



Kein Alkohol, kaum Fleisch, viel Obst und Gemüse: So hält sich Alix von Melle fit

Expedition in eisiger Kälte: Alix von Melle auf dem Weg zum Cho Oyu

Fotos: PRIVAT, M. NEUMANN / 4-SEASONS.DE

GIPFELSTÜRMERIN

Die Münchner Bergsteigerin Alix von Melle hat schon 4 Achttausender bezwungen

Von GEORG GOMOLKA

München - Es kommt der Punkt, bei 8000 Metern, da scheiden sich die guten von den sehr guten Bergsteigern.

Der Rucksack wird schwer, Kopfweh, die Beine brennen. Noch ein Schritt. Da muss man sich, auch nach einer schlechten Nacht im engen Zelt, schon mal schinden.

Eine Frau aus München

kann das. Fünf Mal hat Alix von Melle (39) die 8000er-Grenze schon geknackt, als erste deutsche Frau. Vier Mal schaffte sie den Gipfelsturm: Gasherbrum II (8035 m, Pakistan), Nanga Parbat (8125 m, Pakistan), Dhavlagiri (8167 m, Nepal) und der Cho Oyu (8201 m, Tibet) stehen auf ihrer Liste.

4 von 14 Achttausendern. Die Todeszone, ganz ohne Sauerstoff. Von Melles Mot-

to am Berg: „Ich will es aus eigener Kraft schaffen.“

Nur einmal, beim Makalu (8485 m, Nepal) musste sie auf 8050 Meter Höhe passen und umkehren. Minus 45 Grad Celsius - zu kalt.

Alix von Melle ist übrigens immer zu zweit unterwegs mit ihrem Lebenspartner Luis Stitzinger (42), Expeditionsleiter beim DAV Summit Club, den sie 1996 auf einer Skitour im Berner Oberland kennengelernt hat.

Beide verbindet die Liebe zum Berg - und zur Sicherheit: Gute Ausrüstung, die Wetterprognosen peinlich genau beachten und im Zweifel auch mal umkehren.



Eine Filiale des Outdoor-Ausrüsters Globetrotter öffnet in wenigen Tagen auch in München

Ihr Geheimtipp vor dem Gipfelsturm: Babybrei

Gut, dass ihr Arbeitgeber wie für sie gemacht ist: Alix von Melle ist Pressesprecherin beim Outdoor-Ausrüs-

ter Globetrotter. Der versorgt sie nicht nur mit Trekking-Ausrüstung und flexiblen Arbeitszeiten, sondern sponsort von Melle auch noch

Ihr größtes Potenzial aber ist die Fitness: Joggen, Skitouren, Klettern, Mountainbiken, fast jeden Tag trainiert die gebürtige Hamburgerin, auch bei Kälte, Regen, Schnee.

Zuletzt lief sie mit Tourenskiern den Brauneck hinauf, im Joggingtempo. Dauer: eine Stunde! „Training ist erst Training, wenn's ein bisschen weh tut“, sagt die zierliche Person - und lächelt.

Wenn's mal wieder weh tut, denkt sie schon an den nächsten Berg: Broad Peak (8051 m, Pakistan). Dazu herrliche Sonnenuntergänge und eine heiße Tütensuppe im Basislager. „Das gibt mir sehr viel“, sagt die studierte Geographin. Ein paar 8000er warten noch auf sie...