Bewandert. Begeistert. Bewährt.



Presse-Info Eggental

Sommer 2020

**Eggentalerin Tamara Lunger:**

**„Wir müssen gerade alle im Basislager ausharren“**

**Die Südtiroler Extrembergsteigerin nutzt die Zeit zur Selbstfindung und gibt**

**anderen Menschen Hoffnung: „Mit wenig Aufwand kann man derzeit viel helfen.“**

**Das Telefoninterview beginnt fünf Minuten später. Tamara Lunger braucht noch einen Moment zum Dehnen nach dem Training. Die Extrembergsteigerin aus dem Südtiroler Eggental ist – nach ihrem Unfall am Gasherbrum I (8080 Meter) in Pakistan Ende Januar – wieder fit. So wie noch nie zuvor in ihrem Leben. Für die 33-Jährige ist die von der Corona-Pandemie bedingte Zwangspause „ein Segen“. Sie nutzt die Zeit für Meditation, Rückbesinnung und Training. Und sie will anderen Menschen Hoffnung geben: „Wir sind alle in der gleichen, blöden Situation. Aber wenn wir das zusammen meistern, dann schaffen wir alles.“** [**www.eggental.com**](http://www.eggental.com)

***Tamara, wie geht es Dir und deiner Hand im Moment?***

Seit vier Wochen habe ich wieder Gefühl in der Hand, es passt alles gut und ich fühle mich sehr, sehr, sehr, fit… Meinem Körper bekommt das geregelte Leben wunderbar: Ich bin zuhause, habe mein eigenes Bett, gutes Essen und regelmäßiges Training. Als ich nach dem Unfall *(ihr Expeditionspartner Simone Moro stürzte rund 20 Meter tief in eine Gletscherspalte und wurde von Lunger mit einer Hand am Seil gehalten)* heimkam, war ich komplett am Boden. Man will immer das Beste geben, ich wollte sogar bleiben und die geplante Überschreitung von Gasherbrum I (8080 Meter) und Gasherbrum II (8035 Meter) vollenden. Mein Partner Simone fragte mich damals „fehlt’s dir?“.

Jetzt meditiere ich viel und lege den Fokus auf meine Persönlichkeitsentwicklung. Ich habe mir viele Fragen gestellt. Ist das noch mein Weg, warum muss ich drei Mal im Winter versuchen einen 8000er zu besteigen, ich bin zweimal fast drauf gegangen dabei. Was muss ich ändern, will ich zu viel, bin ich zu aggressiv? Ich kann diese Fragen noch nicht ganz genau beantworten, aber es wird immer klarer.

***Inwiefern hat Corona dein Leben und deine Lebenseinstellung verändert?***

Der durch Corona verursachte Stillstand kam im richtigen Moment, ich empfinde ihn als Segen. Mit einem Mal hatte ich Zeit für mich, zum plärren *(weinen)* und nachdenken. Ich konnte mich nicht ablenken mit Skitouren gehen oder Freunde treffen. Stattdessen wurde die Persönlichkeitsarbeit vorangetrieben, ich sehe mich jetzt schon als anderen Menschen. Die geforderten Verhaltensänderungen sind mir anfangs unmöglich vorgekommen, aber dann hab‘ ich mir gesagt, du hast sonst auch vor nichts Angst, dann kannst du das doch auch.

***Warum bist Du jetzt ein anderer Mensch?***

Ich bin froh, dass ich noch lebe. Erfolge sind schön, aber ich will sie nicht mehr auf Biegen und Brechen. Ich habe mir selbst so einen Druck gemacht vor den Expeditionen, hatte mehr Angst zu versagen als Freude. Jetzt bin ich lockerer geworden und gebe mir die Zeit, herauszufinden, was ich will. Mein neuer Sponsor, La Sportiva, steht hier voll hinter mir, wir sind wie eine Familie.

***Was sind deine Ziele für dieses Jahr?***

Ich will nach der Corona-Krise so fit sein wie noch nie – das bin ich schon *(lacht).* Und ich will mehr für mich selbst da sein und weniger Zeit an kritische Menschen verschwenden. Das hat mich in den vergangenen Jahren viel zu viel belastet. Bislang steht nur eine mögliche Expedition an: Die Mongolei im Juli. Ich würde sehr gerne fahren, aber natürlich muss man abwarten, wie sich die Lage entwickelt.

***Wie sieht dein tägliches Training daheim im Eggental aus?***

Gerade vorher bin ich 15 Kilometer gerannt. Ich habe ja die schönsten Strecken direkt vor der Haustür im Sternendorf Gummer. Ich trainiere zweimal am Tag. Mal beim Bouldern an einer Steinmauer oder Klimmzüge, dann wieder Krafttraining. Es wird mir nicht langweilig. Aus der wunderschönen Natur hier im Dolomiten UNESCO Welterbe schöpfe ich viel Kraft. Ich schaue mich ganz genau um und umarme wirklich Bäume *(lacht)*, das gibt mir wieder Energie. Ich fühle mich sehr verbunden mit der Schönheit meiner Heimat.

***Wie sieht dein Kontakt zur Außenwelt aus?***

Jeden Montag und Donnerstag biete ich auf Instagram ein Online-Training an. Und es ist so cool, wie gut das bei den Leuten ankommt. Derzeit kann man mit so wenig viel bewirken. Die Menschen schreiben mir, wie sehr sie sich auf diese Termine freuen. Sie sind dankbar, dass ich ihnen in der schweren Zeit helfe.

Letzten Samstag habe ich live eine Stunde lang ein „Vision Board“ erstellt und die anderen aufgerufen mitzumachen, um positiv in die Zukunft zu starten. Es ging um Zusammenhalt und Unterstützung in der Gesellschaft, schließlich sind wir alle in derselben blöden Situation. Aber auch um Liebe als Antrieb, Dinge zu bewältigen, um die Einstellung zum Leben. Normalerweise sind die Südtiroler harte Burschen, aber als Feedback schrieben mir Männer, dass sie Tränen in den Augen hatten. Ich möchte Denkanstöße bieten. Zeigen, dass wir gerade eigentlich alle im Basislager bei schlechtem Wetter ausharren. Wenn wir das gut überstehen, schaffen wir alles andere auch.

***Was ist deine Lieblingstour daheim?***

Eine sehr schöne Route ist die Latemarüberschreitung mit der Begehung des Hauptgipfels. Das ist eine tagesfüllende Tour, die geologisch einmalig ist, manchmal ein bisschen ausgesetzt. Dafür sollte man schwindelfrei und geübt sowie sehr fit sein. Wer ein Abenteuer sucht, kann in der Biwakschachtel übernachten – das ist dann wirklich einsam.

***Du bist Extrembergsteigerin, wie schätzt Du das gesundheitliche Risiko in Südtirol ein?***

Sollte ich Corona bekommen, kann ich meine Karriere vergessen. Ich habe dennoch keine Angst davor. Denn die Angst ist dein Feind. Inzwischen habe ich gelernt, dass man genau das anzieht, wo man die meiste Energie reinsteckt. Ich kann nur jedem ans Herz legen, keine Energie in Befürchtungen zu legen. Ohne unnötiges Kopfkino lebt es sich viel besser.

Zur **Vita** und den sportlichen Erfolgen von **Tamara Lunger** siehe [www.tamaralunger.com](http://www.tamaralunger.com)

**Über das Eggental**

Die sieben Orte des Eggentals liegen nur 20 Kilometer von der Autobahnausfahrt Bozen Nord. Das Gebiet wird von nur 9.300 Einwohnern bewohnt und erstreckt sich über 200 Quadratkilometer, davon sind 70 Prozent Waldfläche. Wanderer haben im Angesicht des Dolomiten UNESCO Welterbes mit Rosengarten und Latemar gut 500 Kilometer markierter Wege zur Auswahl. Unter besonderem Schutz stehen die Naturparks Schlern-Rosengarten und die Bletterbachschlucht. Insgesamt 30 Hütten und Buschenschänken bieten traditionelle Südtiroler Köstlichkeiten an und laden auf ihren großen Sonnenterrassen zum Einkehren ein. Die rund 5000 Gästebetten verteilen sind sich auf 17 Hotels im 4-Sterne-Bereich sowie auf weitere 45 Hotels im 3-Sterne Bereich. Rund 65 Prozent der Unterkünfte – darunter Apartments für unterschiedliche Ansprüche – sind klein und familiengeführt.

**Weitere Infos**

Eggental Tourismus, Dolomitenstraße 4, I-39056 Welschnofen,

Tel.: 0039/0471/619500, [info@eggental.com](mailto:info@eggental.com), [www.eggental.com](http://www.eggental.com)