

Seven Summits

Nicht der Gipfel. Die sichere Rückkehr.
SIEBEN KONTINENTE. SIEBEN HÖCHSTE GIPFEL. EINE GESCHICHTE.

Die Gipfel



Kilimanjaro

Uhuru Peak — «Gipfel der Freiheit»

Afrika · 5.895 m · 30. Jan. 2002
Route: Machame («Whiskey-Route»)

- Akklimatisierung vor Geschwindigkeit (langsam gehen, entspannt bleiben).
- Kontinuierlich trinken.
- Den eigenen Zustand überwachen.



Elbrus

Dschabal al-alsun — «Berg der Sprachen»

Europa · 5.642 m · 30. März 2002
Route: Normalroute

- Akklimatisierung durch Skitouren.
- Sicheres Bewegen auf blankem Eis.
- Kontinuierlich trinken; Zustand überwachen.



Denali

Mount McKinley — «Der Hohe»

Nordamerika · 6.195 m · 22. Juni 2003
Route: West Buttress

- Es ist ein Logistikprojekt — kein technisches.
- Verpflegung und Brennstoff mit einfacher Mathematik planen; nicht an Autoritäten delegieren.
- Die eigene Kapazität kennen — und innerhalb dieser umsetzen.



Cerro Aconcagua

«Felswächter»

Südamerika · 6.962 m · 29. Dez. 2002
Route: Vacas-Valley-Traverse

- Verletzungen nicht als Ausrede nutzen — einen Workaround bauen.
- Das Teamspiel mitspielen.
- Die eigene Kapazität kennen — und innerhalb dieser umsetzen.



Mount Everest

Chomolungma — «Die Heilige Mutter»

Asien · 8.848 m · 22. Juni 2003
Route: Normalroute (Nordseite)

- Das Team unterstützen — ohne sich herunterziehen zu lassen.
- Die eigenen Routinen unter extremen Bedingungen beibehalten.
- In Echtzeit anpassen, wenn Systeme sich anders verhalten.



Vinson Massif

Antarktis · abgelegenes System

Antarktis · 4.897 m · 2. Jan. 2009
Route: Normalroute

- Krankheitssymptome abkapseln.
- Ruhig und rational bleiben, wenn die Bedingungen extrem werden.
- Verantwortung für sich selbst übernehmen.



Carstensz Pyramid

Puncak Jaya — «Gipfel des Sieges»

Ozeanien · 4.884 m · 4. Sep. 2009
Route: Teilweise neue Route (alpinier Stil)

- Das Ziel ist der Gipfel — nicht der Erste zu sein.
- Regen ist nur Wasser (oft am Nachmittag).
- Fokussiert bleiben, besonders wenn es technisch wird.



Seven Summits — Übersicht

Auf einen Gipfel klicken, um die Geschichte, Fotos und das Entscheidungsprotokoll zu öffnen. Das Ziel definieren, die Logistik mit Reserve planen, flexibel umsetzen — immer das Ziel im Blick.

Die Erfolgsfaktoren.

Zwei Grundvoraussetzungen

1 Spass

Ohne Spass keine Wiederholung. Ohne Wiederholung keine Erholung.

2 Sichtbare Erfolge

Fortschritt muss sichtbar sein: Routen, Runden, Grate, Flüsse — Erfolge, die für sich sprechen.

Regeln

STRATEGISCH

1

Nordstern, flexibler Weg

REGEL

Das Ziel fixieren. Den Plan anpassen.

ERGEBNIS

Verhindert Identitätsverlust bei gleichzeitiger Anpassung an Einschränkungen.

2

Antifragilität

REGEL

Anpassen und aus der neuen Situation lernen.

ERGEBNIS

Stärker zurückkommen.

3

Realität vor Autorität

REGEL

Daten und Grundprinzipien schlagen Expertenautorität.

ERGEBNIS

Bessere Entscheidungen.

OPERATIV

4

Überreichweiten-Zyklen

REGEL

Kontrollierte Überbelastung → Erholung → neues Niveau.

ERGEBNIS

Sprunghafte Leistungssteigerung.

5

Kontinuierliche Bewegung

REGEL

Tägliches Mindesttraining; eine grosse Tour am Wochenende.

ERGEBNIS

Kontinuierliche Verbesserung.

6

Disziplin

REGEL

Signaturtouren, gutes Wetter, Dokumentation.

ERGEBNIS

Stärkt die Disziplin.

Wenn das anspricht — genießen Sie die Geschichten.

Kontakt

Auf LinkedIn vernetzen