ist selten, dass der Damavand sich fast schnee- und eisfrei zeigt», sagt Mohammad.

5000-METER-MARKE MIT FOLGEN

Danach geht es auf Geröll weiter. Wir schaudern, als Mohammad uns die Stelle zeigt, wo der grausame Drachenkönig Zahak im Berginnern in Ketten liegen soll, und jubeln, als wir gemäss Höhenmesser die 5000-Meter-Marke passieren. Doch 200 Höhenmeter später schwindet merklich die Leichtigkeit und nach weiteren 200 Höhenmetern wird jeder Schritt zur Qual. Wir gehen wie in Zeitlupe, und jeden Tick zu schnell bezahlen wir mit stechenden Kopfschmerzen und heftiger Übelkeit. Der Magen spielt verrückt, und mancher meint, die Schwefelgase der Fumarole zu riechen, doch es sind nur körpereigene Gase. Wohl dem, der nicht austreten muss, denn jede überflüssige Bewegung kostet wertvolle Kraft.

Was tun, wenn Trekkinggäste schwächeln? Mohammad stimmt eine melancholische iranische Weise an, sanft wie ein Wiegenlied. Ehsan am Schluss der Gruppe stimmt ein. Das Lied handelt von Sehnsucht und unerfüllter Liebe und gibt uns, nahe der Erschöpfung, Zuversicht.

Der Gipfel ist nur noch einen Steinwurf entfernt. Unendlich langsam nähern wir uns dem Ziel. Atmen fällt schwer, der Kopf ist wie benebelt. Schwefelgase wehen uns vom Krater herab entgegen wie stinkender Drachenodem. Ob im Schlund nicht doch ein Ungeheuer faucht? Wir überqueren ein sandiges, gelbes Schwefelfeld.

Dann, nach acht Stunden Aufstieg, stehen wir auf dem Damavand. Vor uns ein grosser runder Krater aus grünem und gelbem Gestein, in der Mitte eine sanfte Senke. Darin nicht etwa glühende Lava, sondern tausende Pyramiden aus Eis und Schnee. >

ZWEI IRANISCHE BRÜDER ALS WELTENTDECKER

Die Omidvar-Brothers

Issa Omidvar ist ein agiler alter Mann mit schlohweissem Haar und jugendlichem Schalk in den Augen. Stolz führt er uns Damavand-Besteiger durch sein Museum im Park der ehemaligen Sommerresidenz der Schah-Familie Pahlavi in Teheran. Er erläutert uns Waffen und Alltagsgegenstände fremder Völker, Skurriles wie Schrumpfköpfe und viele atemberaubende Fotos, die ihn und seinen Bruder mit Eingeborenenstämmen aus aller Welt zeigen. «Reisen war meine Schule fürs Leben», sagt er.

Jeder im Iran kennt die Omidvar-Brüder, jeder ist voller Bewunderung für die beiden. Issa und Abdullah Omidvar waren Weltentdecker der ersten Stunde. Vor bald 70 Jahren zogen die beiden Iraner auf ihren Motorrädern los gen Osten. Ihre Reise war ein Forschungsprojekt, auf das sie sich drei Jahre lang akribisch vorbereitet hatten. Ziel war es, die Naturvölker des Planeten zu erforschen, indem sie mit ihnen lebten. Die Söhne einer betuchten Kaufmannsfamilie aus Teheran, die bereits als Jugendliche auf ihren Fahrrädern ihre Reiselust gestillt hatten, bereisten von 1954 bis 1964 Asien, Australien, Arktis und Antarktis, ganz Amerika und Afrika.

Botschafter ihrer Heimat

Für die Afrika-Reise wechselten sie von den Motorrädern zu einem nigel-nagel-neuen Citroën, den sie vom Hersteller gesponsert bekamen. Marketingmässig ein guter Schachzug, denn die Brüder reisten nicht unbeachtet um die Welt. Sie kündigten sich im Voraus bei den Regierungen an. Sie wurden mit Pomp und Blitzlichtern empfangen, erzählten von ihrer Reise, ihrem Projekt und von ihrer Heimat Iran. So öffnete sich den Brüdern manche Tür, die normalen Reisenden verschlossen blieb und bleibt. Doch sie tingelten nicht nur durch die Paläste und Regierungshäuser. Sie lebten lange Monate in der Abgeschiedenheit bei Eingeborenen, lernten deren Sprachen, Bräuche und Sitten, fotografierten und dokumentierten alles akribisch.

Auch Issa Omidvar hat den Damavand bestiegen, zweimal sogar. «Die Nordroute, die ihr gewählt habt, hat es in sich», sagt der Weltentdecker anerkennend und gratuliert uns zum bestandenen Abenteuer. Wie man sich das vorstellen müsse, zehn Jahre mit dem Bruder um die Welt zu reisen, wollen wir wissen. Ob sie sich nicht irgendwann auf die Nerven gingen? Und wo blieb da das Privatleben? «Woher! Wir waren ein Herz und eine Seele. Aber einmal wurde mir mein Bruder gestohlen. Er verliebte sich unterwegs in eine Chilenin. Sie führten eine Fernbeziehung, und nach unserer Reise zog Abdullah nach Chile. Sie sind heute noch verheiratet.»

Er selbst habe nur ein einziges Mal beinahe sein Herz verloren. An eine indische Prinzessin. Sie lauschte fasziniert seinen Geschichten und es entspann sich eine zarte Liebesgeschichte. Doch die Brüder zogen weiter. Jahrzehnte später, Issa hatte längst Familie, seine Frau war inzwischen verstorben, schrieb er der Prinzessin einen Brief. Eines Nachts klingelte bei ihm im Iran das Telefon. «Ich bin's.» Issa stand fast das Herz still, als er die Stimme der Prinzessin vernahm. «Ich bin verheiratet», sagte sie und legte auf. Issa wischt sich eine Träne aus dem Augenwinkel und lächelt. «So ist das Leben», sagt er.

Salz als Gastgeschenk

Eigene Fotodokumentationen über Iran als Anschauungsmaterial und grosse Mengen Salz als Gastgeschenk nahmen die Brüder mit auf ihre Reise, mit unzähligen Souvenirs kehrten sie nach Hause zurück oder liessen sie von unterwegs in die Heimat schicken. Nutzgegenstände und Waffen unbekannter Völker, Elfenbein, Schrumpfköpfe und Konsorten sind heute im Norden Teherans in einem Museum auf dem Gelände der ehemaligen Sommerresidenz der Schah-Familie Pahlavi zu bestaunen. Ihre Reise finanzierten sich die Omidvar-Brüder mit Fotos und Reportagen für internationale Magazine und Zeitungen, unter anderem für Die Bunte. Entstanden sind auch Bücher und Filme. Issa Omidvar führt uns in den Park. In einer Vitrine sind der wunderschöne alte Citroën und eines der beiden Motorräder zu bestaunen. Zum Abschied winkt uns Issa lange nach und ruft: «Schaut Euch die Welt an, junge Leute! Geht auf Reisen!»

Im Iran eine Legende: Der 89-jährige Issa Omidvar erzählt von seinen Abenteuern.

INTERKULTURELLES GIPFELTREFFEN

Erschöpfung und die Freude, es geschafft zu haben, lassen Tränen fliessen. Mit letzter Kraft streifen wir die Rucksäcke ab und wandern um den Krater, wie in Trance und so beschwerlich, als trügen wir Westen aus Blei. Immer wieder schweift der Blick über den Kraterrand in die Weite. Zu unseren Füssen liegt der Iran, dieses zauberhafte Land, von dem wir so wenig wissen und gerade ein faszinierendes Stück kennenlernen.

Die Schwefelschwaden, die aus Löchern am Kraterrand dringen und über den Krater wehen, verleihen der Szenerie etwas Unwirkliches. Von der Südseite her erreicht gerade eine Gruppe junger Iraner den Gipfel, ebenfalls in kurzärmliger Kleidung, die Frauen ganz ungezwungen ohne Kopftücher. Wir sind neugierig aufeinander und kommen schnell ins Gespräch. Ein sympathisches und herzliches Gipfeltreffen jenseits des Schleiers in 5671 Metern Höhe.

Von den Strapazen und den knapp 5 Grad Celsius beginnen wir bald zu schlottern. Wir haben Glück, es ist nahezu windstill. Schnell ein paar Gipfelfotos knipsen, in den von der Höhe aufgedunsenen Gesichtern ein erschöpftes Lächeln, in der Hand die Schweizerfahne. Flugpionier Mittelholzer wäre bestimmt stolz auf uns.

Als wir absteigen, steht die Sonne schon tief. Ihr warmes Licht liegt auf den Geröllhängen wie ein goldenes Vlies. In den Tälern ringsumher wird es Nacht. Mit jedem Meter bergab kehrt unsere Kraft zurück. Leichtfüssig wandern wir über leuchtend goldene Hänge talwärts, fast als würden wir schweben, wie Adler im Flug, glücklich und frei.

Zwei Wochen später, längst wieder zu Hause, geht der eine oder andere von uns wandern oder berglaufen. Alle machen wir dieselbe Erfahrung: Wir bewegen uns nur mit grosser Anstrengung bergauf. So als habe man uns die Energiezufuhr nicht wieder angedreht. Erst Wochen später kehrt die Kraft zurück. Nicht nur in unsere Herzen hat sich der Damavand gegraben. Auch unsere Körper erinnern sich noch lange an das Abenteuer am höchsten Iraner. *f*

Die beschriebene Reise wurde von Globotrek organisiert. 2020 ist die Besteigung des Damavand während der Iran-Reise nicht geplant. Infos: www.globotrek.ch

mtbeer Bikeschule & Solutions
Bike-Abenteuer NAMIBIA
Erleben und geniessen
Hautnah bestaunen wir das kontrastreiche Land und die Vielfalt der wilden Tiere. Unterwegs mit Jeep und Bike lernen wir die riesigen roten Dünen des Sossusvleis, die menschenleeren Strände der Atlantikküste, die unendlichen Weiten der Savannen und Bergmassive mit bizarren Felsformationen kennen.
Wir erleben die wilde und raue Natur und geniessen in komfortablen Lodges die unbeschreiblichen Sonnenuntergänge Namibias. Zwei Wochen Abenteuer und Action!
24. Juli bis 8. August 2020
www.mtbeer.ch

FIT for LIFE Newsletter
Auf dem Laufenden sein
Wir liefern Ihnen interessante Berichte, Insidertipps, Veranstaltungshinweise, Verlosungen und vieles mehr rund um die Themen Laufen, Biken, Radfahren, Schwimmen, Triathlon, Inline-Skating, Fitness und viele mehr. Abonnieren Sie jetzt gratis den FIT for LIFE Newsletter und lassen Sie sich regelmässig informieren über die Welt des Ausdauersports.
Jetzt FIT for LIFE Newsletter abonnieren unter www.fitforlife.ch/newsletter
FIT for LIFE
GRATIS NEWSLETTER

INFERNO MURREN-SCHILTHORN SWITZERLAND
INFERNO TRIATHLON
21./22. August 2020
EINZELN, ZU ZWEIT, ZU DRITT ODER ZU VIERT
Anmeldung ab 3. März 2020
www.inferno.ch
Haupt-Sponsoren
Schilthorn Piz Gloria
MÜRREN SCHILTHORN
Medien-Partner
Jungfrau Zeitung

DIE SCHÖNSTEN 10 MEILEN DER WELT
Grand-Prix von Bern 16,093 km
Altstadt Grand-Prix 4,7 km
Altstadt Walking 4,7 km
Bären Grand-Prix 1,6 km (Kinder starten gratis.)
Anmeldeschluss 19. April 2020
Swiss Runners Ticket
Gratis-Anreise mit ÖV
Hauptsponsoren
CRAFT FUNCTIONAL SPORTSWEAR
Groupe Mutuel
MIGROS
BERNEXPO GROUPE
Partner
Engagement Stadt Bern
GRAND PRIX VON BERN
9. MAI 2020
www.gpbern.ch