

Challenge «Bishorn Besteigung»: Spendenaktion zugunsten MS-Betroffener

Montag, 9. August 2021

Am 4./5. September 2021 plant Sonia Vitulano, MS-Betroffene und Kämpferin, die Besteigung des 4'153 Meter hohen Bishorn in den Walliser Alpen und möchte für jeden Meter, die der Gipfel des Bishorn aus dem Meer ragt, mindestens einen Franken für die MS-Gesellschaft sammeln.

Unter dem Motto «Aufgeben ist keine Option» hat sich Sonia Vitulano, schon in der Vergangenheit mit Spendenaktionen für unheilbar an MS Erkrankte engagiert. Am 4./5. September 2021 stellt sie sich der nächsten, gewaltigen persönlichen Herausforderung: Der Besteigung des 4'153 Meter hohen Bishorn in den Walliser Alpen. Auch bei dieser Aktion ist es Ziel, gleichzeitig Spenden für die Schweiz. MS-Gesellschaft und damit andere MS-Betroffene zu sammeln. Nämlich für jeden Meter Berg mindestens einen Franken, zusammen also mindestes 4'153 Franken.

Intensive Vorbereitung

Um diesen Viertausender bezwingen zu können, unterzieht sich Sonia diversen Trainings, um sich die nötige körperliche Fitness, mentale Stärke und alpine Kenntnisse für den Tag x anzueignen. Nachfolgend erzählt sie in eigenen Worten, wie es ihr dabei ergeht.

Bilder vom Training

Alles hat seine Zeit

Die Erkenntnis, dass es eine Zeit für alles gibt, ist zeitlos. Es gibt eine Zeit zu nehmen – und es gibt eine Zeit, zurück zu geben. Corona hat vieles erschwert, uns allen. Ich habe mich zurechtgefunden, schwierige Momente, aber auch Glück erfahren. Während der Monate fand ich Zeit zum Leben, aber auch Zeit zum Erleben - und eine Idee ist in mir gewachsen: Die Idee, das Bishorn im Wallis zu besteigen, hat mich gepackt. Und daraus ist das Ziel gewachsen, selbständig eine Spendenaktion zu starten. Für jeden der 4153 Meter, die der Gipfel aus dem Meer ragt, möchte ich minde-

stens einen Franken für die MS-Gesellschaft sammeln. Um so etwas zurück zu geben, für die Unterstützung, die ich erhalten habe und noch immer erhalte.

Das Bishorn gehört mit seinen 4153m zu den leichteren Viertausendern der Alpen. Ich werde nicht allein unterwegs sein, sondern mich einer kleinen Gruppe von Frauen anschliessen, die das gleiche Ziel vor Augen haben. Verschieben ist keine Option. Am 4. September 2021 wird die zweitägige Tour starten, die mich auf den Gipfel des Bishorns führt. Ich muss mich auf mich und meinen Körper verlassen können.

Auf dem Wasser...

Die «Ladies-only-Tour» aufs Bishorn war sehr gefragt. Ich musste mich im Frühjahr ohne eine konkrete Planung anmelden, um erst einmal meinen Platz zu sichern. Körperliche Fitness, mentale Stärke und alpine Kenntnisse sind am Tag x gefragt. Doch woher nehmen und wie entwickeln, in fünf Monaten? Die Anmeldung ist weg. Ich sitze zuhause auf meinem indoor Rudergerät und drehe meine «Runden auf dem See». Das allein reicht sicherlich nicht, um auf über 4000 Meter Höhe auf- und am selben Tag auch wieder abzustiegen. Noch in Ruderklamotten sagt mir Google, dass der Ruderclub Hallwilersee einen intensiven Einführungskurs auf dem Wasser anbietet. Ich melde mich an! Erste Versuche im Boot mit anderen machen Spass. Wir schlagen uns mit den Rudern und der Kommunikation herum und geniessen ein intensives Wochenende in der Sonne. Ich bin nun offiziell für die Trainings zugelassen und mache mich wacker daran, meine Blasen zu pflegen.

In der Halle, an der Wand...

Wer mich kennt, weiss, dass ich in schwierigen Situationen nicht sofort die Fassung verliere. Trotzdem will ich ausserhalb meine Komfortzone das eine oder andere probieren, um mich mental zu stärken. Wie wäre es mit Klettern? In Anbetracht meiner Höhenangst, scheint mir diese Idee etwas bedenklich, doch ich verspreche mir Erfahrung im Umgang mit Seilen und Kletterausrüstung, die mir sicherlich in Richtung Bishorn zu Gute kommt. Ich habe mich der Herausforderung des Gipfels gestellt und entscheide mich, auch hier mutig einen Schritt vorwärts zu machen. Die Wände der Kletterhalle sind hoch, die Griffe teilweise dürftig, doch die Angst beim ersten Kletterversuch hält sich in Grenzen. Was jetzt kommt, überrascht wohl nicht mehr: Ich melde mich für einen Kletterkurs in Lenzburg an!

Grenzen der Physik...

Vier Abende dauert der Kurs – und es läuft gut. Am dritten Abend stehe ich mit meinen 45 Kilo Lebendgewicht, die sich auf kompakte 1.54 Meter Grösse verteilen, einem Herrn gegenüber, der gefühlte 90 Kilo auf vermutlich 2 Meter aufweist. Unser Kursleiter will, dass ich s e i n e n Sturz ins Seil halte. Ich lächle leicht zweifelnd, während die anderen ihre Klettereien beenden – sie schauen jetzt gespannt zu. So viel zum Thema «Gruppendruck». «Kollege gross und schwer» steigt in die Wand und

springt herzhaft ins Seil. Ich verhalte mich streng nach Lehrbuch, doch hängen wir beide plötzlich in der Luft. Ich seile mich selbst wieder elegant auf den Boden der Realität zurück und buche die Übung als Erfolg ab. Keine Verletzten zu beklagen und mentale Stärke bewiesen! Wie es den Nerven des Kollegen ergangen ist, habe ich nicht nachgefragt.

Rückschläge gehören dazu...

Natürlich gibt es auch kritische Momente, bei weitem nicht alles funktioniert von selbst und aufs erste Mal. So fahre ich auf einer Renn-Velotour bei 30°C mit. Ich bin mir im Vorfeld bewusst, dass mich diese Tour an meine körperlichen Grenzen bringen wird aber spätestens als ich das Velo den letzten Pass hoch stossen muss, weil die Erschöpfung einfach zu gross ist, muss ich eingestehen, dass die MS mich in diesen Momenten trifft. Das tut weh und frustriert mich. Aber Aufgeben war noch nie eine Option - und wird auch keine werden.

Fortsetzung folgt.

Mit meiner Challenge «Bishorn Besteigung» möchte ich einen Spendenaufruf zugunsten MS-Betroffener verbinden. Die Schweizerische MS-Gesellschaft liegt mir am Herzen, weil sie mich und viele, viele andere unheilbar Kranke immer wieder gut beraten hat und berät. Wie eingangs erwähnt, möchte ich für jeden der 4153 Meter, die der Gipfel des Bishorn aus dem Meer ragt, mindestens einen Franken für die MS-Gesellschaft sammeln. Danke für Ihre Unterstützung. Ihre Spende ermöglicht Menschen mit MS ein besseres Leben und fördert die Erforschung der Krankheit.

Sonia Vitulano

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich
Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch