



# Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 76. Jahrgang /// 2/2024

## Im kleinsten Gang

Graveln durch die Schweiz

**ÜBER DIE ALPEN** Zu Fuß  
von Berchtesgaden nach Lienz

**SCHWINDELERREGEND**  
Klettersteige an der Mosel

**SICHERHEIT** Risiken beim  
Winterwandern

**MENSCHEN** Eine berg-  
verrückte Familie

# WINTER SALE!

  
**NEWSLETTER**  
 anmelden und  
**5€ Gutschein**  
 erhalten!



**DAV „Bergmomente“**  
 Herren Bio-Baumwoll-Shirt grün

~~19,95 €~~  
**-25%**  
 14,95 €



**DAV „Bergmomente“**  
 Damen Bio-Baumwoll-Shirt Edelweiß

~~19,95 €~~  
**-25%**  
 14,95 €



**DAV „Bergmomente“**  
 Herren Merino-Tencel® Funktionsshirt

~~64,95 €~~  
**-15%**  
 54,95 €



**DAV „Bergmomente“**  
 Damen Merino-Tencel® Funktionsshirt

~~64,95 €~~  
**-15%**  
 54,95 €



**LACD First Aid Kit L**  
 Erste Hilfe-Set „DAV-Edition“

~~39,50 €~~  
**-24%**  
 29,95 €



**KLEAN KANTEEN**  
 Classic Sport Cap  
 Edelstahlflasche  
 „DAV-Edition“

~~29,50 €~~  
**-15%**  
 24,95 €



PRODUKT DES  
**MONATS**  
 reduziert für  
 Mitglieder

**DAV Brotzeitbox**  
 Edelstahl

~~26,00 €~~  
**-12%**  
 22,95 €



**TERNUA Tilek Hood**  
 Herren Softshelljacke „DAV-Edition“

~~109,95 €~~  
**-9%**  
 99,95 €



**TERNUA Tileka Hood**  
 Damen Softshelljacke „DAV-Edition“

~~109,95 €~~  
**-9%**  
 99,95 €

# Immer wieder kommt ein neuer Frühling

Und schon ist wieder März. Endlich ist es nicht mehr dunkel, wenn der Wecker morgens klingelt, und während in einigen Teilen der Alpen noch Schnee liegt, locken woanders milde Frühlingstemperaturen schon zu den ersten Radtouren des Jahres. Inspiration bietet vielleicht unsere **Graveltour durch die Schweiz** (S. 10). Auf ganz anderen Wegen quert unsere Autorin in zwölf Tagen die **Ostalpen**, um zu einer Hochzeit in Lienz zu kommen (S. 32). In den südwestlichen **Seealpen** dagegen sind die Gipfel noch angezuckert und laden zum Genießen ein – egal ob bei Skitouren mit Meerblick oder einem Glas Barolo (S. 18).

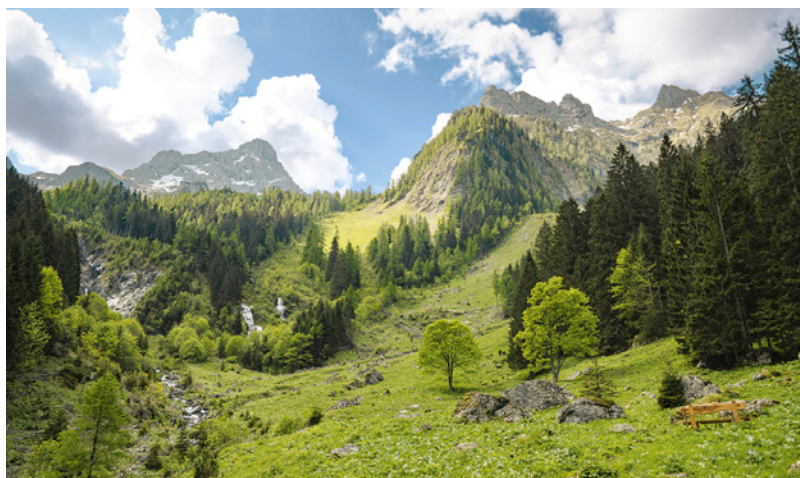


Foto: Janina Stilper

Für alle, die noch winterlich unterwegs sind, erklärt das DAV-Lehrteam, wie man den **passenden, wirklich warmen Schlafsack** findet (S. 42). Daune oder Kunstfaser, das ist hier die Frage. Wer viel draußen unterwegs ist, kann auch mal in eine Notlage geraten. Gut, wenn man dann gerade im Winter weiß, was es bei einem **Notbiwak** (S. 44) zu beachten gibt. Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, stellt die DAV-Sicherheitsforschung **Risiken beim Winterwandern** (S. 46) vor und erklärt, wie man diese vermeiden kann. Dazu gehört auch die Unterkühlung. **Auf einen Blick** (S. 38) erklären wir deswegen, wie man das Zwiebelprinzip im Winter – nicht nur auf Skitour – nutzt, um sich keine Frostbeulen zu holen.

Neu dabei im Heft ist die Rubrik „**Darf ich das?**“ (S. 24), in der Autorin Lena Güldner sich mit Fragen befasst, die uns im Bergsport moralisch beschäftigen. Zum Auftakt: Muss ich gegenüber meinen Liebsten ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich in den Bergen unterwegs bin?

Egal ob zu Fuß, mit dem Rad oder auf Ski im Tiefschnee unterwegs – einen schönen Restwinter und einen guten Start in die Wander- und Radlsaison wünscht



J. Godt

Johanna Godt  
Redaktion DAV Panorama



## Deine Mitfahrzentrale für die Berge.

Finde Mitfahrgelegenheiten für deine nächste Bergtour und schütze gleichzeitig unsere Bergwelt!



**Schützen,  
was wir lieben**



**Gemeinsam  
mehr erreichen**



**Einfach,  
digital, sicher**

Am besten gleich anmelden  
und gemeinsam losfahren.

[www.moobly.de](http://www.moobly.de)

powered by DAV Summit Club

# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Augenblicke</b>	<b>6</b>
<b>Klassiker</b>	
Bergführerweg auf die Zugspitze	<b>8</b>
<b>Seealpen</b>	
Skitouren im Valle Vermenagna	<b>18</b>
<b>Berg &amp; Tal</b>	<b>22</b>
<b>Auf einen Blick</b>	
Layering für Skitouren	<b>38</b>
<b>Mach's einfach</b>	
Mobilitätswende	<b>40</b>
<b>Wie funktioniert das?</b>	
Schlafsäcke: Typen, Material, Pflege	<b>42</b>
<b>So geht das!</b>	
Notbiwak im Winter	<b>44</b>
<b>Sicherheitsforschung</b>	
Wandern im Winter? Aber sicher!	<b>46</b>
<b>Fitness &amp; Gesundheit</b>	
Weitwandern: Fit für lange Touren	<b>52</b>
<b>Knotenpunkt</b>	
Bücher & Berge	<b>55</b>
<b>Posteingang</b>	<b>61</b>
<b>Eifel</b>	
Steile Touren im Weinberg	<b>66</b>
<b>Promotion</b>	
Reisenews	<b>71</b>
Produktnews	<b>74</b>
Outdoorworld	<b>76</b>
<b>Alpenverein aktuell</b>	<b>84</b>
<b>Vorschau und Impressum</b>	<b>90</b>

**Titelbild: Thorsten Brönner.** Gute Kondition ist gefragt auf der Graveltour quer durch die Schweizer Alpen.



**10 Gravelbike –**  
Auf Schotter, Asphalt  
und kurzen Trails  
einmal quer durch  
die Schweizer Alpen.



**32 Über die Alpen –**  
Wenig begangene Variante von  
Berchtesgaden nach Lienz.

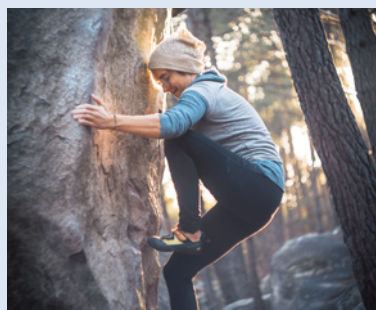


**62 Familiensache –**  
Gemeinsam Berge erleben  
und Respekt für die Natur  
weitergeben.

alpenverein.de



**Alpines Trekking** – 50 Kilometer auf dem Weitwanderweg Sentiero Alpino Calanca unterwegs durch Graubünden. [alpenverein.de/242-13](https://alpenverein.de/242-13)



**Zofia Reyh** – Die Leitung des Women's Bouldering Festivals über Kindheit, Gritstone und Community. [alpenverein.de/242-12](https://alpenverein.de/242-12)



**Bergnews** – Das neue wöchentliche Nachrichtenformat zu aktuellen Themen rund um Berge und Bergsport. Auf [youtube.com/alpenverein](https://youtube.com/alpenverein) und überall, wo es Podcasts gibt.

Fotos: Andy Day, DAV, Michael Prötzel

**80 Vorarlberg** – Abwechslungsreiche Tages-touren im Herzen des Vorarlberger Rätikon.



Gestürzt,  
gestoßen,  
geschrammt...



## Traumaplant® Schmerzcreme

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- bei stumpfen Verletzungen, auch mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss)

[www.traumaplant.de](https://www.traumaplant.de)

**Traumaplant® Schmerzcreme Wirkstoff:** Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). Anwendungsgebiete: Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. **Warnhinweise:** Enthält Sorbinsäure und Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

# Kolossal

„B.I.G.“ (9c), Hanshelleren-Höhle im norwegischen Flatanger. Im September 2023 knackte Jakob Schubert dieses Granitmonster und damit eine der schwersten Sportkletterrouten der Welt. Vor mehr als zehn Jahren hatte kein Geringerer als Adam Ondra die Route mit dem Arbeitstitel „Project Big“ eingerichtet und auch für andere zur Erstbegehung freigegeben. 2022 versuchten die befreundeten Kletterer, gemeinsam eine Lösung zu finden und scheiterten knapp. Vergangenen Herbst gelang Jakob Schubert dann der Durchstieg im sechsten Versuch. So viel Zeit wie nie hat er auf dieses Kletterprojekt verwendet, alle sechs Versuche inklusive dem freiem Durchstieg konnten Interessierte live auf Youtube mitverfolgen.



**Jakob Schubert** ist der aktuell erfolgreichste Sportkletterer Österreichs und für schwerste Erstbegehungen im Fels bekannt. Sein nächstes Wettkampfziel sind nach Bronze in Tokio 2021 und dem aktuellen Weltmeistertitel die Olympischen Spiele Paris 2024.  
[jakob-schubert.com](http://jakob-schubert.com)



Fotos: Moritz Kleee/Nodum Sports, Simon Reiner

## Zentrale Infos

**Eisenzeit** (Bergführerweg)  
durch die Nordwand der  
Zugspitze

**Schwierigkeit:** IV-

**Länge:** 1200 Klettermeter

**Absicherung:** Alpine Absicherung, wenige Bohrhaken. Mobile Absicherung nur eingeschränkt möglich. Die Eisenreste aus der Zeit des Tunnelbaus sind zur Sicherung nicht geeignet.

**Zustieg:** 2 ½ Std. von der Talstation Eibsee, etwa 1 Std. von der Haltestelle Riffelriss.

**Abstieg:** Per Seilbahn oder über den Stopselzieher-Klettersteig.

**Kletterzeit:** 6 Std.

**Gesamtzeit:** 8 ½ Std.

**Ausrichtung:** Nord.

**Sicherheitshinweis:** Die Wegfindung ist anspruchsvoll, alpine Erfahrung unerlässlich, das Gestein ist nicht überall fest.

## Wettersteingebirge – über die Eisenzeit (Bergführerweg) durch die Nordwand auf die Zugspitze

# Eine Zeitreise auf den höchsten Gipfel Deutschlands

**Sie ist ein Gigant aus Kalkgestein, ein letzter Rückzugsort von Gletschern in Deutschland, einzigartig in ihrer Gestalt, ein magischer Anziehungspunkt für Bergbegeisterte und Reisende aus aller Welt und zugleich ein steinernes Sinnbild der Kontraste – die Zugspitze.**

Erreicht man ihre Südseite über einen flachen und verhältnismäßig einfachen Zustieg durch das Reintal, so scheint ihre Nordseite auf den ersten Blick unüberwindbar. Ihr durch Beton, Glas und Stahl durchzogener Gipfel wird an guten Tagen wie ein Vergnügungspark von Tausenden Menschen belagert und auf der Sonnenterrasse ne-

Fenster verstehen, was Bergsteiger\*innen antreibt, sich dieser gewaltigen Bergflanke auszuliefern. Dabei ist die Eisenzeit viel mehr als nur eine reine Klettertour. Mit ihrem Routenverlauf über den alten Versorgungssteig und Stollenlöcher aus den 1920er Jahren, die für den Bau der Zugspitzbahn errichtet wurden, begibt man sich auf eine Entdeckungsreise, auf einen Trip in die über 90-jährige Vergangenheit der Zahnradbahn. Unterstände und Reste von Steiganlagen zeugen von dem kühnen Bauunternehmen. Die Route kombiniert fantastische Tiefblicke ins Alpenvorland und auf den smaragdgrün leuchtenden Eibsee mit luf-

## Datencheck

**Talort:** Grainau (800 m) bei Garmisch-Partenkirchen

**Startpunkt:** Talstation Eibsee (1000 m).

**Anreise:** Vom Bahnhof Garmisch-Partenkirchen mit der Zugspitzbahn bis Haltestelle Eibsee oder Riffelriss.

**Karte:** AV-Karte 4/2.

**Beste Zeit:** Juli - September.

**Bergschule:** [moun2.com](http://moun2.com)

**Besondere Ausrüstung:** Alpine Kletterausrüstung inklusive 6 Expressschlingen, Bandschlingen, Helm und 50-m-Einfachseil. Mobile Sicherungsmittel sind nur sehr eingeschränkt einsetzbar.

**Frequenzierung:** Gering bis mittel.

**Erstbegehung:** Erkundung und Erstellung der Route „Bergführerweg Eisenzeit“ durch Michael Gebhardt, Till Rehm und Karen Thirwell zwischen 2013 und 2016.

**Film zur Tour:**  
[alpenverein.de/242-11](http://alpenverein.de/242-11)



Foto: Jörg Bodenbender

ben dem Gipfel in knapp dreitausend Metern Höhe wird Kaffee und Kuchen serviert. Doch nur wenige Meter davon entfernt stürzt die nahezu senkrechte Nordwand bedrohlich in die Tiefe – abweisend, schattig, kalt und scheinbar menschenleer. Durch dieses Terrain zieht sich im Schatten des Trubels einer der spektakulärsten und abenteuerlichsten Wege hinauf auf Deutschlands höchsten Berg: die Eisenzeit. Die Tour hat sich in weniger als zehn Jahren zum Klassiker entwickelt, inzwischen wird sie gerne begangen, nicht wenige nehmen hierfür die professionelle Führung einer Bergschule in Anspruch.

Vermutlich werden nur wenige in der Gondel von Grainau hinauf zum Gipfel beim Blick durchs

tigen Kletterpassagen und einem Hauch von Abenteuer. Auf diesem historischen Weg lässt sich tatsächlich noch Neues entdecken, an einem Berg, an dem man schon alles zu kennen glaubte. Wenngleich sich die technischen Schwierigkeiten in Grenzen halten und der vierte Schwierigkeitsgrad nur an wenigen Stellen abverlangt wird, sollte die Tour nicht unterschätzt werden. Die Wegfindung ist an einigen Stellen nicht eindeutig und auch der Fels birgt immer wieder brüchige Überraschungen. Doch wer diesen Herausforderungen gewachsen ist und nach über acht Stunden und gut 2100 Höhenmetern den Gipfel erreicht, der hat sich Kaffee und Kuchen im Münchner Haus redlich verdient!

Sven Schmid



## Bergführerweg Eisenzeit – Stück für Stück

### 1 Zustieg von der Haltestelle Eibsee Zugspitzbahn, 2 ½ Std., 880 Hm

Von der Haltestelle Eibsee Zugspitzbahn geht es auf dem Wanderweg Nr. 821 in Richtung Südwesten, teilweise auf einem Pfad durch den Wald, teilweise in einer waldfreien Schneise. Auf etwa 1520 Metern Höhe zweigt man vom Wanderweg Nr. 821 nach links (Südosten) ab und geht zur Haltestelle Riffelriss. Wenige Meter unterhalb des Tunnelleingangs werden die Gleise gequert und man folgt dem Wanderweg zur Riffelscharte. Serpentinaen führen durch einen sich nach oben hin allmählich lichtenden Wald. Bevor der Weg aus der Latschenzone herausführt und ein Schuttfeld quert, verlässt man diesen nach rechts und geht auf undeutlichen Spuren steil den Hang hinauf. Am Ende des Gräserückens folgt man einem kleinen Steig entlang eines etwa zehn Zentimeter dicken Kabels entlang der senkrechten Wand steil nach links hinauf zur Sprengseilbahn (1880 m). Spätestens hier ist das Tragen des Helmes geboten.

### 2 Zustiegssteig zum Stollen (Tunnelfenster IV), 2 ½ Std., 470 Hm

Auf Höhe der mit Blech verkleideten Baracke der Sprengseilbahn (nicht die Holzbaracke westlich des Zustiegsweges!) zieht ein Steig auf einem Band flach nach rechts, hier und da weisen Steinmännchen und Trittsuren den Weg. Nach dem Passieren einer Schuttrinne folgt man einem markanten Band durch die teilweise senkrechte Wand, die an einigen Stellen über den Steig ragt. Alte Seilreste, rostbraune Eisenkrampen und verbogene Erdanker entlang des Weges bestätigen, dass man sich auf dem richtigen Pfad befindet. Wo sich die Wand allmählich nach hinten neigt und wieder flacher wird, macht der Pfad eine beinahe 180-Grad-Wendung nach links. Stets dem leichtesten Weg folgend, geht es in kleinen, zum Teil in den Fels geschlagenen Serpentinaen an Eisenschrott vorbei hinauf zur „Harakiri-Leiter“ (2190 m, Bohrhaken davor und dahinter). Wir halten uns weiter leicht links und erreichen einen alten Strommasten mit Strahlern (2250 m). Am Strahler biegt der Steig leicht nach rechts ab und führt unter eine große Felsnische, wo eine etwas brüchige Klettereinlage (IV-, ein Bohrhaken, darüber hinaus jedoch keine Sicherungsmöglichkeiten) zu überwinden ist. Wir folgen wieder rechts haltend dem Steig und erreichen über eine kleine Eisenleiter ein Tunnelloch, das wir aber nicht betreten, sondern links liegen lassen. Nach einer kurzen Querung steigen wir über eine Leiter ein

paar Meter ab und erreichen nach wenigen Metern das Tunnelfenster IV (2350 m). Der Weg führt uns durch den Stollen mit mehreren Fenstern bis zu einer Absperrung. Hier endet der Tunnelbauersteig und die eigentliche Kraxelei beginnt.

### 3 Kletterweg zum Gipfel, 3 ½ Std., 650 Hm

Über eine Stufe mit Eisenbügeln erreicht man eine nach rechts ziehende Rampe (I). Nach etwa 50 Metern steigt man an einem Bohrhaken etwa einen Meter ab (II) und folgt dem Band weiter nach rechts. Ca. zwanzig Meter später steigt man etwa auf Höhe eines Normalhakens senkrecht nach oben (II) zu einem mit Bohrhaken versehenen Standplatz (2380m). An dieser Stelle ist gut auf die Orientierung zu achten. Im IIer Gelände geht es in einer Links-Rechts-Kombination weiter hinauf, dann verlässt man einen nach links oben ziehenden Riss nach rechts, um eine Platte zu queren (III+, mehrere Bohrhaken). Nach einem weiteren Stand geht es rund zwanzig Meter auf einem ansteigenden Band in leichter Kletterei (max. II) bis zu einem weiteren Stand vor einer großen Schlucht. Diese durchquert man und klettert auf der anderen Seite über bröselige Platten (III, BH), hinauf, zuletzt in leichtem Ier Gelände, bis man einen Stand mit einer Sanduhrschlinge erreicht. Hinter dem Stand steigt man etwa fünf Meter ab (II) und gelangt zu einem weiteren Stand. Nun folgt die zweite Schlüsselstelle, eine etwas brüchige Stufe (IV-) und anschließend eine steil nach oben ziehende Rinne (III). Bohrhaken und ein Normalhaken weisen den Weg und bestätigen, dass man sich auf dem richtigen Weg befindet. Nun geht es für etwa hundert Meter über schottrige Bänder (mehrere Bohrhaken), den ersten und den zweiten Sporn und eine Rampe hinauf, die schließlich in einem großen und steilen Schuttfeld endet. Man steigt das Schuttfeld empor und quert auf etwa 2580 Metern nach rechts in den Fels (I-II), dann unterhalb eines schwarzen Wulstes bis zu einem Stand. Nun folgen zwei schöne Seillängen (III- und III) hinauf bis zum Grat (2680 m).

Hinter dem Grat steigt man auf der Südseite etwa zehn Meter zu einem kleinen Pfeilerkopf ab und seilt von dort hinab zum Höllentalklettersteig (1x25 m und 1x15 m), über den man schließlich den Gipfel der Zugspitze erreicht.

## Der Mensch zum Berg

### Josef Naus



Foto: Archiv DAV

Sein eigentliches Ziel, die Vermessung des Gipfels der Zugspitze für den Topographischen Atlas von Bayern, scheiterte an schlechtem Wetter und fehlender Sicht, doch dafür stand der Vermessungsingenieur Josef Naus aus Lechaschau/Tirol am 27. August 1820 auf Deutschlands höchstem Gipfel, vermutlich als erster Mensch. Begleitet vom Bergführer Johann Tauschl aus Partenkirchen und einem Assistenten erreichten sie den Westgipfel über das Reintal. Im Jahr 2016 – knapp 200 Jahre später – eröffneten Michael Gebhardt, Till Rehm und Karen Thirlwell den Bergführerweg Eisenzeit auf die Zugspitze.



Dauer:  
9 Tage  
Max. pro Tag:  
100 km und 3000 Hm  
Höchster Punkt:  
2315 m  
Schwierigkeit:  
Schwer, ordentlich  
Höhenmeter teils auf  
Schotter  
Beste Zeit:  
Juni - September

Vom Unterengadin zum Genfersee

# Hochgefühle auf dem Gravelbike

Als eine der spektakulärsten Routen legt die „Alpine Bike 1“ ihre Schleifen in die Falten der Berge. Wer sie unter die Gravelreifen nimmt, wird gleichermaßen gefordert wie belohnt. Gefordert, weil es ständig rauf und runter geht, belohnt mit den Postkartenlandschaften der Schweiz.

---

Text und Fotos: Thorsten Bröner

---



Die Radtour bietet jeden Tag tolle Bergbilder. Nach etwa der Hälfte der Tour geht es durch die spektakuläre Schöllenschlucht.



**E**in eisiger Wind fährt von den Ortler-Alpen herab, die Finger fangen vor Kälte zu bitzeln an, die Route jedoch läuft gerade zur Höchstform auf. Mitte Juli. Val Mora, Graubünden in 2200 Metern Höhe. Unten strudelt der Bach Aua da Val Mora in seinem felsigen Bett, oben auf dem Trail braucht es Gleichgewichtssinn. „Bloß nicht abrutschen!“ Vor mir balanciert Jorge, ein gebürtig aus Kolumbien stammender Gravelbiker, über den Trail. Das tief eingeschnittene Tal passt sich wie die Nase eines Puzzleteils in den Osten der Schweiz ein. Zum Wandern ist die Passage den meisten zu lang, für Trekkingrä-

---

### Zeit für eine neue Fahrt: einmal quer durch die Schweizer Alpen.

---

der ist der Weg zu verblockt, für Motorräder gesperrt. Bereits vor 16 Jahren bin ich hier mit dem Mountainbike hochgeschnauft. Kein anderes Alpental hat sich seitdem so sehr ins Gedächtnis gebrannt wie dieses. Zeit für eine neue Fahrt: einmal quer durch die Schweizer Alpen.

Wir orientieren uns an der „Alpine Bike 1“. Die Route führt vom Unterengadin bis an den Genfersee und ist gespickt mit langen Anstiegen. Das Val Mora gilt als eines der schönsten Täler der Schweiz. Oft vergleicht man die Gegend zwischen dem Schweizer Nationalpark und dem Nationalpark Stifiserjoch mit der

Parallel zur Passstraße der Forcola di Livigno warten steile Serpentinien. Gletscherblau fräst sich der Rhein durch die enge Schlucht. Oberhalb des Dorfes Lumbrein zieht ein Fahrweg der Alp Sezner entgegen.

Wildnis Kanadas. Je näher wir Italien kommen, desto mehr vom Weg ist abgerutscht. Nach einer kurzen Tragepassage rollen wir hinab zum türkisfarbenen Lago di San Giacomo. Dort weitet sich das Tal. Die breite Schotterpiste hangelt sich oberhalb des Sees durch den Wald. Immer wieder öffnet sich ein Blick auf die Berge und das Kanadafeeling ist perfekt.

Kurz vor der Hütte Ristoro Monte Scale kommen uns vermehrt Menschen entgegen, wir legen eine Pause ein. Auf der Speisekarte stehen Pizzoccheri. Die herzhafteste Nudelspezialität aus Buchweizenmehl stammt aus dem Veltlin. Die Wirtin serviert die Nudeln mit Kartoffeln, Gemüse und Käse – ideale Stärkung für die nächsten Stunden im Fahrradsattel. Das Radaufkommen vor der Terrasse steigt. Viele steuern den Nationalpark Stilfserjoch an. Uns zieht es in die Gegenrichtung: Erst führt die Route entlang der „Trans-Altarezia Bike“, dann durchs italienische Livigno in Richtung Graubünden dem Tagesziel Ospizio Bernina entgegen. Die 96 Kilometer lange Etappe ist gespickt mit fünf Alpenpässen, der Höchste, die Forcola di Livigno, bringt es auf 2315 Meter.

In der Schweiz fällt die Routenplanung leicht. Alles ist einheitlich markiert. Man sucht sich auf der Webseite von SchweizMobil die Wunschstrecken heraus. Rennrad, Mountainbike, Trekkingrad – für jeden Geschmack gibt es die passende Tour, und zusätzlich Karten, Tourensteckbriefe, Kilometerangaben, Fotos und Höhenprofile.

Für die Rheinschlucht wechseln wir auf die „Rhein-Route 2“ und anschließend auf die „Graubünden Bike 90“. Wie mit einem groben Brotmesser bearbeitet, schneidet der Vorderrhein westlich von Chur in die Glarner Alpen





und die Adula-Alpen. Die Rheinschlucht ist 13 Kilometer lang und bis zu vierhundert Meter breit. Vor rund 9500 Jahren donnerte der Flims-er Bergsturz zu Tal und begrub den Fluss. Bis in unsere Tage nagt das Wasser am Berg und fräst sich tiefer ins Gestein.

Um 9:30 Uhr stellen wir die Bikes am Aussichtspunkt „Il Spir“ (der Mauersegler) ab und steigen die wackelige Stahlkonstruktion hinauf. Sogleich bin ich hellwach. Hier geht es echt weit runter! Auch in anderen Gesichtern liest man die Frage „Hält die Konstruktion?“. Das Modell-eisenbahn-Panorama zerstreut die Gedanken. Unten fährt einer der roten Züge auf einer Stahl-brücke über den türkisfarbenen Fluss. Darüber die Felsen wie ein Stück gebrochener Käse. In diese Kulisse geht es als Nächstes.

**Das Berner Oberland empfängt Reisende mit beeindruckender Natur und urigen Orten, wie hier Lauterbrunnen (o.). Um den Lago di San Giacomo ziehen sich Schotterpisten, man kommt sich vor wie in Kanada. Die Freiburger Alpen bieten blumenreiche Landschaften und ruhige Stunden im Sattel, aber auch viele Höhenmeter.**

**Rote Züge über türkisfarbenen Flüssen, darüber die Felsen wie ein Stück gebrochener Käse.**

Wir sausen auf dem geschotterten Doppelpspurweg der „Rheinschluchttour 260“ hinab zum Vorderrhein. Unten trennen sich unsere Wege. Jorge fährt mit dem Zug zurück in die Westschweiz, ich ziehe tiefer ins Gebirge zu den verborgenen Bike- und Velowegen. Ein besonders uriger beginnt oberhalb des Dörfchens Lumbrein. Zurück auf der „Alpine Bike“ geht es frühmorgens vorbei an Rehen, Murmeltieren und üppig blühenden Blumenwiesen. Die Passage über die Alp Sezner ist nur mit dem Zweirad oder zu Fuß machbar und dementsprechend ruhig.





### VOM UNTERENGADIN ZUM GENFERSEE MIT DEM GRAVELBIKE

**Strecke:** Die Tour folgt überwiegend der „Alpine Bike 1“. Wo diese für Gravelbikes zu unwegsam ist, wurde die Strecke entschärft. Hier geht es über die Nationalen Velorouten von SchweizMobil. Die letzte Etappe führt hinter La Lecherette über den Schießplatz Petit Hongrin. Dieser ist trotz Militärbetrieb vom 1. Juli bis 15. August geöffnet. Im Juni, in der zweiten Augushälfte sowie im September und Oktober ist dieses Teilstück nur am Samstag und Sonntag geöffnet. An den anderen Tagen radelt man ein Stück südlicher über den Col des Mosses.

**Anforderungen:** Die Tour beinhaltet über 18.000 Höhenmeter (die komplette „Alpine Bike“ sogar 21.000 Höhenmeter). Von den 704 Gesamtkilometern laufen 460 über Asphalt, 244 über Schotter. Trails folgt man nur kurz, diese lassen sich meist gut fahren.

**Beste Zeit:** Juni - September

**Anreise:** Beide Streckenendpunkte erreicht man mit der SBB ([sbb.ch](https://www.sbb.ch)). Auch unterwegs kann man an vielen Stellen in Bus ([postauto.ch](https://www.postauto.ch)) oder Bahn steigen.

#### Etappen:

1. Scuol - Tschieriv (Alpine Bike 1), 31 km
2. Tschieriv – Ospizio Bernina (Alpine Bike 1, Trans-Altarezia Bike), 92 km
3. Ospizio Bernina – Thusis (Alpine Bike 1, Inn-Radweg 65, Graubünden-Route 6), 91 km
4. Thusis – Lumbrein (Graubünden-Route 6, Graubünden Bike 90), 78 km
5. Lumbrein – Andermatt (Alpine Bike 1), 80 km
6. Andermatt – Grindelwald (Alpine Bike 1), 87 km
7. Grindelwald – Frutigen (Alpine Bike 1), 82 km
8. Frutigen – Gstaad (Alpine Bike 1), 64 km
9. Gstaad – Montreux (Seen-Route 9, Alpenpanorama-Route 4), 102 km

#### Informationen:

[myswitzerland.com](https://www.myswitzerland.com), [graubuenden.ch](https://www.graubuenden.ch), [schweizmobil.ch](https://www.schweizmobil.ch)

#### Ausgesuchte Unterkünfte des Autors:

- ▶ Hotel Al Rom, Via Val Müstair 38, Tschieriv, [hotel-al-rom.ch](https://www.hotel-al-rom.ch)
- ▶ Hotel Bernina Hospiz, Via dal Bernina 2371, Poschiamo, [hotelberninahospiz.ch](https://www.hotelberninahospiz.ch)
- ▶ Hotel Weiss Kreuz Thusis, Neudorfstraße 50, Thusis, [weisskreuz.ch](https://www.weisskreuz.ch)
- ▶ Alpina Pension, Fontauna 32, Lumbrein, [alpinalumbrein.ch](https://www.alpinalumbrein.ch)
- ▶ Hotel Radisson Blu Reussen, Bärengasse 1, Andermatt, [radissonhotels.com](https://www.radissonhotels.com)
- ▶ Hotel Belvedere Grindelwald, Dorfstraße 53, Grindelwald, [belvedere-grindelwald.ch](https://www.belvedere-grindelwald.ch)
- ▶ Hotel National Frutigen, Obere Bahnhofstraße 10, Frutigen, [national-frutigen.ch](https://www.national-frutigen.ch)
- ▶ Hotel Le Petit Relais, Alte Straße 8, Saanenmöser, [lepetitrelais.ch](https://www.lepetitrelais.ch)
- ▶ Eurotel Montreux, Grand-Rue 81, Montreux, [eurotel-montreux.ch](https://www.eurotel-montreux.ch)

#### TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ Baumwipfelpfad: [flims-laax.com/naturerlebnisse/baumwipfelpfad](https://www.flims-laax.com/naturerlebnisse/baumwipfelpfad)
- ▶ Jungfrauabahn: [jungfrau.ch/de-ch/preise-und-tickets/](https://www.jungfrau.ch/de-ch/preise-und-tickets/)
- ▶ St. Beatus-Höhlen: [beatushoehlen.swiss/de](https://www.beatushoehlen.swiss/de)
- ▶ Schloss Chillón: [chillon.ch/de/](https://www.chillon.ch/de/)



Zur Reisesmitte schlägt das Wetter um. Ich ziehe die Talschaft der Surselva hinauf. Der rätoromanische Name bedeutet übersetzt „oberhalb des Waldes“. Auf dem Oberalppass fällt Sprühregen. An seinem Westfuß beginnt in Andermatt die sechste Etappe. Da sich der Regen erst um neun Uhr legt, bin ich spät dran für die Königsetappe. Wolkenfetzen hängen tief hinab in die Schöllenschlucht, die sich markant in die Urner Alpen kerbt, und verleihen der Szene einen eigenwilligen Charakter.

In dem engen Felsriegel spannt sich die Teufelsbrücke mit einem Bogen über die tobende Reuss. Hier war die Schlüsselstelle für die Passage über den Gotthard. Eine Sage erzählt vom schwierigen Bau. In seiner Verzweiflung rief der zuständige Amtsmann der Region: „Da soll doch der Teufel eine Brücke bauen!“ Dieser erschien sogleich und sagte: „Ich will euch eine Brücke bauen. Aber der Erste, der darüber gehen wird, soll mir gehören.“ Die Urner willigten in den Handel ein. Nach drei Tagen wölbte sich tatsächlich eine Brücke über die Reuss. Auf der anderen Seite saß der Teufel und wartete auf seinen Lohn. Statt eines Menschen schickten die gewieften Urner jedoch einen Ziegenbock hinüber. „Den magst du behalten“,





Die Schöllenenbahn zieht durch die Schöllenen-schlucht bei Andermatt. Grindelwald ist ein guter Übernachtungsort zwischen den Pässen Große Scheidegg und Kleine Scheidegg. Zu Beginn der Tour zieht sich der Trail oberhalb des Lago Bianco am Berninapass durch Wiesen und Felsen.

riefen sie, „hier hast du die erste Seele, welche die Brücke überquert!“

Heutige Reisende rollen einfach über den Bau und ziehen weiter durch die Berge. Meine nächste Herausforderung ist der Sustenpass. Er steigt in mehreren Stufen das Meiental hinauf. Erst steil durch den Wald, dann offen durch Wiesen, vorbei an uralten Höfen. Die vielen Höhenmeter vor Augen stramble ich im kleinsten Gang hinauf. Bei einem Fotostopp neben der Schotterpiste holt mich eine Trailrunnerin ein. Sonst ist abseits der Straße niemand zu sehen. Die Ruhe am Weg ist einer der Trümpfe der „Alpine Bike 1“. SchweizMobil empfiehlt, die Strecke in 16 Etappen zu radeln. Ich packe heute zwei der Teilstücke zu einem Tag zusammen. Ob das mal so eine gute Idee ist, dreitausend Höhenmeter samt Gepäck am Rad zu fahren?

Um 14 Uhr ist der 2224 Meter hohe Sustenpass gemeistert. Auf der herrlichen Abfahrt zieht ein großes Straßenschild die Blicke an. Darauf steht: „Willkommen Haslital – Berner Oberland“. Die vorletzte Region der Tour ist erreicht. In Innerschönenfeld geht es über den Fluss Aare und dem zweiten Pass des Tages entgegen.

Die Große Scheidegg zählt für mich zu den schönsten Fahrten im Land. Das schmale Asphaltsträßchen zieht sich mit vielen Kurven steil bergan. 1350 Höhenmeter am Stück. Vorbei am Reichenbachfall, wo der britische Schriftsteller Sir Arthur Conan Doyle seine Romanfigur Sherlock Holmes zu Fall brachte. Dann über die Schwarzwaldalp und hinein ins UNESCO-Weltnaturerbe Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch.

Dass ich heute so spät dran bin, hat einen Vorteil: Die Sonne flutet die Berge mit ihrem weichen Abendlicht. Die Straße wirft ihre Schleifen am Fuß der mächtig aufragenden Nordwand des Wetterhorns in Wald und Wiesen. Die letzten Sonnenstrahlen tasten sich über die Hänge, das Wollgras leuchtet auf. An

---

Ob das mal so eine gute Idee ist, dreitausend Höhenmeter samt Gepäck am Rad zu fahren?

---



**Thorsten Bröner** hat die großen Velorouten der Schweiz bereist. Entlang der „Alpine Bike“ gibt es mit die schönsten Panoramen. [thorstenbroenner.de](http://thorstenbroenner.de)

einem Weiher ein Stopp. Im Wasser eine Geistererscheinung. Die Erschöpfung? Nein – mein eigener schemenhafter Schatten. Um zwanzig Uhr stehe ich oben auf 1962 Meter Höhe. Alle Jacken an, Knielinge überziehen und nichts wie hinab nach Grindelwald!

Auf den Etappen sieben und acht stehen die Übergänge Kleine Scheidegg (2061 Meter), Hahnenmoospass (1956 Meter) und Saanenmöser (1279 Meter) an. Dazwischen liegen die Ferienorte Wengen, Lauterbrunnen, Interlaken, Adelboden und Lenk. Die Bergwelt hält mit Wetterhorn, Eiger, Mönch und Jungfrau dagegen. Ins Tal betten sich der Briener und der Thuner See, beide türkisfarben und beide von der Aare durchflossen. Von 558 Metern geht es hinauf in die Berner Alpen. Dahinter überquere ich den „Röstigraben“, sprich die Sprachgrenze zwischen Deutsch und Französisch.

Die Freiburger Alpen bieten nochmals viel Ruhe und große Panoramen. Für beides bin ich vor acht Tagen am Ufer des Inns losgezogen. Jetzt rollen die Räder an der Seite des Flusses Rhone dem Genfersee entgegen. Offiziell endet die „Alpine Bike 1“ im Winzerort Aigle. Von dem gleichnamigen Château aus sind es nur 24 Kilometer bis Montreux. Die Riviera habe ich als meine Ziellinie gewählt. Das Rhonetal läuft an dieser Stelle Richtung Nordwesten. Am Horizont treten die Berge zurück. Doch genau dort ballen sich jetzt dunkle Wolken. Das Ausrollen wird zu einem Schlusssprint.

Wasserkanäle, Wiesen und Felder flitzen vorbei. Kaum Zeit, um die Reize des Rhonedeltas auszukosten. Ein kurzer Stopp im Wald, einer am offenen See, der nächste am Schloss Chillon. Es ist eine der Top-Sehenswürdigkeiten der Schweiz und heute verwaist. Da kaum jemand unterwegs ist, wähle ich den verwinkelten Uferweg. Große Wellen klatschen ans Ufer, als wogte hier ein Meer. Das Wasser überspült den Weg und die Blumenbeete. Eine eigenwillige Licht- und Wolkenstimmung zieht meinen Blick hinaus auf den Genfersee. Der Regen fällt weit draußen. Ich komme trocken nach Montreux. Vor der Statue des Sängers Freddie Mercury greife ich in die Bremsen. Diese schwere Radreise durch die Schweiz war eine Megashow. Ein anderes Mal heißt es wieder: „The Show must go on!“



Skitouren  
im Valle Vermenagna

# Von erster Güte

Die Seealpen in der Südwestecke der Alpen sind ein herrliches Skitourenrevier. Hier lockt das Valle Vermenagna mit seinen faszinierenden Gipfeln und oft viel Schnee, der nahe dem Meer reichlich fällt. Die italienische Küche rundet den Genuss ab.

---

Text: Christine Kopp

---

**K**onfetti liegt in den Rillen zwischen den Pflastersteinen in der Fußgängerzone von Limone Piemonte. Amüsiert beobachte ich von der Terrasse, wo ich vor der Heimfahrt einen „Caffè macchiato“ trinke, Kinder, die in fantasievollen Verkleidungen herumtollen und auch mal Menschen im Vorbeigehen mit bunten Papierschnipseln eindecken. Dann zieht die laute Bande weiter, und mein Blick geht in die andere Richtung: auf die in der Nachmittagssonne glänzende Cima della Fascia 1500 Meter weiter oben, wo wir am Tag zuvor eine unvergessliche Skitour unternommen haben.

Als ich das Valle Vermenagna endgültig verlasse, spüre ich die Cima della Fascia immer noch in meinem Rücken. Eine Woche zuvor, bei der Einfahrt ins Tal, hatte ihre Nordwestflanke schon geleuchtet, ebenso von den rassigen Skipisten von Limone aus, wo ich zur Einstimmung ein paar Stunden verbrachte. Inzwischen ist die Hoffnung, die steile Flanke befahren zu können, Wirklichkeit geworden.

Skitouren in den Seealpen sind beliebt, etwa im Valle Stura. Erstaunlich wenig bekannt sind die Möglichkeiten des Valle Vermenagna. Dabei bietet es vielfältige Aufstiege bis 1500 Höhenmeter und Abfahrten über schattige Pulverhänge

Nach dem Canalino Nord, der mit aufgebundenen Ski überwunden wird, geht es zur Cima della Fascia, mit der unverwechselbaren Pyramide des Monviso im Hintergrund; Traum-Abfahrt vom Monte Ciamossè (r.).

**SKITOUREN IM VALLE VERMENAGNA**

Die Seealpen sind ein wildes, steiles, teils wenig erschlossenes Gebirgsrevier. Wer hier Skitouren unternehmen möchte, sollte auch in anspruchsvollem Gelände souverän unterwegs sein und Tourenplanung wie Risikomanagement beherrschen.

**Beste Jahreszeit:** Dezember bis April, allgemein sind die Seealpen schneereich; im Frühling wird es schnell sehr warm.

**Anreise:** Mit Bahn und Bus über die Provinzhauptstadt Cuneo, Borgo San Dalmazzo und Vernante nach Limone Piemonte.

**Karte:** Carta escursionistica Val Vermenagna, Valle Pesio, Alta Valle Ellero, Parco Naturale del Marguareis, 1:25.000, [fraternaleditore.com](http://fraternaleditore.com)

**Unterkunft:** Hotel Edelweiss, I-12015 Limone Piemonte, +39/0171/92 81 38, [edelweisslimone.it](http://edelweisslimone.it); Alessio Cerrina ist Bergführer und kennt die Verhältnisse.

**Weitere Info:** [limoneturismo.it](http://limoneturismo.it); Bergführer Limone: [guidealpinelimonepiemonte.com](http://guidealpinelimonepiemonte.com); geführte Skitourenwoche Bergsteigerschule Bergpunkt: [bergpunkt.ch](http://bergpunkt.ch); aktuelle Bedingungen: [gulliver.it](http://gulliver.it); die Skipisten von Limone geben einen Einblick ins Tal und sind fürs Freeriden geeignet: [riservabianca.it](http://riservabianca.it)

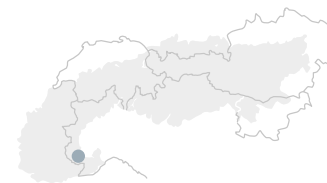
**Touren**

- ▶ Vor Limone gelegen: Tetti Caccian (1100 m) – Cima La Motta (2277 m); Casali Giocet (1100 m) – Pitte (2172 m) oder Colle Piana (2127 m)
- ▶ Von Limone aus: Limone (1028 m) – Monte Vecchio (1923 m); Limone (1067 m) – Cima della Fascia (2495 m, Steigeisen); Limone Casali Brick (1242 m) – Colle della Perla (2088 m) oder Col della Boaria (2102 m)
- ▶ Von Limonetto (1280 m) aus: Passo di Giosoletta (2147 m); Cima Giosoletta (2214 m); Monte Ciotto Mieu (2378 m) mit Abfahrt nach Norden nach Tetto Folchi; Vorgipfel Monte Ciamossè (2417 m) mit Abfahrt nach Norden nach Palanfrè; Rocca dell'Abisso (2755 m, Steigeisen)

auch in ein anderes Tal, womit sich tolle Rundtouren ergeben. Limone Piemonte selbst ist ein lebendiger Tourismusort. Wir sind im Hotel Edelweiß daheim: Fest in Frauenhand, wird es in dritter Generation geführt von den Schwestern Arianna und Roberta Dalmasso und ihrer Mutter. Ariannas Ehemann Alessio Cerrina, Bergführer und Weinkenner, hat alle Tipps zu den Skitouren, aber auch zu den berühmten Weinen der Region – und so kosten wir uns von Barbera zu Barolo durch.

Ebenso genüsslich verkosten wir auch die Touren des Tals. Zum Auftakt steigen wir über sonnige Osthänge zum Monte Ciotto Mieu auf. Dort die erste Überraschung: Wir fahren nach Norden ab – in schönstem Pulver! Die Tour endet im Weiler Tetto Folchi, wo uns Alessio, dieses Mal in der Rolle als Taxifahrer, mit seinem Kleinbus erwartet.

Am nächsten Tag geht es zur Rocca dell'Abisso, den mächtigen Berg an der Grenze zu Frankreich, auf den ich besonders gespannt bin:



Von seinem Gipfel aus sollten wir bei guter Sicht das Mittelmeer sehen! Beim abwechslungsreichen Aufstieg beeindruckt aber zuerst einmal die vielen Befestigungsanlagen auf dem Grenzkamm. Sie schützten einst den Colle di Tenda, den Pass zwischen beiden Ländern. Die Schlüsselstelle an der Rocca dell'Abisso ist ein kurzes, steiles Couloir, das wir mit aufgebundenen Ski und Steigeisen überwinden. Dann ist es soweit – freie Sicht aufs Mittelmeer! Aus den Wolken, die sich sanft über die Wasserfläche betten, ragen die höchsten Berge der Inseln Korsika und Elba heraus. Ich schaue, staune und genieße.

Auch vom Vorgipfel des Ciamossè, nach dem Aufstieg über einmal mehr sehr warme Osthänge, erwartet uns eine landschaftlich einzigartige Abfahrt: Hinunter ins Vallone degli Alberghi sieht man zwar nicht das Mittelmeer, aber mächtige Gneisblöcke und am rechten Talhang einen beeindruckenden Latschenkiefernwald, dessen Grün das Weiß des Schnees gegenüber betont. Zuletzt fahren wir auf einer Forststraße bequem nach Palanfrè, wo wir im Hofladen der Azienda Agricola Isola „Tomini“ und andere herrliche Käse kaufen.

Und schließlich die Cima della Fascia. Eigentlich unglaublich, dass dieser Gipfel und das Valle Vermenagna bei auswärtigen Skitourenfans nicht bekannter sind. Nach dem Aufstieg durch das wunderschöne Valle del Cros und die Rinne des „Canalino Nord“, wo wir die Ski kurz aufbinden, meint unser Bergführer Jonas: „Kein Wunder, dass dieser Gipfel hier als Klassiker gilt!“ Der Boden rund um sein Kreuz ist aper, das Gras strohgelb. Wir fläzen uns hin und tanken Sonne und Ruhe, bevor wir in die große Flanke einfahren – ein Traum: rund 500 Höhenmeter mit einer regelmäßigen Steilheit zwischen 30 und 35 Grad und dem Blick gerade hinunter auf den Dorfkern von Limone! Die Tour beschließen wir mit einem Bier auf dem Dorfplatz. Dazu gibt es leckere Häppchen, die in Italien ungefragt mitserviert werden. Ich fasse für mich zusammen: Sicht und Licht, Hänge und Gelände, Wein und Sein. Und alles von erster Güte. Die Seealpen haben längst ihren festen Platz in meinem Herzen.



Fotos: Christine Kopp, Jonas Wicky

**Skitouren in den Seealpen – das heißt viel Licht und Sicht, Wein und Sein.**



**Christine Kopp** ist freiberufliche Übersetzerin, Autorin und Redakteurin und lebt in Norditalien. Von dort ist es nicht weit in die wunderbaren Seealpen.

# Willkommen im Wanderparadies

Beeindruckend wilde Landschaften, eine herrliche Stille und beste Wander-Infrastruktur: Warum eine Tour in der Lagorai-Bergkette zwar herausfordernd, aber mehr als lohnenswert ist.

Das Rifugio Ottone Brentari ist eine Schutzhütte an der Cima d'Asta. Sie liegt am Fuß des höchsten Gipfels im Lagorai.

**U**nberührte Natur, malerische Täler und märchenhafte Fichtenwälder: Hier im Lagorai, der längsten Gebirgskette im östlichen Trentino, scheint die Zeit stillzustehen. Die 30 Kilometer lange Bergkette, die das Val di Fiemme vom Valsugana trennt und sich bis nach San Martino di Castrozza erstreckt, gilt als unberührtester Landstrich der italienischen Provinz und ist nicht zuletzt deswegen ein echter Geheimtipp.

## **Höhenweg des Granits: geschichtesträchtig unterwegs**

Wo sonst erlebt man beim Wandern derart stille Pfade entlang kristallklarer Bergseen und kommt dennoch in den Genuss zahlreicher Hirtenhütten, von denen die meisten noch betrieben werden? Besonders empfehlenswert ist der „Höhenweg des Granits“ – oder auch Alta Via del Granito. Der dreitägige Ringwanderweg auf der einzigartigen Granitinsel der Cima d'Asta führt durch großartige, wilde Naturlandschaften, vorbei an besagten Schäfer-

Charakteristisch für die Lagorai-Bergkette sind die mitunter leicht grünlichen Felswände, die durch vulkanische Eruption entstanden sind.



hütten und Almen. Wer besonders achtsam unterwegs ist, entdeckt vielleicht auch die berühmten Säugetiere der Alpen. Denn Rehböcke, Hirsche und Murmeltiere nennen die Lagorai-Bergkette, die hauptsächlich aus Porphyrtuff besteht, ihr Zuhause.

Die ca. 30 Kilometer lange Route mit einem Gesamthöhenunterschied von fast 2030 Metern erstreckt sich über ein Netz alter Wege. Wer hier wandert, wandert auf den Pfaden der Geschichte: Denn die Tour führt über ehemalige Militärstraßen aus dem Ersten Weltkrieg und verbindet die beiden einzigen Schutzhütten der Gruppe: Ottone Brentari und Caldenave. Auch heute noch lassen sich Spuren von Militärbauten und Gedenkstätten entdecken.

Der Höhenweg des Granits beginnt und endet in Val Malene, auf der Schutzhütte Malga Sorgazza, die heute ein Restaurant ist. Die Wanderung lässt sich – je nach Verfügbarkeit von Schlafplätzen – von beiden Seiten aus unternehmen und ist bis Ende September, Anfang Oktober empfehlenswert. Die beste Zeit für dieses Abenteuer ist von Sommer bis Herbst, denn die beiden Hütten haben von Mitte Juni bis Mitte September geöffnet. Obwohl die Wege leicht erscheinen (Schwierigkeitsgrad EE), ist der körperliche Einsatz nicht zu unterschätzen. Doch die Anstrengung ist es wert: Belohnt werden Wanderer mit einer Stille, die in unserer heutigen schnelllebigen Zeit, mehr als außergewöhnlich ist.

Der Höhenweg des Granits zwischen den Asta- und Ravaspitzen sorgt für ein unvergessliches Trekking-Abenteuer.



## Essen und Übernachten

### › Agriturismo Blum

Fernab vom Trubel und mit atemberaubendem Blick liegt der familiengeführte Ferienhof: [agriturblum.com](http://agriturblum.com)

### › Camping Valmalene

Auf dem ganzjährig geöffneten Campingplatz finden Wanderer nach der Tour die nötige Erholung: [valmalene.com](http://valmalene.com)

### › Malga Sorgazza

Die ehemalige Schutzhütte versorgt ihre Gäste heute mit Trentiner Spezialitäten.

### › Rifugio Cima d'Asta

Die Hütte, die auch als „Rifugio Ottone Brentari“ bekannt ist, liegt auf 2473 Höhenmetern und befindet sich am Talende des Val Sorgazza: [rifugio-cimadasta.it](http://rifugio-cimadasta.it)

### › Rifugio Caldenave

Die Hütte auf 1795 Höhenmetern ist eine der Etappen des Ringwanderwegs: [valcampelle.com](http://valcampelle.com)

**TRENTINO**

Mehr Informationen unter:  
[visittrentino.info/de](http://visittrentino.info/de)

# Mundart-Rap im Alpenland

Hörgenuss mit Augenzwinkern

**Mit ihrem Album „Almen aus Plastik“ verpackt das Tiroler Hip-Hop-Trio „Von Seiten der Gemeinde“ ein kritisches Thema auf humorvolle und satirische Art und Weise, das auch die Alpenvereine beschäftigt. Die Band mischt Wortschnipsel aus regionalen Fernsehbeiträgen mit Beats, Scratches und eigenen Texten. Damit hat sie auch über Tirol hinaus Erfolg.**

Text: Evelin Stark

Österreichs Spektrum an Dialekten ist riesig. Die Wienerin versteht den Steirer kaum, der Vorarlberger nicht die Kärntnerin, und innerhalb Tirols reden alle gefühlt aneinander vorbei. Rapper Yo!Zepp sowie die beiden DJs und Produzenten Chrisfader und Testa der Formation „Von Seiten der Gemeinde“ singen davon nicht nur ein Lied: Ihr markanter Dialekt ist angesiedelt von Imst bis Landeck, und sie spielen in ihrer Musik mit allen sprachlichen und inhaltlichen Delikatessen, die der Talkessel zu bieten hat.

## Sprachschnipsel

Vor über zehn Jahren als Spaßprojekt gestartet, hat sich das Trio inzwischen österreichweit einen Namen gemacht. 2014 erschien das Debütalbum „Von Seiten der Gemeinde“ – und die satirische Betrachtung des ländlichen Lebens in Tirol stieg in die FM-Charts ein. Dass es nicht bei einem Album bleiben würde, war schnell klar. Zu groß war der Spaß, die Archive der lokalen TV-Sender zu durchforsten und sich inspirieren zu lassen. „Wir haben inzwischen eine riesige Sammlung an Dialektschnipseln angehäuft“, erklärt Rapper Yo!Zepp. Meist dauert es nicht lange, bis ein „Sager“ heraussticht, der als Aufhänger für einen Song dienen kann. Testa und Chrisfader bringen ihn dann in eine rhythmische, harmonische Form, während Yo!Zepp sich eine passende Story überlegt und den Songtext schreibt.

Für die Hip-Hop-Band sind der Dialekt und die Wortschnipsel nicht nur im musikalischen Sinn ein Instrument. Sie nutzen sie auch, um tiefer ins „heilige Land Tirol“, in die Täler, Dörfer, Wirtshäuser und Kirchen hineinzuschauen und Ur-tirolerisches wie Absurdes aufzudecken – immer mit einem Augenzwinkern: „Wir sind keine Meinungsbildner. Eher se-

hen wir uns als Berichterstatter mit satirischem Blick“, sagt Yo!Zepp. „Die Themen, die wir aufgreifen, sind meist politisch behaftet. Wir stellen sie überspitzt dar, um die Leute zum Denken anzuregen und sich ihre eigene Meinung bilden zu lassen.“ Speziell der Tourismus als größte Einnahmequelle in Tirol wird immer wieder thematisiert und auf die Schippe genommen. Womit wir bei den „Almen aus Plastik“ angekommen wären.

## Wolffreie Zone

Das Album tastet sich vermehrt an ernsthafte Themen heran: vermüllte Pisten, Après-Ski-Gelage, überarbeitete Kellner\*innen, Betrunkene, böse Wölfe – und vereint Humor, Lokalkolorit und musikalisches Können. Wo früher alles besser war, geht jetzt der Tod um („Toad“), die eigene Selbstverherrlichung lenkt von eigentlichen Defiziten ab („I“),



Fotos: Alexia Fin, Valentin Zelger, Christa Pertl

Sprachforscher und Soundtüftler: Chrisfader, Testa und Yo!Zepp (v.l.) sind „Von Seiten der Gemeinde“.

## BERGKULTUR IM ALPENVEREINSJAHRBUCH

Außer der Langversion zum Tiroler Mundart-Trio enthält die Kultur-Rubrik der aktuellen Ausgabe BERG 2024 u.A. Beiträge über Alpensagen, die ersten Alpenvereinsliederbücher und den Comiczeichner Erbe Köpf. Dazu bieten weitere fünf Rubriken ebenso interessante wie relevante Inhalte rund um Bergsport und Alpinismus.

**Alpenvereinsjahrbuch 2024**, Tyrolia Verlag Innsbruck, € 25,-, erhältlich über [dav-shop.de](https://www.dav-shop.de)



# ALMEN AUS PLASTIK

I hock aufm Lift, schau auf Almen aus Plastik

Ich sitze am Lift, schau auf Almen aus Plastik

Pischta sei voll, ålla geahs na fantastisch

Die Pisten sind voll, es geht ihnen allen fantastisch

hock an der Bar, mit da Tascha voller Kies

sitze an der Bar mit der Tasche voll Geld

trink aus Plaschtikbecher in dem Plaschtikparadies

trinke aus Plastikbechern in diesem Plastikparadies

aus: „Almen aus Plastik“

Massentourismus, Engstirnigkeit, Nostalgie und die Corona-pandemie („Killerpfeifa“) kommen zur Sprache. Gekonnt werden die Widersprüche zwischen dörflichem Paradies und brodelnden Konflikten, zwischen Realität und Täuschung abgebildet.

Der Titel „Almen aus Plastik“ ist eine Hommage: an das erfolgreiche Rap-Album „Palmen aus Plastik“ (Bonez MC & RAF Camora) wie an den vierten Teil der „Piefke-Saga“ von Felix Mitterer aus den 1990ern, in der die wiederhergestellte Idylle der Tiroler Tourismusdestination Lahnenberg zu bröckeln beginnt, als aufkommt, dass alles auf Müll gebaut wurde und Tiere und Bäume aus Plastik bestehen. Erstmals lassen Yo!Zepp und Co. auch Mitschnitte aus Radiobeiträgen, einer Messe und der „Piefke-Saga“ selbst über den Plattenteller mitspielen. Dazu untermalen unterschiedlichste Melodien und Klänge den Wortgesang: Schafblöken wird zum Beat umfunktioniert, Marimbaklänge lassen eine ferne Urlaubswelt erahnen, der „Toad“ spielt das Lied vom Untergang der Scheinheiligkeit auf der Mundharmonika. Das alles bildet einen hochspannenden, durchgängigen Hörgenuss.



**Evelin Stark**, die Chefredakteurin von Bergauf, der Mitgliederzeit-schrift des ÖAV, liebt Musik mit Augenzwinkern.

Die Videos des Hip-Hop-Trios „Von Seiten der Gemeinde“ zeigen eine Plastik-Zukunft Tirols. Oder die Realität?

Als erste Single des Albums schaffte es „Wolfffreie Zone“ in die Medien. Im Stop-Motion-Video dazu – eines der aufwendigsten Musikvideos, die die österreichische Hip-Hop-Welt je gesehen hat – reißen Schafe das Kommando an sich, um den bösen Wolf zu vertreiben. Hier zeigen Yo!Zepp, Testa und Chrisfader eindrücklich, wie man aus einem regionalen Thema eine Metapher zur Flüchtlingskrise stricken kann.

## Palmen aus Plastik

„Jeder der 14 Tracks des Albums hat seinen Platz im Spannungsbogen“, so Yo!Zepp. Während am Anfang scheinbar noch alles gut ist, brennen am Schluss die Schneekanonen in einer utopischen posttouristischen Welt, die auf den Trümmern von Scheinheiligkeit und Gier aufgebaut ist. Das Cover der Platte verstärkt den Eindruck des Künstlichen mit knalligen Farben, Miniaturfiguren, Plastikbäumen, einer aufwendig gestalteten Almkulisse. Alles Heuchelei, oder? Und das Booklet mit dem klingenden Titel „Palmen aus Plastik“ kombiniert die Songtexte mit detailreichen Fotos einer idyllischen (Kunst-)Welt.

Ist wirklich alles konstruiert? Und gibt es trotz allem noch Hoffnung? Da ist sich Yo!Zepp sicher: „Ja. Es findet ein Umdenken statt, besonders bei den jüngeren Generationen. Die wollen keine Almen aus Plastik.“ Für die gesamte Bevölkerung sei die Zeit reif, umzudenken, und das spüre man auch, so der Optimist. Auch wenn von touristischer Seite immer wieder bizarre Ideen wie Roboter als Skilehrer für Kinder aufgebracht werden: „Das ist dann höchstens Stoff für ein neues Album, mehr nicht.“



## Darf ich das?

MORALFRAGEN AM BERG

**Bergtouren bergen immer auch ein Risiko. Muss ich meinen Liebsten gegenüber also ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich unterwegs bin?**

Wenn man ein schlechtes Gewissen hat, deutet das meist darauf hin, dass es dafür auch einen Grund gibt. Nicht umsonst trägt das Gewissen das Wissen schon im Namen. Bei riskanten Touren haben wir oft ein schlechtes Gewissen, weil das eingegangene Risiko nicht nur uns selbst betrifft. Im schlechtesten Fall sorgt es dafür, dass wir in Zukunft nicht mehr für unsere Liebsten da sein können. Trotzdem gehen wir in den Bergen oft Risiken ein. Warum? Weil Bergsport eine besondere Art der Selbstverwirklichung ist. Eine, die gerade weil sie abseits der sicheren Wege stattfindet, eine besondere Freiheit bietet. Es gibt kaum selbstbestimmtere Momente, als wenn man in einer schwierigen Route die riskante Situation durch das eigene Können (weitgehend) im Griff hat. Risiken können so einen Wert haben, und das nicht nur in Form von hohen Adrenalin-Werten.

Wie viel Risiko wir ohne schlechtes Gewissen eingehen können, hängt davon ab, welche Verantwortungen wir gegenüber anderen tragen. Vor riskanten Touren heißt es deshalb abwägen: Welche Verantwortung habe ich gegenüber meinen Liebsten? Welches Gewicht hat diese im Verhältnis zu meiner Selbstverwirklichung? Zum Glück ist diese Abwägung kein Schwarz-Weiß-Film. Im Gegenteil, es gibt eine breite Palette an bunten Risiko-Abstufungen. Auf dieser Palette können wir Touren aussuchen, deren Risiken dem jeweiligen Kontext angemessen sind. So können wir das schlechte Gewissen zu Hause lassen und stattdessen ein bisschen (Berg-)Farbe in unser Leben bringen.



**Lena Güldner** hat in München Philosophie studiert. Wenn sie nicht beim Klettern oder auf Skitour ist, denkt sie gerne über philosophische Hintergründe des Bergsports nach.

## DOK.FEST

### BERGE AUF DER LEINWAND –

Das DOK.fest München ist Deutschlands größtes Dokumentarfilmfestival. Es werden vom 1. bis 12. Mai in den Kinos der bayerischen Landeshauptstadt rund 110 Filme aus über fünfzig Ländern zu sehen sein. Gleich mehrere der Filmbeiträge sind für alle Bergbegeisterten interessant.

Der Schweizer Film „BERGFAHRT“ beispielsweise erzählt in angenehm ruhigen Bildern vom Tourismus in den eidgenössischen Alpen und wie langsam ein Umdenken stattfindet, weg vom Massentourismus; der Film porträtiert Menschen, die sich mit dem Wesen der Berge und deren Anziehungskraft auseinandersetzen. Dabei stellt sich die Frage, was ein kritisches Umdenken noch zu retten vermag. Und auch ein DAV-Thema hat es in die Auswahl des renommierten Festivals geschafft! Der Film „DISCOFOX“ zeigt den Frauen-Expeditionskader des DAV auf ihrer großen Reise:



Foto: DISCOFOX/Silvan Metz

Sechs Alpinistinnen wachsen zu einem Team zusammen, stellen sich großen Herausforderungen, bis sie letztendlich auf ihrer Abschlussexpedition zu den steilen Granitwänden Grönlands aufbrechen. In drei Wettbewerbsreihen werden bei dem Festival Preise in 16 Kategorien vergeben, insgesamt sind 64.000 Euro Preisgeld ausgeschrieben. *red*

**Für alle, die nicht in München sein können, gibt es die Option, einen Großteil der Filme auch online zu sehen, vom 6. bis 20. Mai unter [dokfest-muenchen.de](https://dokfest-muenchen.de).**

*Spektakuläre Bilder des Frauenteam des DAV-Expeditionskaders auf der großen Leinwand.*



Exklusiv für DAV-Mitglieder

# EINSTEIGER ANGEBOT



\*Bei Kauf am Kiosk

2 Ausgaben für nur € 5,- (statt € 13,80\*)

Das Magazin für Bergbegeisterte!

Mit mehr als 50 Tourentipps in den Alpen, spannenden Reportagen und spektakulären Fotos in jeder Ausgabe.

Online bestellen unter

[www.bergsteiger.de/dav](http://www.bergsteiger.de/dav)





## Einmal rüber

**ALPENÜBERQUERUNG: SO GEHT'S** – Für viele ein Sehnsuchtsziel, für manche ein Tourenritual, das sie regelmäßig unter die Sohlen nehmen: Zu Fuß einmal rüber über den Hauptkamm der Alpen, mehrere Tage am Stück unterwegs, von Hütte zu Hütte – die Alpenüberquerung. So eine Tour, die je nach Route einige Tage oder gar mehrere Wochen dauern kann, will wohl geplant sein. Wer sich diesem Projekt stellt, wird sich mit so mancher Frage konfrontiert sehen: Welche Route wähle ich, welche technischen Schwierigkeiten stehen mir bevor, bin ich fit genug, welche Ausrüstung brauche ich ... In unserem Online-Magazin unter [alpenverein.de/alpenueberquerung](https://alpenverein.de/alpenueberquerung) geben wir Antworten auf die wichtigsten Fragen – eine gute Grundlage für die ersten Planungen.

Unter anderem haben wir die bekanntesten Routen zusammengestellt, vom Klassiker wie dem „Traumpfad München-Venedig“ bis hin zu weniger populären (aber nicht minder reizvollen) Strecken wie „Salzburg-Triest“. Auch Themen wie die Kosten einer Alpenüberquerung (Faustregel hundert Euro pro Tag), welche Route empfiehlt sich für Neulinge (zum Beispiel „Tegernsee-Sterzing“) oder Gefahren und Risiken (Gewitter, Steinschlag, Neuschnee etc.) werden behandelt. Also, die Wandersaison rückt näher, die Planung großer Touren braucht ihre Zeit, am besten jetzt gleich starten!

red

## Neuer Bergmensch

**FILMTIPP ARD-MEDIATHEK** – Die Online-Serie „Bergmensch“, produziert vom Bayerischen Fernsehen, geht in eine neue Runde. Porträtiert wird diesmal Ulli Steiner, er ist Notarzt bei der Tiroler Flugrettung, arbeitet als Anästhesist in einem Münchener Krankenhaus, ist Bergführer, Familienvater, Ausbilder für alpine medizinische Themen und Inhaber einer Bergschule. Ein Bergmensch, wie er im Buche steht. Die vier kurzen Filme sind in der ARD-Mediathek abrufbar.

red

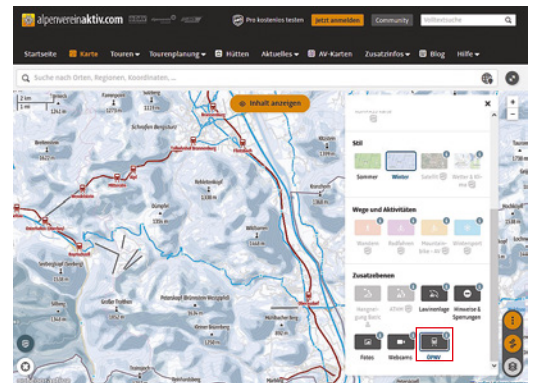
[1.ard.de/bergmensch-ulli-steiner](https://1.ard.de/bergmensch-ulli-steiner)

*Bergmensch Ulli Steiner, als Arzt und Bergführer kommt er Verunfallten zu Hilfe.*



## TIPP FÜR DIE TOURENPLANUNG

**ÖFFI-ANREISE** – In der Kartendarstellung von [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com) gibt es eine neue Funktion. Ganz unten rechts in der Karte, unter „Karten und Wege“, lässt sich die Zusatzebene „ÖPNV“ einblenden (siehe Abbildung). Wenn diese Ebene aktiviert ist, werden in der Karte Bus- und Bahnlinien sowie die dazugehörigen Haltestellen mit Namen



*Mit Bus und Bahn zur Bergtour: Alle Strecken samt Haltestellen sind in der Karte verzeichnet.*

angezeigt. Die Karte bietet somit eine solide Grundlage für die Tourenplanung mit öffentlicher Anreise und auch so manche attraktive Tourenmöglichkeit, bei der Start- und Endpunkt nicht gleich sind, wird so schnell offensichtlich. Die „ÖPNV“-Funktion ist aktuell noch im Aufbau und wird konsequent weiterentwickelt. Sie ist auch in der kostenfreien Basisversion von [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com) verfügbar. Die Pro-Version mit zusätzlichen nützlichen Features für die Tourenplanung gibt es für € 2,50/Monat.

red

Fotos: Martin Weigl



Marc Dürr und Tatjana Paller waren schnell unterwegs am Jenner. Der blaue Himmel täuscht, die Bedingungen waren anspruchsvoll.

## Jennerstier 2024

**SKIMO-WETTKAMPF** – Der Wettkampfbetrieb im Skibergraben hat seine alljährliche Station in Berchtesgaden am Jenner gemacht. Am 17. und 18. Februar fand der Jennerstier mit den Deutschen Meisterschaften im Skimo in der Disziplin Individual statt. Während Marc Dürr bei den Herren seinen Titel verteidigte, ist Tatjana Paller die neue Deutsche Meisterin.

Wenig Schnee, warme Temperaturen, Regen am Samstag und eisige Passagen am Sonntag (dafür mit strahlend blauem Himmel) – die Wettbewerbsbedingungen waren mehr als schwierig. Dem großen Engagement der ausrichtenden DAV-Sektion Berchtesgaden ist es zu verdanken, dass der Jennerstier 2024 trotz der ungünstigen Verhältnisse stattfinden konnte.

1582 Höhenmeter, 8,7 Kilometer Länge sowie mehrere technisch anspruchsvolle Aufstiege und Abfahrten – auf dieser Strecke holte sich Tatjana Paller mit einer Bestzeit von 1:32:29 h den Titel im Individual. Bei den Herren setzte Marc Dürr in einer Laufzeit von 1:15:33 h seine unglaubliche Siegesserie im Individual mit nunmehr drei Deutschen Meistertiteln in Folge fort.

Ins anspruchsvolle Gelände wagte sich am Wettkampfwochenende auch der internationale Nachwuchs, denn der Skimo Jugendweltcup war erstmals in Deutschland zu Gast. Während es in den weiblichen Kategorien keine deutschen Starterinnen gab, kämpften die Junioren in der Klasse U18 um gute Platzierungen: Im Vertical holten Franz Hölzl und Silas Walter die Plätze sieben und neun. Im Individual ging es noch weiter nach vorne: Silas Walter wurde Vierter und Moritz Bauregger Sechster.

Am Jenner gab es aber nicht nur Weltcup und Deutsche Meisterschaft, sondern auch offene Klassen: In einem Staffelfahren, einem Vertical-Rennen und in mehreren Kinderrennen gingen insgesamt 507 Sportler\*innen an den Start. Schließlich war der Jennerstier auch Teil des SKIMO Alpengcups, der größten Breitensport-Rennserie im Alpenraum.

### DM im Individual

#### Frauen:

1. Tatjana Paller
2. Tanja Löwenhagen
3. Anna Michel

#### Männer:

1. Marc Dürr
2. Finn Hösch
3. Georg Steinbacher

red

## Neue Partnerschaft

### MAMMUT UNTERSTÜTZT DAS CLIMBING TEAM GERMANY –

Seit diesem Jahr ist Mammut Ausrüstungspartner des Climbing Team Germany. So versorgt die Schweizer Outdoorfirma 65 Athletinnen und Athleten des DAV in den Disziplinen Lead, Boulder, Speed und Paraclimbing sowie deren Betreuerteams mit hochwertiger Bekleidung und Taschen.

Der Auftakt dieser vielversprechenden Partnerschaft fand am 26. Januar mit der offiziellen Einkleidung statt, als 30 Athletinnen und Athleten und Trainer\*innen das Mammut-Basecamp in Wolfertschwenden besuchten. Die Professionalität des Partners während der gemeinsamen Vorbereitung und die hohe Qualität der Ausstattung lassen den Kader und das Trainerteam freudig auf die gemeinsame Zukunft schauen.

Das Thema Nachhaltigkeit spielt auch im Leistungssport eine Rolle. Um den ökologischen Fußabdruck zu verringern, hat sich Mammut dazu entschieden, die gesamte Kollektion für den Kader zu dekarbonisieren. Dafür werden spezielle Methoden genutzt, um der Atmosphäre CO<sub>2</sub> zu entziehen und im Erdreich zu binden. Der Blick richtet sich nun auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Qualifizieren können sich die Athletinnen und Athleten über die Olympic Qualifier Series, welche aus zwei Wettkämpfen im Mai und Juni besteht. Zehn Athletinnen und Athleten aus dem deutschen Team klettern hier um Startplätze in Paris.

red



Foto: Leon Buchholz

Im Zeichen des Mammut ist das Climbing Team Germany zukünftig unterwegs, im besten Fall führt der Weg zu den Olympischen Spielen in Paris.

**Zu Gast im Bergsteigerdorf**  
Als „Bergsteigerdörfer“ zeichnen die Alpenvereine Orte aus, die ihre alpinistische Seele pflegen und neben Erlebnis- und Bergsportmöglichkeiten auch authentischen Charme bieten, naturorientiert und ohne intensive Erschließung. Klein, fein, einfach gut.  
[bergsteigerdoerfer.org](http://bergsteigerdoerfer.org)



## Kreuth / Weißachtal

# Natürlich auf Tour

### Tipps

**Wohin?** Gemeinde Kreuth, 3651 Einwohner\*innen

**Wie hin?** Mit dem Zug von München bis zum Tegernsee oder von Salzburg über Rosenheim und Holzkirchen zum See. Dort umsteigen in den RVO-Bus Nr. 9556 Richtung Achenkirch.

### Informieren:

- DAV-Sektion Tegernsee, [dav-tegernsee.de](http://dav-tegernsee.de)
- Tourist-Information Kreuth, [kreuth.de](http://kreuth.de)

### Unterkommen:

- 12 Partnerbetriebe in der Gemeinde
- Tegernseer Hütte (1650 m, DAV-Sektion Tegernsee)
- Gufferthütte (1475 m, DAV-Sektion Kaufering)
- Lenggrieser Hütte (1338 m, DAV-Sektion Lenggries)

### Vorbereiten:

- AV-Karte, BY 13a Bayerische Alpen, Bergsteigerdorf Kreuth
- Mountainbike – Bayerische Alpen. 40 MTB-Touren zwischen Füssen und Kufstein, Bergverlag Rother
- Kletterführer – Bayerische Alpen – Band 3, Panico Alpinverlag

### Aufsteigen:

Z.B. Halserspitz (1862 m), Leonhardstein (1452 m), Risserkogel (1826 m), Setzberg (1706 m)

### Anschauen:

- Lehr- und Erlebnisgarten, Kreuth
- Naturkäserei TegernseerLand, Kreuth
- Wendelsteinhöhle, Bayrischzell

[alpenverein.de/bergsteigerdoerfer](http://alpenverein.de/bergsteigerdoerfer)

**Im Weißachtal in den Bayerischen Voralpen, kurz hinter dem Tegernsee, liegt das Bergsteigerdorf Kreuth. Hier können Wander- und Kletterbegeisterte zwischen Blumenwiesen und spektakulären Felswänden alles finden, was das Herz begehrt. Auch zum Mountainbiken gibt es in den Kreuther Höhenlagen zwischen 725 und 1862 Metern einige Möglichkeiten.**

Auf dem Wappen der Gemeinde prangt auf grünem Hintergrund ein weißer Gämsenkopf über zwei verschlungenen Seelaubblättern, die an die enge Verknüpfung der Erschließung des Tals mit der Gründung des Klosters Tegernsee erinnern. Heute erstreckt sich Kreuth über 123 Quadratkilometer und zwanzig Ortsteile. Zwischen dem Tegernsee im Norden und der Grenze zu Österreich im Süden lockt das Bergsteigerdorf im Frühjahr mit Wanderungen, zum Beispiel zur Schwarzentenn Alm (1027 m). Einen schönen Einstieg in die Mountainbike-Saison bietet der BaySF Bike Trail Langenau mit Rastmöglichkeit auf der Schwaigeralm (813 m).

### BERGE

Durch die breite Lage des Tals zwischen Tegernsee und Achenpass reicht die Landschaft in Kreuth von Blumenwiesen und Flussaunen über sanfte Bergänge bis hin zu spektakulären Felswänden und anspruchsvollen Gipfeln. Der Leonhardstein (1452 m) zählt zu den beliebtesten der Region. Ob zu Fuß oder im Klettergurt – für jede\*n bietet der Berg einen passenden Weg nach oben, mit dem MTB kann er umrundet werden.

### KULTUR

Tradition und Tracht sind in Kreuth von großer Bedeutung. Hier findet jährlich am 6. November die älteste Leonhardifahrt Bayerns statt – seit über 580 Jahren! Weitere beliebte Events sind die Waldfeste, die ab Mai Jung und Alt einladen, unter freiem Himmel gemeinsam Bier und Blasmusik zu genießen. Wer statt feiern lieber entspannen möchte, sollte dem Warmfreibad Kreuth einen Besuch abstatten.

### NATUR

Seit 1953 sind die Weißachauen bei Kreuth ein Landschaftsschutzgebiet. Die Landschaft im über fünfzig Quadratkilometer großen Naturpark wechselt zwischen Feuchtwiese, Moor und Kiefernwald. Und mittendrin fließt die sprudelnde Weißach. Auf dem Wasserehrlebensweg ab dem Kreuther Ortszentrum können Besucher\*innen das Naturschauspiel von ganz nah erleben.

### GENUSS

Kulinarisch treffen in Kreuth regionale Produzenten auf Familienbetriebe und schaffen so natürliche und regionale Highlights. Besonders gut schmecken die nach einer langen Bergtour, zum Beispiel der hausgemachte Kuchen auf der Tegernseer Hütte oder die Kaspresknödel auf der Lenggrieser Hütte. Für Käseliebhaber\*innen lohnt sich eine Führung durch die Naturkäserei TegernseerLand in Kreuth – Kostproben inklusive! red



Rund um Kreuth gibt es jede Menge Wanderungen für die ganze Familie.



Bei über 400 Kletterrouten in den Schwierigkeiten von II bis XI ist in Kreuth für alle etwas dabei.



Der Hirschi-Trail in Kreuth bietet vor allem Kindern technisches Fahrvergnügen.



## SONDERANGEBOT NEPAL – EVERESTGEBIET INKL. FLUG

NEPAL

Subtropischer Bergwald, Gletscher und der höchste Berg der Erde. Dazu berühmte Sherpa-Klöster und die Faszination des Everest-Nationalparks. Entlang dem „Milchfluss“ Dudh Kosi beschreiten wir den Anmarschweg der klassischen Expeditionen bis hin zum Weltkulturerbe Kloster Tengpoche und genießen die gewaltige Sicht auf die Achttausender Everest, Cho Oyu und Lhotse.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

16 Tage inkl. ✈️  
ab 2295,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • Flug ab/bis Deutschland • 3 × Hotel \*\*\*\*(\*), 11 × einfache Lodge, jeweils im DZ • überwiegend Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Nationalparkgebühren, Permit • Gepäcktransport • Sicherheitsausrüstung • Versicherungen\*

16 Tage | 10 – 20 Teilnehmer\*innen (ab 12 Personen zwei Gruppen) EZZ € 95,-

Termine: 15.09. | 24.11. | 01.12.2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-128

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **HIVIEVE**



## SONDERANGEBOT NEPAL – ANNAPURNAGEBIET INKL. FLUG

NEPAL

Duftender Bergurwald, kultiviertes Bauernland, Rhododendren, Bambus, Orchideen. Schneefahnen umwehen die Achttausender. Vom Aussichtsberg Poonhill, 3194 m, genießen wir das Panorama vom „Fischschwanz“ Machapuchare über die Eisdome der Annapurna bis zum Dhaulagiri. Unter uns tost der Kali Gandaki in der tiefsten Schlucht der Erde, hoch oben leuchten die Achttausender im frühen Licht des Morgens.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

11 Tage inkl. ✈️  
ab 1795,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • Flug ab/bis Deutschland • 3 × Hotel\*\*\*\*(\*), 1 × Hotel\*\*\*\*, 5 × einfache Lodge, jeweils im DZ • überwiegend Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Nationalparkgebühren, Permit • Gepäcktransport • Sicherheitsausrüstung • Versicherungen\*

11 Tage | 10 – 20 Teilnehmer\*innen (ab 12 Personen zwei Gruppen) EZZ € 95,-

Termine: 12.09. | 15.11. | 22.11. | 26.11.2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-128

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **HIVIANN**



## VON BEIJING NACH HONGKONG – MIT YANGTSE-KREUZFAHRT INKL. FLUG

CHINA

Zu Land und zu Wasser besuchen wir die wichtigsten Stationen des Jahrtausende alten Kaiserreichs mit „Verbotener Stadt“, „Großer Mauer“ und Terrakotta-Armee. Wir treffen auf ein Land zwischen Tradition und Moderne und lernen das bäuerliche Leben ebenso kennen wie die pulsierende Metropole Shanghai.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

17 Tage inkl. ✈️  
ab 3995,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • Flug ab/bis Frankfurt • 3 × MS China Godess\*\*\*\*(\*) in Zweierkabine, 6 × Hotel\*\*\*\*, 1 × Hotel\*\*\*\*(\*). 2 × Hotel\*\*\*, 1 × Gästehaus\*\*, jeweils im DZ • überwiegend Halbpension • Bus-/Bahn-/Bootsfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

17 Tage | 10 – 12 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 955,-

Termine: 04.11.2024 und 10.03. | 12.05. | 20.10.2025

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-128

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **CHYAN**



## TOP-ANGEBOT: „SIEBEN TAGE IN TIBET“ INKL. FLUG

CHINA

Kulturreise mit leichten Tageswanderungen. Das „Reich der Mitte“ und das „Dach der Welt“ in den Wintermonaten erleben: Das Hochland von Tibet um Lhasa und Schigatse ist zu dieser Zeit geprägt von blauem Himmel und viel Sonnenschein. Die trockene Jahreszeit bietet gute Voraussetzungen, um auch Beijing mit Kaiserpalast und Großer Mauer und Xian mit der berühmten Terrakotta-Armee kennenzulernen.

Höhepunkt ist die Fahrt mit der Lhasa-Bahn.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

14 Tage inkl. ✈️  
ab 2899,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • Flug ab/bis Frankfurt • Inlandflüge • Bahnfahrt Lhasa–Xian • 11 × Hotel\*\*\*\* im DZ mit Frühstück • 5 × Abendessen • Busfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

14 Tage | 10 – 16 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 399,-

Termine: 16.11. | 23.12.2024 und 08.02. | 15.03. | 12.04.2025

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-128

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **TITOP**



Fotos: Martin Feistl/Susi Süßmeier

**Maximum grip(pe) conditions:** Kalte Temperaturen sind gut, um kleinste Griffe zu halten. Simon Lorenzi trat sogar bei Nacht an, um dem von Schnee umgebenen „Burden of Dreams“ (Finnland) die zweite Wiederholung abzurufen; sein dritter Boulder im höchsten Grad 9A. Mit einer anderen 9A, „Alphane“ im Tessin, krönte Jakob Schubert (s. auch S.6 f.) sein Superjahr 2023. Ebenfalls 9A schlug Charles Albert vor für seinen „L'ombre du voyageur“ am Salève bei Genf. Und die Wettkampfliegende Tomoa Narasaki flashte in Japan den mit 8C+ bewerteten Boulder „Gakido“ – doch keine Rekordleistung: Er wertete ihn ab auf „nur“ 8B+, belegt durch die Sitzstart-Verlängerung, die er als 8C eröffnete.

Zum Seilklettern: Den Schwierigkeitsvorschlag 9b+ von Chris Sharma für sein Alterswerk „Sleeping Lion“ korrigierte Alex Megos auf 9b, da er nur acht Tage für die Route brauchte. Neu im 9b-Club ist Gabri Moroni mit „Erebor“ in Arco. Auch Adam Ondra hat neben Training für die Olympia-Quali Zeit zum Klettern: „Peščena ura“ (9a) in Slowenien ist sein zweithärtester Flash. Mit 8b+ onsight („Humildes pa Casa“, Oliana/Spainien) und fünf Routen zwischen 8c und 9a („Esclatamasters“) zeigt Solveig Korherr große Form. Und Anak Verhoeven ergänzt mit „Fabela pa la enmienda“ eine weitere 9a in ihrer langen Liste.

Zum Ausklang des Winters noch ein Gruß an Skitouren-Aficionados: 34-mal lief der Österreicher Jakob Herrmann eine 710 Höhenmeter und 2,5 Kilometer lange Piste bei Radstadt und sammelte damit in 24 Stunden 24.242 Höhenmeter – 756 mehr als der bisherige Rekordhalter Kilian Jornet.

## DIE FLAMME BRENNT WEITER

**Der Alpinismus ist nicht totzukriegen – zu sinnstiftend ist das Arbeiten mit der eigenen Begrenztheit in großen Landschaften. Eine junge Generation trägt die Fackel weiter; weltweit oder auch zu Hause.**

In Patagonien taten sich der Fast-Veteran Colin Haley und Pedro Odell (Paul-Preuß-Förderpreis 2022) zusammen, um Pedros frischen Stadt-zu-Stadt-Rekord für die Aguja de l'S zu verbessern: auf 7:39 Stunden. Susanne Süßmeier (DAV-Expedkader 2016) gelangen neben einigen Felsrouten die „Supercanaleta“ am Fitz Roy und die Ragni-Route auf den Cerro Torre (Foto l.). Und Laura Tiefenthaler (DAV-Expedkader 2019) kletterte unter anderem „Exocet“ an der Aguja Standhardt und in einem 70-Stunden-Marathon „El Corazon“ (1250 m, 6c, A3) auf den Fitz Roy.

Patagonischer Raureif ist einzigartig, doch auch die Dolomiten haben großartige Berge und Linien; in der Pordoi-Westwand vollendeten Manuel und Martin Baumgartner ihre „Via L Cajin“ (600 m, VII, WI 6), die über schwierigen Fels einen riesigen Eisfall erreicht. 560 Meter hat die Route „Mixte feeling“ (M6+, WI 5) in der Nordostwand der Civetta, die Christian Casanova, Francesco Favilli und Mathieu Maynadier mit einem Biwak erstbegingen. Am Monte Agner eröffneten Nicola Bertoldo und Diego Dellai „Ultima Perla“ (350 m, WI 5+, M6) in der Nordwand; die spektakuläre Eissäulen-Serie erreichten sie durch Abseilen. Den Zustieg von unten, über 800 Meter der „Südtiroler Route“ (Holzer/Messner) erledigten die nicht mehr ganz „jungen Wilden“ Simon Gietl, Lukas Hinterberger und Michi Wohlleben (DAV-Expedkader 2009) mit zwei Biwaks.

Gietl hatte im November mit Martin Feistl (DAV-Expedkader 2018) einige dünne Glasurklettereien in Südtirol er-

öffnet; Ende Januar gelang ihnen die gewaltige, kühne Neutour „Aura“ (1200 m, M6, AI 5) in der Langkofel-Nordwand mit Biwak (Foto r.). Feistl hinterließ dazwischen mit Martin Sieberer im Pinnistal die „Männer mit Moral“ (130 m, M8, WI 6 R), mit magerer Absicherung, die sich bewusst „entgegen dem Zeitgeist“ stellt. Im Allgäu widmeten Fritz Miller (DAV-Expedkader 2009, Trainer 2021), Korbinian Schmidner (DAV-Expedkader 2009) und Hans-Peter Müller ihrem tödlich abgestürzten Freund aus dem Kader 2022 den „Anderl-Lindner-Gedenkweg“ (370 m, M7+, WI 6) am Aggenstein.

Doch der Hammer des Winters kommt wieder einmal von den unfassbaren Franzosen Benjamin Védrynes und Léo Billon: An drei aufeinanderfolgenden Tagen kletterten sie drei der härtesten Chamonix-Routen: „Voie des Guides“ (850 m, ED+, M8+, 9:57 Std.) am Petit Dru, „Rhem-Vimal“ (1000 m, M7/M8, 7:14 Std.) an den Droites und „No Siesta“ (1100 m, ED+, WI 6, M8 X R, 12 Std.) an den Grandes Jorasses.

## Stimmen aus der Wand

„Alpinismus ist ein ständiges Balancieren zwischen Ehrgeiz und dem Selbsterhaltungsinstinkt. Besser irrt man sich auf der konservativen Seite als auf der waghalsigen.“ **Colin Haley**

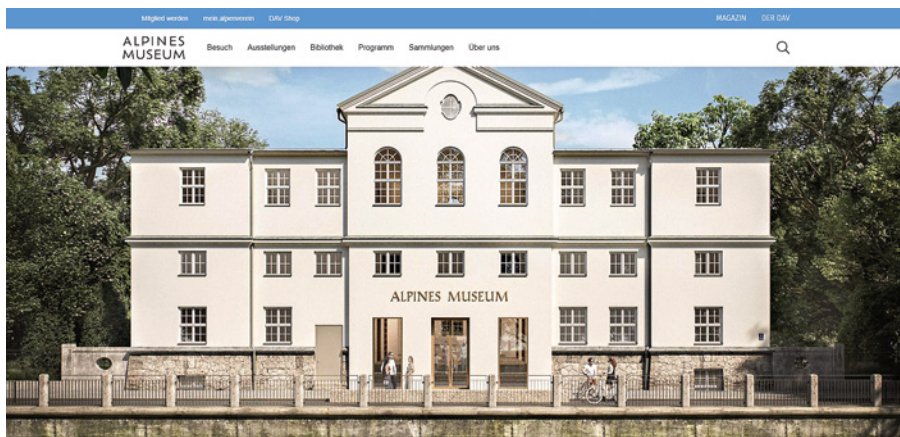
„Mir kamen fast die Tränen, dass ich dieses Gefühl der Vollendung erleben durfte.“ **Benjamin Védrynes nach der Chamonix-Trilogie**

# Highlife

Highlights des modernen Bergsports präsentiert von **Andi Dick**

## BERGBEGEISTERUNG IM ALPINEN MUSEUM – DIGITAL UND VOR ORT

**BESSERE SICHTBARKEIT DES HAUSES** – nicht nur im Münchner Stadtbild, sondern auch online für alle, die sich für Highlights im Alpinismus, für Kultur und Traditionen in den Alpenländern und die Geschichte der Alpenvereine interessieren. Das gilt nicht nur für den Umbau des Museums auf der Praterinsel, sondern auch für unsere entsprechend „umgebauten“ digitalen Kanäle. Daher sind seit Kurzem alle Infos zum Umbau – der in Bereichen wie dem Garten noch andauert –, zu neuen Ausstellungen, Öffnungszeiten und vielem mehr übersichtlich, einladend und barrierearm auf der neuen Webseite und den



Social-Media-Kanälen des Alpinen Museums zu finden. Ob online oder vor Ort – das Alpine Museum erstrahlt in neuem Glanz und begeistert mit klarer Struktur und modernem Design, faszinierenden Ausstellungen und facettenreichen Sammlungen. *red*

[alpinen-museum.de](https://alpinen-museum.de)  
[instagram.com/alpinenmuseum\\_dav](https://instagram.com/alpinenmuseum_dav)  
[facebook.com/alpinenmuseum.dav](https://facebook.com/alpinenmuseum.dav)

## Stuttgart rockt!

**NEUER KLETTERFÜHRER** – Dieser Führer ist Pflichtlektüre für alle, die in und um Stuttgart herum leben und klettern. Das Buch bietet Infos und Topos zu allen Kletter- und Bouldermöglichkeiten rund um die schwäbische Metropole. Klettergärten an „echtem“ Fels (Hessigheimer Felsengärten, Klettergarten Stetten, Steinbruch Renningen, Schwäbische Alb und Nordschwarzwald) sind genauso vertreten wie alle künstlichen Anlagen, von Brückenpfeilern über Boulder-Anlagen bis hin zu den Kletterhallen. Die Topos kommen in gewohnter Panico-Qualität daher, die Kletterbilder motivieren schwer, sich die Finger langzuziehen. Gerade auch für alle, die die ersten Schritte aus der Halle an den Fels wagen, ist der Führer geeignet, viele einsteigerfreundliche Gebiete sorgen für sichere Kletterabenteuer. Ein ganzes Kapitel „Rail & Climb“ widmet sich Gebieten, die gut öffentlich erreichbar sind, auch alle nötigen Naturschutzthemen kommen nicht zu kurz, daher hat sich das Werk auch das DAV-Gütesiegel „Naturverträglich Klettern“ verdient. *red*



**Stuttgart rockt!**, 208 S., Panico Alpinverlag, € 19,80, [panico.de](https://panico.de)

### DAV-EHRENAMT WÄCHST – UND WIE!

Das Ehrenamt ist das Herz und die Seele des DAV. Und es wächst kräftig, sogar im Vergleich zum Stand vor der Pandemie. Rund 34.700 Ehrenamtliche sind es Ende 2023 und damit 17,6 Prozent mehr als 2019. Sie leisteten dabei knapp 2,5 Millionen Ehrenamtsstunden. Besonders schön: Es gibt viele neue Ehrenamtspositionen für Themen wie Natur- und Klimaschutz, im Ausbildungsbereich für den Bergsport und auch in den Vorständen der Alpenvereinssektionen. „Das Ehrenamt ist nach wie vor die starke Kraft im DAV“, freut sich Vizepräsidentin Melanie Grimm. „Ein herzliches Dankeschön an alle – wir sind froh, dass wir euch haben!“ *red*

[alpenverein.de/ehrenamt](https://alpenverein.de/ehrenamt)

Dauer:  
10-12 Tage (ohne/mit  
Variante)

Max. pro Tag:  
1520 Hm ↗, 1800 Hm ↘

Höchster Punkt:  
Gößnitzscharte (2737 m)  
bzw. Hoher Tenn (3368 m)

Schwierigkeit:  
Mittelschwer (T3), Hoher  
Tenn schwer (T4)

Beste Zeit:  
Mitte Juli - Mitte September

## Alpenüberquerung Berchtesgaden – Lienz

# Still und langsam

„In den Bergen wird die Zeit langsamer, der Moment der Ruhe intensiver und die Eile des Alltags ins Abseits geschickt.“ Dieser Satz aus der Speisekarte der Wangenitzseehütte trifft auf jede der vergleichsweise ruhigen Etappen der Alpenüberquerung zu, die durch die schönsten Gebiete der Ostalpen führt.

---

Text und Fotos: Anne Zeller

---



Alpenvereins**hütten**





Auch bei grauem Wetter lohnt sich der Abstecher ins wunderschöne Ochsenkar, dem Beginn des Gleiwitzer Höhenwegs.



**E**ine Hochzeitseinladung aus Lienz – und dafür eine Anreisezeit von vier Stunden? Ganz schön lang für einen Tag feiern. Dann der Geistesblitz: Machen wir es doch ganz anders und laufen hin! Wenige Monate später sitzen wir im Zug nach Berchtesgaden, dem Ausgangspunkt unserer Tour. Beim Umstieg in Freilassing kommt eine Mail vom Kärlingerhaus aufs Handy: Stromausfall, alle Übernachtungsgäste werden gebeten, heute nicht anzureisen. Oha, das geht gut los! Wir breiten Kartenblatt BY21 aus und suchen nach alternativen Hütten, nur leider sind alle erreichbaren Ziele schon voll. Wir schreiben dem Hüttenteam vom Kärlingerhaus zurück: Ob wir trotzdem kommen könnten, wenn wir uns selbst versorgen? Die Antwort kommt postwendend zurück: Ja! Per Bus geht es zum Königssee, weiter mit dem Boot nach St. Bartholomä und dann mit eigener Muskelkraft die (sau-)steile Saugasse bergauf. Der erste Hüttenabend überrascht mit warmem Essen und Licht, der Stromausfall ist mittlerweile behoben.

Trocken starten wir in eine landschaftlich ganz besondere zweite Etappe über das unendlich erscheinende Plateau des Steinernen Meers zum Riemannhaus. Herumwabernde

---

## Rechts blitzen die hohen Berge der Glockner- und Venedigergruppe hinter den grasgrünen Dientener Bergen hervor.

---

Wolkenfelder setzen die Landschaft gekonnt in Szene, aufgehellt von grell leuchtenden Farbtupfern – Blumen, die selbst in dieser Steinwüste überleben. Am Riemannhaus kehren wir kurz auf eine Hollerschorle und einen Kaffee ein, bevor es die insgesamt 1400 Höhenmeter hinab nach Maria Alm geht. Ein knallblauer Himmel ohne eine einzige schattenspendende Wolke und ein Traumpanorama erwarten uns am folgenden Tag: Rechts blitzen die hohen Berge der Glockner- und Venedigergruppe hinter den grasgrünen Dientener Bergen hervor. Links der majestätische Felsklotz des Steinernen Meers und an dessen Ende der Hochkönig. Unser Ziel, das Statterhaus, ist den ganzen Weg über sichtbar, thront es doch äußerst markant auf dem Gipfel des Hundsteins. Erneut satte 1400 Höhenmeter Abstieg warten gleich zu Beginn der nächsten Etappe, der Tag beginnt mit dicken Nebelschwaden. Nur eine Panoramatafel an der Hütte zeigt, was wir sehen könnten ... So geht es Meter um Meter hinab nach Bruck, dem heutigen Ziel und Beginn der Großglockner Hochalpenstraße.

Der Wetterbericht sagt Regen und Gewitter an, daher starten wir früh und weichen von der üblichen Route Richtung Gleiwitzer Hütte ab, um mit dem Hohen Tenn einen lohnenden Dreitausender mitzunehmen. Kurz vor der Hütte hört es auf zu regnen und der Himmel reißt aus dem Nichts wie ein Vorhang auf. Den restlichen Tag widmen wir den Back- und

Beides verheißt nichts Gutes: Es soll wieder kräftig regnen und in der Unteren Jägerscharte noch ziemlich viel Schnee liegen.

Tatsächlich ist der Blick aus dem Hüttenfenster am nächsten Morgen grau und nass. Wir begraben unser Gipfelziel, wollen aber zumindest den Weg dorthin er-

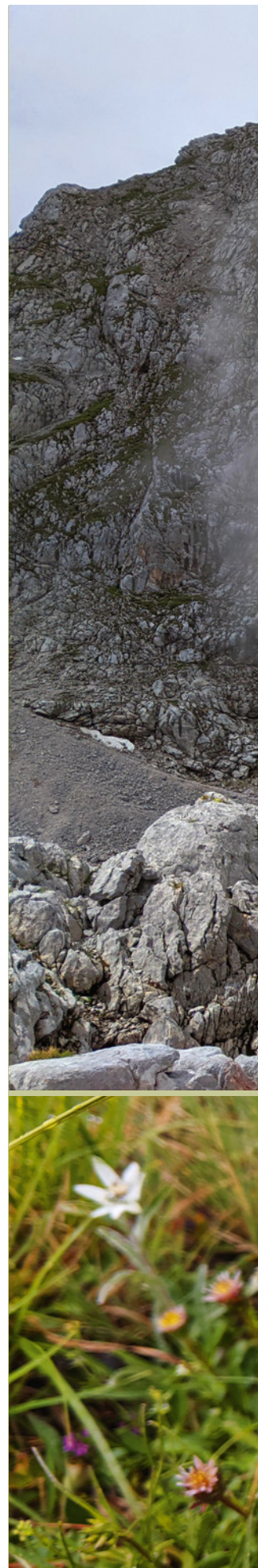
kunden. Schließlich beginnt hier der Gleiwitzer Höhenweg, der laut Reinhold Messner zu den schönsten Höhenwegen der Alpen zählt. Unzählige Edelweisse, pfeifende Murmeltiere – und ein Restschneefeld, das unsere kleine Erkundungstour abrupt beendet. Ohne Steigeisen geht's hier nicht weiter. Wir kehren um und gehen als Ersatztour auf den Rettenzink, einen der Gipfel in Hüttennähe. Erneut begleitet uns eine mystische Nebelstimmung, aufgepeppt durch gelbe, weiße, rosafarbene Farbtupfer verschiedener Pflanzen, die hier auf über zweitausend Metern der Witterung trotzen. Abends steigt eine Gruppe der hüttenbesitzenden Sektion Tittmoning auf. Am nächsten Tag wollen sie mit einem örtlichen Bergführer ein Seil in die Untere Jägerscharte legen – das wäre unsere Chance gewesen, leider einen Tag zu spät. Egal, wir kommen wieder! Für die nächste Etappe beschert uns Petrus einen Traumtag mit blauem Himmel. Leider ist der Abzweiger zum Fuscher Höhenweg gesperrt, so dass wir bis ganz hinunter in den Ort Fusch, ein Stück entlang der (Glockner-)Straße und danach wieder aufsteigen müssen. Ab dann geht es immer eine Etage oberhalb der Straße bis nach Ferleiten und zur Trauneralm. Das 1890 als Nobelgasthof erbaute Haus hat nichts von seinem Charme aus diesen Tagen verloren: Wir fühlen uns, als wäre die Zeit stehen geblieben.

Und wieder startet ein Tag mit einem unsicheren Wetterbericht. Dabei bräuchten wir gerade für die heutige Etappe stabiles Wetter und vor allem gute Sicht. Denn die Route führt über die 2663 Meter hohe Untere Pfandscharte und auf dem spaltenfreien Pfandschartenkees kann man sich bei Nebel leicht verirren. Also abwarten, Wetter checken, abwarten. Um halb eins laufen wir schließlich bei leichtem Nieseln



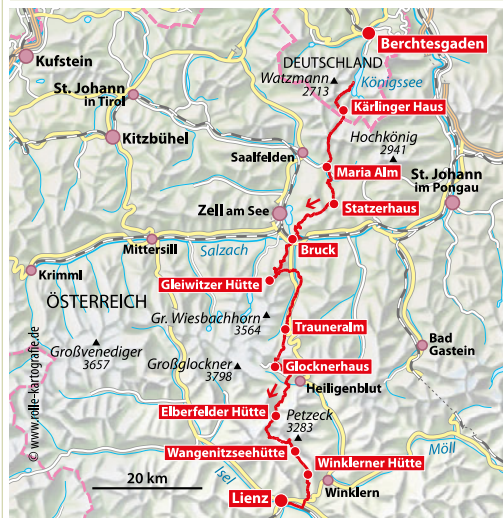
Partner für Hütten, Wege und Naturschutz

Kochkünsten von Hüttenwirtin Antje und beschließen, dass die Gleiwitzer Hütte unsere Lieblingshütte wird. Abends versorgt uns Antje mit aktuellen Infos zu Wetter und Verhältnissen auf dem Weg zum Hohen Tenn (3368 m).





Das Riemannhaus bietet einen willkommenen Einkehrschwung vor den 1400 Höhenmetern bergab nach Maria Alm. Im Ochsenkar auf dem Weg zum Hohen Tenn überraschen unzählige Edelweiß.



### MEHRTAGESTOUR BERCHTESGADEN – LIENZ

Eine eher selten begangene Alpenüberquerung über das Steinerne Meer und durch den Nationalpark Hohe Tauern mit der einsamen Schobergruppe. Voraussetzung sind Trittsicherheit (bis T3, Hoher Tenn T4) und für die langen Abstiege eine sehr gute Kondition.

**Anreise:** Mit Bus und Bahn nach Schönau und per Schiff nach St. Bartholomä ([seenschiffahrt.de/koenigssee](http://seenschiffahrt.de/koenigssee)).

**Beste Zeit:** Einige Hütten öffnen erst ab Juli und schließen bereits im September; Schneefelder im Frühjahr und Herbst beachten!

#### Führer/Karten:

- ▶ Alpenüberquerung Berchtesgaden – Lienz. Rother Bergverlag, 2021. Ab Glocknerhaus anderer Tourenverlauf (über Glorer Hütte und Lienzer Hütte)
- ▶ AV-Karten: BY21, 10/1, 45/1, 34/2, 40, 41

**Web:** Gute Bilder, Beschreibungen, GPX-Tracks – empfehlenswert & gratis bzw. gegen Spende. [berchtesgaden-lienz.de](http://berchtesgaden-lienz.de)

**Etappen:** Optionaler Abstecher Gleiwitzer Hütte/Hoher Tenn. Alternativ direkt von Bruck zur Trauneralm. Hüttenöffnungen und mögliche Wegsperrungen immer aktuell vor der Tour überprüfen, z.B. über [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)

1. Berchtesgaden – Kärlingerhaus (1635 m, [kaerlingerhaus.de](http://kaerlingerhaus.de)), 1200 Hm ↗, 50 Hm ↘, 11 km
2. Kärlingerhaus – Maria Alm (Unterkunft im Tal, [hochkoenig.at](http://hochkoenig.at)), 590 Hm ↗, 1400 Hm ↘, 16 km
3. Maria Alm – Statzerhaus (2117 m, Reservierung nur telefonisch +43/6542/744 38), 1320 Hm ↗, 11 km
4. Statzerhaus – Bruck (Unterkunft im Tal, [bruck-fusch.at](http://bruck-fusch.at)), 1400 Hm ↘, 14 km
5. Bruck – Gleiwitzer Hütte (2176 m, [gleiwitzerhuette.at](http://gleiwitzerhuette.at)), 1500 Hm ↗, 200 Hm ↘, 17 km
6. Geplant: Gleiwitzer Hütte – Hoher Tenn – Gleiwitzer Hütte; Alternativtour: Gleiwitzer Hütte – Ochsental und Rettenzink – Gleiwitzer Hütte
7. Gleiwitzer Hütte – Trauneralm (1530 m, [lukashansl.at/de/trauneralm](http://lukashansl.at/de/trauneralm)), 700 Hm ↗, 1300 Hm ↘, 20 km
8. Trauneralm – Glocknerhaus (1876 m, [glocknerhaus.net](http://glocknerhaus.net)), 1520 Hm ↗, 980 Hm ↘, 11 km
9. Glocknerhaus – Elberfelder Hütte (2346 m, [elberfelderhuette.com](http://elberfelderhuette.com)), 770 Hm ↗, 580 Hm ↘, 16 km
10. Elberfelder Hütte – Wangenitzseehütte (2508 m, [wangenitzseehuette.com](http://wangenitzseehuette.com)), 950 Hm ↗, 810 Hm ↘, 13 km
11. Wangenitzseehütte – Winklerner Hütte (1906 m, [winklernerhuette.at](http://winklernerhuette.at)), 1200 Hm ↗, 1800 Hm ↘, 13 km
12. Winklerner Hütte – Lienz (Unterkunft im Tal, [lienz.gv.at/tourismus](http://lienz.gv.at/tourismus)), 40 Hm ↗, 1300 Hm ↘, 17 km



Früher Aufbruch zum höchsten Punkt der Tour, der 2737 Meter hohen Gößnitzscharte (L.); mystische Stimmung am Wiener Höhenweg (r.); feuchter Start am Kärlingerhaus (u.).





Der Großglockner grüßt und ein Schild erinnert uns daran, dass wir in der Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern wandern.

los. Auf rund 2300 Metern ist die Sicht dürrtig. Wir werfen zum Gefühl hundertsten Mal einen Blick auf die Wetter-App und auf den Track in der digitalen Karte, als der Himmel etwas aufreißt und einen vagen Blick in Richtung Scharke freigibt. Eine verloren gegangene neonfarbene Rucksackregenülle weist dankenswerterweise den Weg. Wir nutzen das „Sichtfenster“ und gehen zügig weiter, das steile Schneefeld können wir auf einer Mure umgehen. Oben angekommen sehen wir – nichts. Der Weiterweg zum Glocknerhaus ist trotzdem gut zu finden.

Tags darauf grüßt schon nach wenigen Minuten ein unübersehbarer, markanter Felszacken – der Großglockner. Nur ein Stückchen weiter erinnert uns ein Schild daran, dass wir mittlerweile in der Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern wandern. Mit Eintritt in die einsame, ursprüngliche, fast wilde Schobergruppe wird

die Landschaft mit einem Schlag noch eindrücklicher. Auf der Elberfelder Hütte sind nur wenige Gäste, damit bleibt Zeit für einen Ratsch mit Hüttenwirt Herbert Mayerhofer (der die Hütte mittlerweile an seinen Sohn Lucas Zipper übergeben hat). Er warnt uns vor dem angesagten schlechten Wetter für den nächsten Tag und rät ob des 2737 Meter hohen Übergangs über die Gößnitzscharte zu einem frühen Aufbruch. Zum Start wölkt der Himmel motivationslos vor sich hin, lässt sogar kurz die Sonne durchblitzen. Wofür sind wir so früh aufgestanden? Damit wir ohne Probleme über die Gößnitzscharte kommen, den höchsten Punkt unserer Tour, und damit wir auf der Lienzer Hütte eine Topfenstrudelpause einlegen können! Danach wartet ein anstrengender Gegenanstieg auf schmalen, steilen Wegen hinauf zur Wangenitzsee-hütte. Mit jedem Meter nach oben wird es ein Stück kälter und die Sicht schlechter. Nur die leuchtend orangen Bojen an der Materialseilbahn weisen darauf hin, dass wir dem Ziel nahe sind. Und wenige Minuten später sitzen wir mit zwei Tassen Kakao am wohligen warmen Kachelofen der Hütte. Über Nacht hat es gegraupelt. Der Wangenitzsee und der daneben gelegene Kreuzsee liegen pechschwarz unter einer grauen Wolkendecke, es herrscht eine einzigartige Stimmung auf diesem Abschnitt des wunderschönen Wiener Höhenweges. Riesige Flächen mit rosa leuchtendem Almrausch stechen fotografen aus den Nebelschwaden hervor. Unser letztes Hüttenziel, die Winklerner Hütte, ist passend zur Schobergruppe, einer der kleinsten Gebirgsgruppen der Ostalpen, ebenfalls klein und fein.

An Tag zwölf steigen wir ein letztes Mal in die Bergstiefel. Wir laufen los und haben bald das volle Panorama der Lienzer Dolomiten vor uns, breit wie eine Kinowand. Da unten liegt es, unser Ziel: die Stadt Lienz, der wirtschaftliche, kulturelle und soziale Mittelpunkt Osttirols. Wir laufen durch Iselsberg und entlang der mächtigen Drau ins Herz der Stadt. Einen Tag vor der Hochzeit gönnen wir uns ein Wellnesshotel mit Pool und Sauna, während die Wanderschuhe auf der Zimmerterrasse ausdampfen.



**Anne Zeller** war mit 13 Monaten in der Kraxe das erste Mal auf einem Gipfel und ist bis heute mit Begeisterung in den Bergen unterwegs – privat, als Autorin und Trainerin C Bergsteigen für den DAV.

# Layering für Skitouren

Ski- und Splitboardtouren stellen vielleicht die größten Anforderungen an die Klamotten: Am Ausgangspunkt ist es schattig und kalt, zwischendrin brennt die Sonne in den Südhang, am Gipfel weht ein steifer Wind und in der Abfahrt durch den Pulverschnee muss man wieder ordentlich arbeiten. Etabliert hat sich dafür das so genannte Zwiebelprinzip: Viele Schichten, die unterschiedlich kombiniert werden können, erlauben größtmögliche Flexibilität. Ein paar Tipps dazu haben wir auf dieser Seite zusammengetragen. Wer mehr über das Zwiebelprinzip wissen möchte, wird hier fündig: [alpenverein.de/242-7](http://alpenverein.de/242-7)

## Wenn's warm wird

Nach rund 15 Minuten ist der Körper „auf Temperatur“ und man kann gegebenenfalls die oberste(n) Schicht(en) ausziehen.

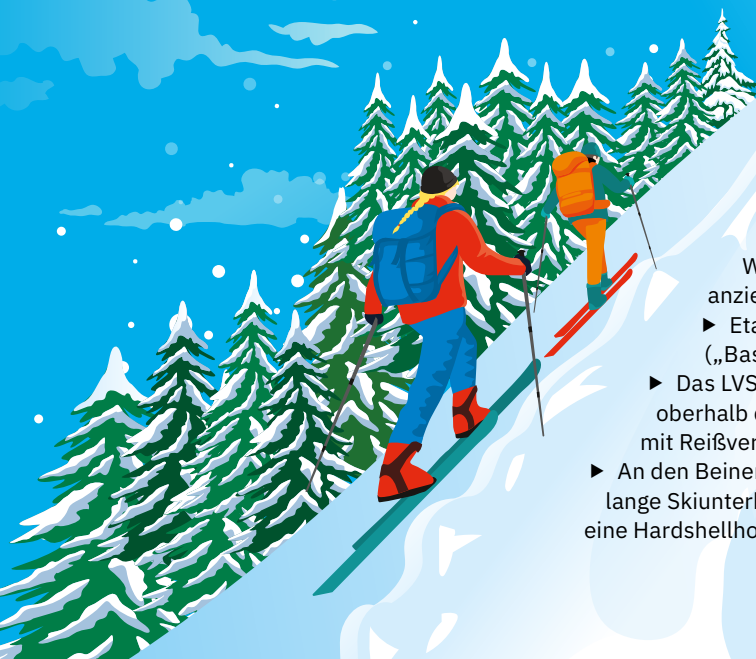
- ▶ Am besten legt man Kleidung ab, bevor alles durchgeschwitzt ist, dann hat man auch noch trockene Ersatzklamotten im Rucksack.
- ▶ Die erste Pause ist oft auch eine gute Gelegenheit, um einen Soll-Ist-Vergleich der Schnee- und Lawinensituation anzustellen und die Motivation und die Tagesform der Gruppe zu checken.



## Los geht's

Wer mag, kann sich zu Beginn der Tour ruhig etwas wärmer anziehen und mit einem gemütlichen Tempo starten.

- ▶ Etabliert hat sich am Oberkörper eine dünne Unterschicht („Baselayer“) sowie ein bis zwei Isolationsschichten darüber.
- ▶ Das LVS-Gerät wird entweder in der Hülle am Oberkörper oberhalb des Baselayers getragen, oder in einer Hosentasche mit Reißverschluss.
- ▶ An den Beinen darf es meist etwas weniger sein: eine dünne, lange Skiunterhose mit passenden Socken, darüber entweder eine Hardshellhose oder eine leichte Softshellhose.



## Die „Frühjahrsfalle“

Besonders hitzige Gemüter reißen sich bei warmen Temperaturen gerne die Kleider vom Leib – das ist aber keine gute Idee: Harter Schnee wirkt auf der Haut wie ein Reibeisen, wer ein paar Meter abrutscht, kann seine Haut weiter oben wieder einsammeln.

### Darum:

- ▶ Dünne Handschuhe auf jeden Fall anbehalten.
- ▶ Oberkörper vor Sonne und Schneekontakt mit einem dünnen langärmeligen Shirt schützen.
- ▶ Regelmäßig mit hohem Lichtschutzfaktor eincremen, denn die UV-Belastung ist in der Höhe und im reflektierenden Schnee besonders stark.

## Von oben nach unten

Wer am Gipfel den durchgeschwitzten Baselayer gegen ein neues Shirt tauscht, friert weniger. Eine zusätzliche Jacke gestaltet die Pause gemütlicher. Bei der anschließenden Abfahrt wirken zwei Kräfte gegeneinander: Die Abfahrtsbewegung wärmt, gleichzeitig kühlt der Fahrtwind.

### Tipps:

- ▶ Beim Umziehen darauf achten, dass das LVS wieder korrekt angelegt wird.
- ▶ Wem es an den Beinen kalt wird, kann über die Aufstiegshose einen isolierenden Rock oder eine kurze Hose anziehen.
- ▶ Frost an den Händen beugt man mit Fäustlingen besser vor, dort passen auch Handwärmer hinein.

Mehr über das Skifahren in den Alpen gibt es im Skibuch: [marmotamaps.com](http://marmotamaps.com)



# Weniger Verkehr(t)



## Mach's einfach: Mobilitätswende

Es läuft nicht beim Verkehr: Er hinkt seinen Klimaschutz-Zielen hoffnungslos hinterher. Eine gelingende Mobilitätswende braucht die Anstrengung aller: Politik, Wirtschaft, Menschen – gerade im Bergsport, der immer noch stark motorlastig ist. Packen wir's an!

**D**as Ziel ist einfach und klar: So wie alle Lebensbereiche müssen wir auch die Mobilität klimaneutral machen, so schnell wie möglich. Dazu braucht es die Energiewende, also die Bereitstellung klimaneutraler Energie (Ökostrom) zum Antrieb – doch die benötigt Zeit, Geld und gesellschaftliche Akzeptanz für Windräder, Stromtrassen und Speichieranlagen. Um dieses Problem zu entschärfen, muss gleichzeitig der Energiebedarf aller Verkehrsmittel gesenkt werden, schreibt die Denkfabrik Agora Verkehrswende. Und natürlich wäre es sinnvoll, zuallererst zu überlegen, wie viel Mobilität wirklich nötig ist – oder ob man sich manche Fahrt nicht sparen kann (auch im finanziellen Sinn).

Klar ist: Ein e-mobilisiertes „Weiter so“ reicht nicht aus. Wir müssen raus aus unserer Komfortzone und uns an ein klimafreundliches Leben gewöhnen, um bisherige Gewohnheiten allmählich durch gute zu ersetzen.

### Wie viel Mobilität braucht's – und wie?

Digitalisierung und Homeoffice ersparen manche berufliche Pendelfahrt, einer Stadt mit echter Lebensqualität muss man am Wochenende nicht entfliehen. Auch im Bergsport kann man sich manchen Mobilitätsbedarf sparen: Die Kletterhalle oder der Bikepark lassen die Mittelgebirge entbehrlich werden; bei unsicherem Wetter oder zum Trainieren muss man nicht von München oder Stuttgart in die Alpen brausen; ein mehrtägiger Aufenthalt macht den Kurzurlaub wertvoller als mehrere Tages- oder Wochenendtrips mit jeweiliger Anfahrt. Einige DAV-Sektionen haben in ihren Programmen Limits festgelegt, wie etwa maximal 150 Kilometer Anreise-Entfernung pro Tourtag. Diese Vorgabe gilt – aufgepasst! – sogar bei der alpenfernen Sektion Rheinland-Köln.

### Mobil mit weniger Energie und Emissionen

Die notwendige Mobilität mit weniger Energieverbrauch zu leisten, ist zum Teil eine politische Aufgabe. In seinem „Forderungspapier Mobilität“ zielt der DAV in diese Richtung, wenn er die Förderung autofreier Mobilität wünscht, den Stopp von Subventionen (Diesel, Dienstwagen, Flugbenzin) oder den ÖV-Ausbau inklusive Radtransport. Auf der Hauptversammlung 2023 wurde auch die Selbstverpflichtung fürs Tempolimit beschlossen: 120 km/h auf Autobahnen, 80 außerorts; das Umweltbundesamt (UBA) fordert sogar zusätzlich 30 innerorts. Tempolimits senken den Energieverbrauch, die Unfallgefahr, machen das Fahren gemütlicher – und durch die Entschleunigung den flotten ÖV als Alternative attraktiver. In seinen „acht Bausteinen“, um den Verkehrssektor auf den nötigen Klimapfad zu bringen, schlägt das UBA auch eine allgemeine Pkw-Maut und eine CO<sub>2</sub>-Bepreisung (110 Euro pro Tonne schon 2025) vor. Heftig, aber notwendig, denn das „New Climate Institute“ hat festgestellt: „Würden alle Sektoren und Länder ihre Emissionsreduktionen so verschleppen wie der deutsche Verkehrssektor, wäre ein globaler Temperaturanstieg von 3 °C zu erwarten.“

Weniger Energie ist auch nötig, wenn man Fahrgemeinschaften nutzt oder anbietet. Dazu trägt der DAV Summit Club bei mit seiner Mitfahrplattform Moobly ([moobly.de](https://moobly.de)). Und etliche

### Pkwst du noch oder öfffst du schon?

Klimafreundlich in die Berge ist gar nicht so schwer, wir sind nur sehr ans Auto gewöhnt. Aber ausprobieren lohnt sich! Damit der Umstieg reibungslos klappt, haben wir die wichtigsten Tipps für klimafreundliches Berggehen zusammengefasst:

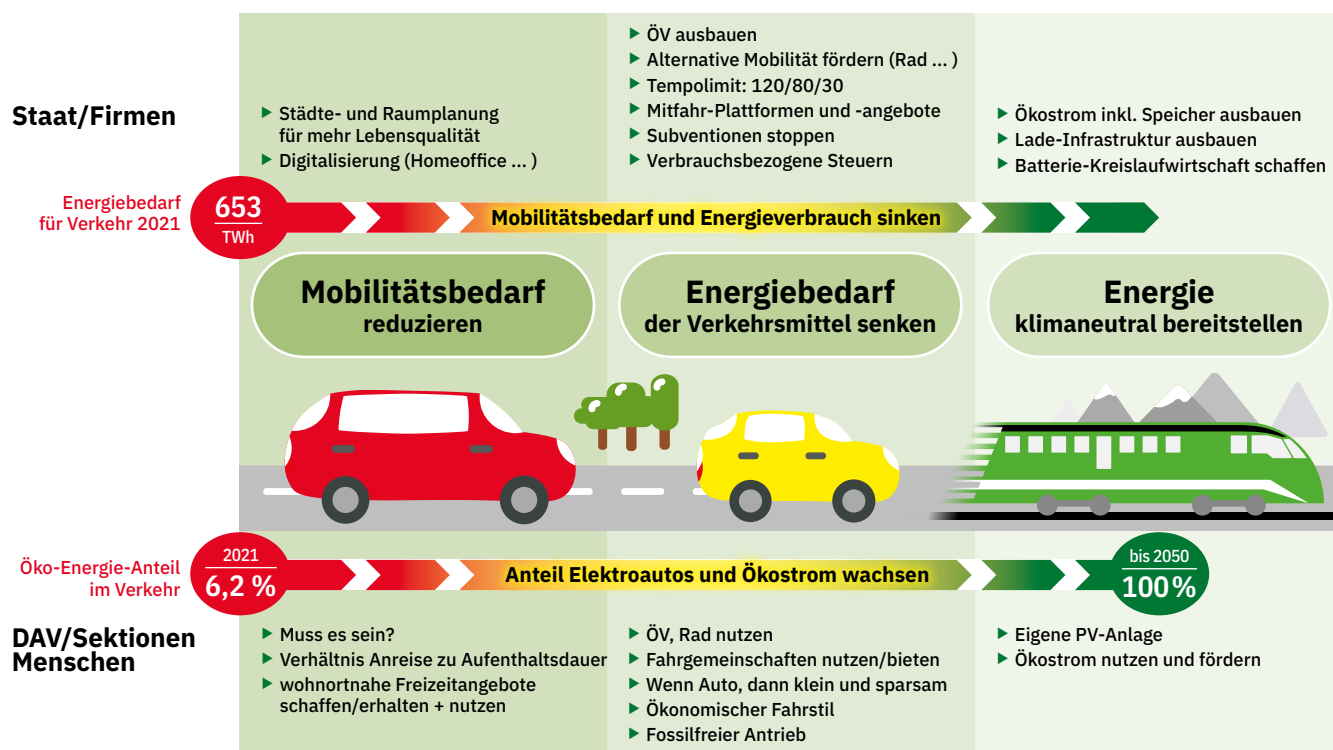
**Mehr Berg, weniger Weg:** Wer weniger oft, dafür länger in den Bergen unterwegs ist, vermeidet Emissionen aus der Anfahrt bei gleicher Zeit am Berg.

**Der Horizont ist das Ziel:** Wer nicht zurück zum Auto muss, dem eröffnen sich neue Möglichkeiten, Bergketten entlangzuwandern oder zu überschreiten bis zur nächsten Haltestelle – oft mit ganz neuen Ausblicken.

**Erst planen, dann einsteigen:** Wer die umliegenden Haltestellen kennt, kann auch je nach Wetter umplanen. Ganz einfach geht das mit der Alpenvereinaktiv-App, die alle Zug- und Buslinien mit Haltestellen verzeichnet! Den aktuellen Öffi-Netzplan und hilfreiche Links gibt's online unter [alpenverein.de/thema/anreise](https://alpenverein.de/thema/anreise)



## So gelingt die Mobilitätswende



An drei Stellen kann man ansetzen, um den Verkehr möglichst schnell klimaneutral zu machen: weniger fahren, sparsamer fahren, Öko-Energie bereitstellen.

DAV-Sektionen haben oder mieten Busse für Sektionsfahrten oder schreiben die Organisation von Fahrgemeinschaften vor. Wer sich allerdings ausrechnet, dass ein Auto mit 150 Gramm CO<sub>2</sub>-Emission pro 100 Kilometer bei vier Mitfahrenden weniger pro Person emittiert als die Bahnfahrt, übersieht Wesentliches: Wenn ein Auto fährt, während vier Zugplätze unbesetzt bleiben, entstehen dessen Emissionen zusätzlich zum ohnehin fahrenden Zug – der bei höherer Auslastung noch besser abschneiden würde. Zudem kann eine mangelnde Nachfrage dazu beitragen, dass Fahrpläne ausgedünnt oder Strecken stillgelegt statt ausgebaut werden. Bergsport mit Bahn & Bus ist zumindest am Anfang aufwendiger, vor allem wenn man auf dem Land wohnt oder große Touren plant. Dass mehr geht, als man denkt, beweisen

- ▶ der regelmäßig aktualisierte Öffi-Netzplan von Michael Vitzthum auf [alpenverein.de](http://alpenverein.de)
- ▶ der neue Öffi-Layer auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)
- ▶ die „Starhüttenkarte“ der Sektion Altdorf mit Hütten, die von Altdorf bei Nürnberg rechtzeitig zum Abendessen öffentlich erreichbar sind.

Und Bergbus-Linien, wie sie die Sektionen München & Oberland oder Kempten initiiert haben, verbessern das Angebot noch. Falls man trotzdem keine Alternative zum

Pkw sieht, gelten die Maximen: kleines und sparsames Auto, langsam und ökonomisch fahren – und einen möglichst klimaneutralen Antrieb nutzen.

### Fahren ohne Fossil-Verbrennung

Klimaneutral fahren ist nicht einfach. Biogas ist nur aus Reststoffen keine Konkurrenz zur Lebensmittelerzeugung. Und Elektroautos sind neue durstige Tiere an einem zu kleinen Tümpel: Bei rund 50 Prozent Ökostromanteil in Deutschland tragen sie zum beobachtbaren Anstieg der Kohleverstromung bei. Nur ein E-Auto mit Strom von der eigenen PV-Anlage fährt quasi emissionsfrei. Für die Politik bleibt also noch genug zu tun mit dem Ökostrom- und Speicher-Ausbau, der Lade-Infrastruktur und einer Kreislaufwirtschaft für die Batterien.

Es bleibt eine Daueraufgabe, die Bergleidenschaft umweltgerecht auszuleben, und bewusster Verzicht und Bescheidenheit sind Tugenden, die sich zur Demut gegenüber dem Berg gesellen sollten. Das trifft nicht nur uns Bergbegeisterte, sondern die ganze Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Wie es das Umweltbundesamt schreibt: „Klimaverträglicher Verkehr verändert die Mobilität und erfordert Umdenken in vielen Bereichen.“ *ad*

# Guten Abend, gute Nacht

## Schlafsäcke: Typen, Material, Pflege

In der Ruhe liegt die Kraft, ohne Ruhe keine Erholung. Und ohne Erholung keine Leistungsfähigkeit. Doch was, wenn das warme Bett fehlt? Dann schlägt die Stunde der Schlafsäcke.

Text: **Martin Prechtl**  
Illustrationen: **Georg Sojer**

### Wie finde ich den richtigen Schlafsack?

Folgende Aspekte können bei der Entscheidung für ein bestimmtes Modell helfen, wenn man die Vor- und Nachteile von Kunstfaser gegenüber Daune berücksichtigt (s. Tabelle).

**Aktivität:** Muss der Schlafsack über weite Strecken getragen werden? – Wie steil ist das Gelände, in dem der Schlafsack transportiert werden muss? Herrscht Platzmangel beim Transport (Fahrrad, Kajak, Rucksack etc.)?

**Platzbedarf:** Deckenförmige Schlafsäcke bieten am meisten Bewegungsfreiheit, eignen sich aber höchstens für den Campingplatz. Eiförmige Schlafsäcke bieten einen Kompromiss aus Bewegungsfreiheit und Wärmeleistung. Sie sind für Kinder meist ideal. Mumienförmige Schlafsäcke bieten optimale Wärmeleistung, geringes Gewicht und kleines Packmaß. Zur Verbesserung der Bewegungsfreiheit von Mumien Schlafsäcken verwenden manche Hersteller elastische Materialien bei Außenhülle, Stegen und Liner.

**Feuchtigkeit:** Ist viel Regen oder hohe Luftfeuchtigkeit zu erwarten? Übernachtet man oft in unmittelbarer Nähe zu Gewässern? Wie oft übernachtet man, bis man den Schlafsack wieder vollständig trocknen lassen kann?

**Temperatur:** Welchen Temperaturen muss der Schlafsack standhalten? Die namhaften Hersteller geben drei Temperaturbereiche pro Modell an:

- ▶ **T (Com) – Komfortbereich:** Ein eher kälteempfindlicher Mensch kann bei dieser Temperatur eine Nacht komfortabel durchschlafen.
- ▶ **T (Lim) – Limitbereich:** Ein eher kälteresistenter Mensch kann bei dieser Temperatur eine Nacht komfortabel durchschlafen
- ▶ **T (Ext) – Extrembereich:** Von Schlaf kann hier keine Rede sein. In diesem Bereich geht es darum, ohne markante Folgeschäden zu überleben.

**Ökologie:** Siegel wie z.B. RDS (Responsible Down Standard) garantieren den Verzicht auf Lebendrupf und Stopfhaltung. Daune und Kunstfaser sind recycelbar.

### Aus welchen Materialien bestehen Schlafsäcke?

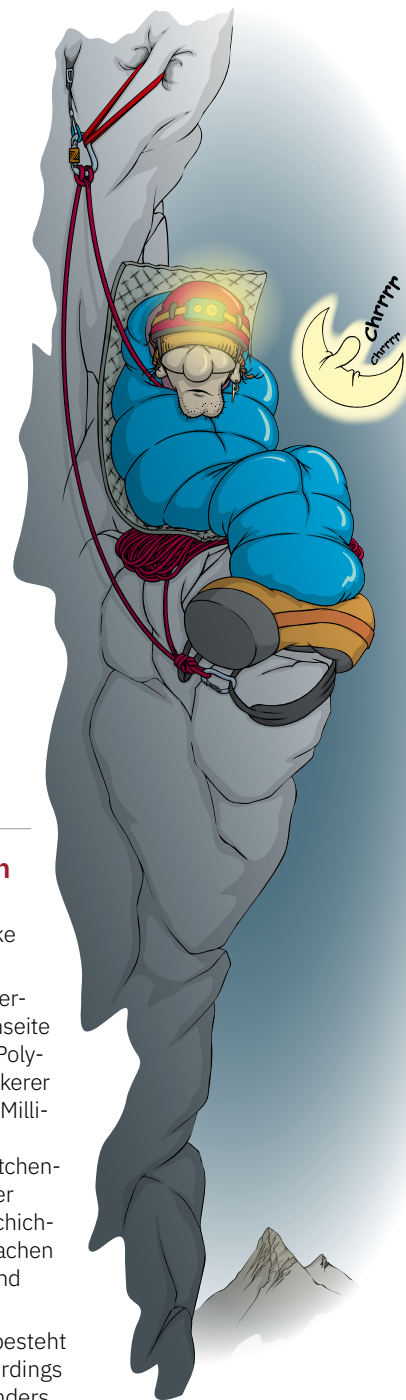
So sind hochwertige Schlafsäcke aufgebaut:

**Außenmaterial:** Beinahe alle Hersteller verwenden für die Außenseite von Schlafsäcken robustes PA (Polyamid). Durch die Integration dickerer Fäden im Abstand von wenigen Millimetern in das ansonsten dünne PA-Gewebe ergibt sich eine kästchenartige Ripstop-Struktur mit hoher Reiß- und Abriebfestigkeit. Beschichtungen aus PU (Polyurethan) machen das Außenmaterial winddicht und wasserabweisend.

**Liner:** Die innere Auskleidung besteht meistens ebenfalls aus PA. Allerdings handelt es sich dabei um besonders feine und geschmeidige Ausführungen des Werkstoffs, die in Bezug auf die Haptik Seide ähneln.

**Füllung:** Als Füllmaterialien dominieren Kunstfaser und Daune. Sehr selten kommen Wolle oder Kombinationen aus Daune und Wolle zum Einsatz.

	Daune	Kunstfaser
<b>Vorteile</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Optimale Isolation dank hoher Bauschkraft (650 bis 900 cuin)</li><li>+ Sofortige Wärme</li><li>+ Niedriges Gewicht</li><li>+ Kleines Packmaß</li><li>+ Hervorragender Transport der Körperfeuchtigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Isolation auch bei Feuchtigkeit</li><li>+ Schnelles Trocknen</li><li>+ Geringer Pflegeaufwand</li></ul>
<b>Nachteile</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Keine Isolationswirkung bei zu viel Feuchtigkeit (Verklumpung der Daune)</li><li>- Langsames Trocknen</li><li>- Schäden bei häufigem Waschen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Größeres Packmaß (geringere Komprimierbarkeit)</li><li>- Etwas geringerer Isolationswert</li><li>- Längere Aufwärmphase</li><li>- Höheres Gewicht</li></ul>



## Wie sind Schlafsäcke aufgebaut?

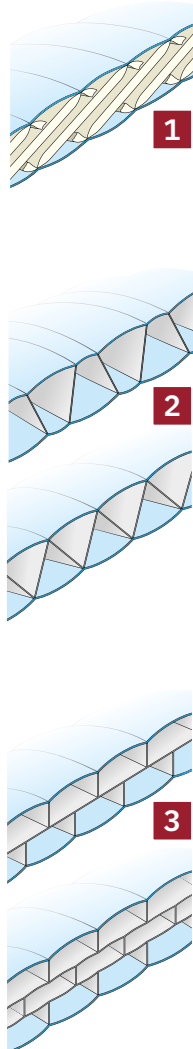
Zwischen Außenmaterial und Linner befindet sich das Füllmaterial. Die einfachste Art, das Füllmaterial an Ort und Stelle zu halten, besteht darin, den Schlafsack komplett durchzustepfen. Dabei ergibt sich eine Naht, die von der Außenhülle bis auf den Linner durchgeht. Eine solche simple Konstruktion eignet sich allerdings bestenfalls für Hochsommerschlafsäcke. Denn die durchgestepften Nähte ergeben Kältebrücken. Schlafsäcke mit akzeptablen Isolationswerten haben eine Kammerkonstruktion: Das Füllmaterial wird hier in mehreren Kammern verstaubt, die durch Wände aus einem sehr dünnen Material – so genannte Stege – voneinander getrennt werden. Diese Stege sind mit Außenmaterial und Linner verbunden.

**1** Vliesartige Füllungen von Kunstfaserschlafsäcken sind ausreichend fest, sodass sie schindelartig in Schrägkammern angeordnet werden können. Diese Konstruktion führt aber meistens zu einem recht hohen Gewicht.

**2** Loses Füllmaterial wie synthetische oder natürliche Daune ist locker und leicht. Daher benötigt es eine Vielzahl an Kammern. V-förmige oder trapezförmige Kammern isolieren besonders gut.

**3** Am besten isolieren Expeditionsschlafsäcke mit einer überlappenden Konstruktion der Kammern. Zu den Merkmalen hochwertiger Schlafsäcke zählen eine anpassbare Kapuze, ein Wärmekragen und eine isolierende Abdeckung des seitlich platzierten Reißverschlusses.

**Tip:** Der Reißverschluss eines Schlafsacks befindet sich entweder auf der rechten oder der linken Seite. Zwei Schlafsäcke desselben Modells lassen sich bei wechselseitigen Reißverschlüssen bequem koppeln. Dadurch wird das gegenseitige Wärmen erleichtert.



## Warum ist ein guter Schlafsack nur die halbe Miete?

Eine ausreichend erholsame Nacht verbringt nur, wer sich vor Bodenkälte schützt: Das Füllmaterial des Schlafsacks wird durch das eigene Körpergewicht plattgedrückt. Somit geht die isolierende Luftschicht verloren. Daher ist eine isolierende Schlafunterlage sehr wichtig. Drei Grundkategorien von Isomatten lassen sich unterscheiden:

**Selbstaufblasbare Isomatten** beinhalten Schaum, der sich bei geöffnetem Ventil entfaltet und Hohlräume bildet. Die darin enthaltene Luft isoliert und dämpft. V.a. die sehr leichten Varianten sind etwas anfällig für Beschädigungen durch schroffen Untergrund oder spitze Gegenstände. Einmal undicht, verlieren diese Matten ihre Wirkung.

**Luftmatten** funktionieren scheinbar wie Luftmatratzen für den Badeurlaub. Tatsächlich beinhalten sie aber ein ausgeklügeltes System von Zellen. Bei einigen Modellen sind diese Zellen zusätzlich mit Daune befüllt. Das sorgt für optimale Isolation und Komfort. Aufgeblasen werden solche Matten mittels Pumpsack. Doch auch hier gilt: Die Ultraleichtversionen sind nicht besonders robust.

**Schaumstoffmatten** aus geschlossenzelligem EVA (Ethylen-Vinylacetat) sind günstig, leicht und langlebig. EVA-Matten mit hohem Isolationswert haben leider oftmals ein etwas unhandliches Packmaß.

**Tip:** Viele Nordwandaspirant\*innen beschränken sich beim Biwakieren auf kurze, maximal 120 cm lange Versionen moderner EVA-Matten, die sich falten und rollen lassen. Es geht darum, v.a. den Rumpf vor Kälte zu schützen. Zusätzlich benutzen sie Rucksack und Seile als Unterlage.

## Wie pflegt man seinen Schlafsack?

Kunstfaserschlafsäcke gelten als robust. Auf jeden Fall stecken sie häufiges Waschen besser weg als Daunenschlafsäcke.

### Daunenschlafsack

- ▶ Beim Verpacken stopfen statt rollen (so wird vermieden, das Material immer an den gleichen Stellen zu knicken/schwächen)
- ▶ Wenn immer möglich aus dem Packsack nehmen, auslüften, einzelne Flecken von Hand entfernen, in einem großen, luftdurchlässigen, meist mitgelieferten Beutel trocken und luftig lagern
- ▶ Nach ca. 60 Übernachtungen alle Reißverschlüsse schließen, auf links drehen und waschen
- ▶ Waschanleitung des Herstellers beachten
- ▶ Daunenwaschmittel und Waschmaschine mit mindestens 10-Liter-Trommel verwenden
- ▶ Schonwaschgang, 30 °C, niedrigster Schleudergang, 2 x spülen
- ▶ Trocknen im Wäschetrockner bei max. 30 °C, 2-3 Tennisbälle dazugeben
- ▶ Anschließend flächig für 1-2 Tage über einen Wäscheständer legen und danach aufschütteln, so dass sich die Daune gleichmäßig verteilen und vollständig trocknen kann.

### Kunstfaserschlafsack

- ▶ Was dem Daunenschlafsack hilft, kann dem Kunstfaserschlafsack nicht schaden!
- ▶ Häufigeres Waschen ist möglich!



**Martin Prechtel** ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen.

# Wenn es dunkel wird und kalt ...

## Notbiwak im Winter

... sollten Bergsteiger\*innen sich auf der lauschtig warmen Hütte oder auf der Heimreise – kurz in Sicherheit – befinden. Doch: Orientierungsprobleme, die Länge der Tour unter-, die eigenen Fähigkeiten überschätzt, ein Unfall oder Materialverlust – schnell ist man an kurzen Wintertagen zeitlich in der Bredouille. Für den Notfall braucht es daher grundlegende Kenntnisse, um ein Winterbiwak schadlos zu überstehen.

Text: **Max Bolland**

Illustration: **Georg Sojer**

**D**urch gute Tourenplanung und ein kritisches Hinterfragen des Zeitplans werden Notsituationen, bei denen ein Notbiwak droht, in der Regel vermieden. Im winterlichen Gebirge ist die Situation deutlich verschärft – die Nächte sind länger und kälter. Doch der Schnee bietet auch Optionen für ein Notbiwak.

**1 Minimalmethode:** Biwaksack raus und sich reinlegen ist die schnellste und einfachste Methode. Zwei-Mann-Biwaksäcke aus Nylon sind robust und halten Wind und Nässe von außen ab. Allerdings lassen sie auch keine Feuchtigkeit raus: Im Laufe der Nacht kondensiert Atemluft an den Wänden des Sacks und tropft herunter, zudem ist die Wärmeleistung überschaubar. Eine Nacht im Biwaksack ist und bleibt ätzend, aber die Überlebenschancen erhöhen sich ungemein. Robuste Zwei-Mann-Biwaksäcke (kann maximal von drei Personen genutzt werden) in ausreichender Anzahl gehören zur Pflichtausrüstung. Apere, aber dennoch windgeschützte Stellen als Biwakplatz sollte man bevorzugen, mit Schnee oder Steinen kann ein zusätzlicher Windschutz errichtet werden.

### Tipps

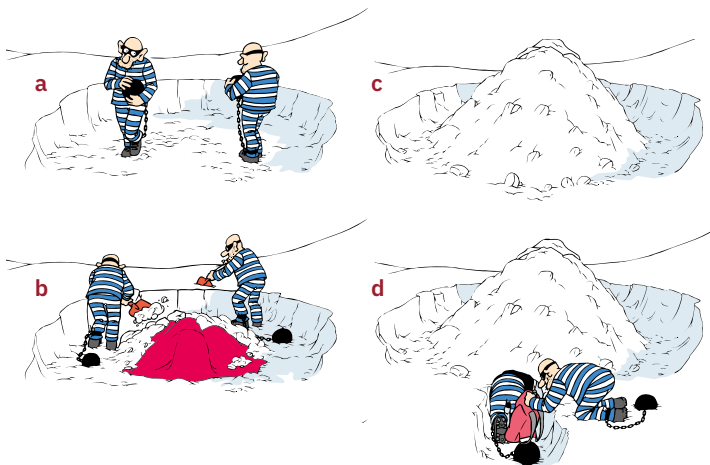
- ▶ Schneehöhle bei entsprechendem Schnee und Gelände
- ▶ Varianten und Notmethoden kennen
- ▶ Reserven haben: physisch – psychisch – materiell
- ▶ Verschiedene Methoden üben für den Ernstfall

Generelle Überlegungen und Hinweise zum Wann und Wie eines Notbiwaks mit allen Tipps zum Wärmeerhalt unter [alpenverein.de/242-4](http://alpenverein.de/242-4)

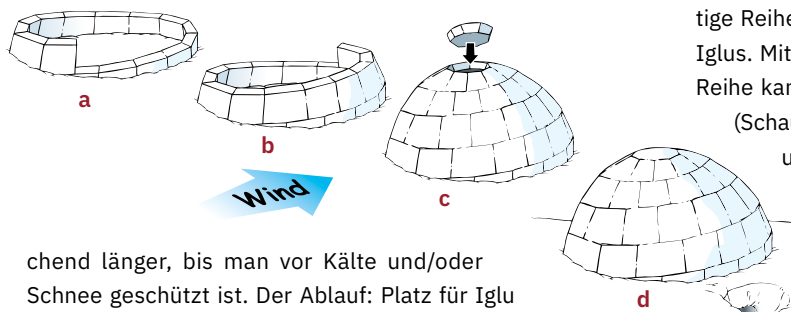
**2 Schneehöhle:** Eine Schneehöhle kann Windschutz und Wärmeisolierung bieten. An steilen Böschungen findet sich oft auch in schneearmen Wintern genügend Material für den Bau, im schlimmsten Fall reichen sogar Schneeverwehungen hinter Felsen. Ideal ist eine Schneetiefe von mindestens einem Meter (besser zwei Meter) auf einer Fläche von mindestens zwei auf zwei Metern. Mit einer Sonde lässt sich die Schneehöhe ermitteln. Triebschnee lässt sich kraftsparend ausheben und besitzt dennoch ausreichende Festigkeit. So geht's: Waagrecht in den Schneehang graben, dabei darauf achten, dass der Eingang tiefer liegt als die Höhle. Ideal ist ein U-förmiger Zugang, um einen so genannten Kältegraben zu erzeugen, ungünstig ist, wenn der Zugang höher als die Liegefläche liegt, das führt zum Verlust der warmen Luft. Ein oder zwei Personen graben vorne aus, der Rest befördert den Aushub weg. Das Graben ist anstrengend, daher regelmäßig abwechseln, Pausen machen und darauf achten, dass man nicht total nass wird: Hardshell anziehen, trockene Wechselkleidung aufbewahren. Für ein Notbiwak baut man die Schneehöhle nur so groß wie unbedingt nötig. Ein glattes Höhlendach vermindert das Tropfen von Kondenswasser. Die Schaufel mit in die Höhle nehmen und regelmäßig die Luftzufuhr kontrollieren. Eine Sonde, die aus dem Dach der Schneehöhle ragt, verhindert, dass jemand darauftritt, und hilft, falls nötig vom Rettungsteam gefunden zu werden.



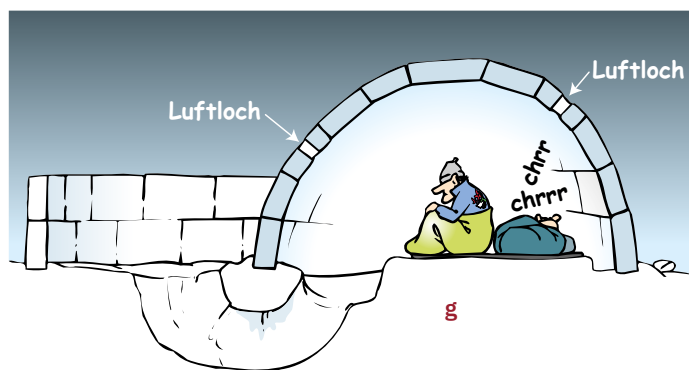
**3 Panzerknacker-Iglu:** Eine gute, aber etwas aufwendigere Alternative zur Höhle, wenn die Schneelage nicht ausreicht. Ein oder zwei Biwaksäcke mit Ausrüstung mit großem Volumen (z.B. Rucksäcke) befüllen, mit Schnee zuschütten und den Schnee komprimieren. Im Anschluss wird von seitlich unten ein Gang zu der versteckten Ausrüstung gegraben, wie die Panzerknacker gräbt man sich zur „Tresorkammer“ vor. Die Ausrüstung wird nun entfernt und man hat somit eine mehr oder weniger große Höhle, die man abhängig von der Wanddicke noch erweitern kann. Wichtig: vorab entsprechend planen, welche Ausrüstung fürs Notbiwak nicht gebraucht wird.



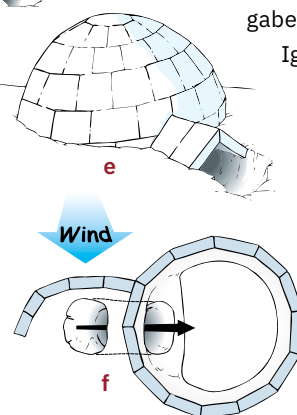
**4 Iglu:** Hat man eine sehr niedrige Schneelage, findet aber gut gebundenen Schnee vor, ist auch der Bau eines Iglus möglich. Nachteil: Diese Methode ist für eine Notsituation oft zu schwierig und zu zeitaufwendig. Mit entsprechender Übung und Ausrüstung (Schneesäge) lässt sich der Bau aber deutlich beschleunigen. Das Gute: Alle können sinnvoll mitarbeiten und man wird kaum nass dabei, jedoch dauert es auch entspre-



chend länger, bis man vor Kälte und/oder Schnee geschützt ist. Der Ablauf: Platz für Iglu festlegen und verfestigen (besonders den Bereich der Igluwände). Durchmesser nicht zu groß wählen (1,5-1,8 m),



besser ein beengtes Iglu als eines, das man nicht zubekommt. „Steinbruch“ wählen: gebundener Schnee in der Nähe des Iglus. Bausteine schneiden (nur mit Schneesäge möglich): Darauf achten, dass alle Blöcke gleich groß, aber nicht zu groß (ca. 40 cm, 30 cm, 20 cm) sind. Transport der Bausteine auf Schaufel oder mit Händen mittig haltend. Bausteine aneinanderreihen und idealerweise mit zweiter Schneesäge anpassen. Fertige Reihe anschrägen, Bezugspunkt ist der Mittelpunkt des Iglus. Mit jeder Reihe wird der Winkel steiler. Ab der dritten Reihe kann die Person im Inneren nicht mehr aus dem Iglu (Schaufel mit ins Iglu). Am Schluss Dachstein zuschneiden und einfügen ... und hoffen. Zeitgleich kann das Iglu von innen und außen mit Schnee vorsichtig verputzt und der Zugang gegraben werden. Auch hier sollte dieser tiefer als die Liegefläche sein. Bei guter Organisation und Aufgabenverteilung lässt sich ein Iglu relativ flott errichten.



**Max Bolland** arbeitet als Bergführer und Ausbilder in der Trainerausbildung des DAV. Er betreibt mit Kollegen die Bergschule erlebnis-berg.com. Max verbrachte mehr als 50 Tage seines Lebens in Biwaks und hat alle Varianten unbeschadet ausgetestet: vom Wandbiwak über Luxus-Schneehöhle bis zur Horror-Winternacht auf einem eisigen Gipfel. [erlebnis-berg.com](http://erlebnis-berg.com).

**5 Halbes Iglu:** Im Notfall kann man auch ein halbes Iglu errichten und mit Ski, Biwaksack (fehlt dann zum Übernachten) und etwas Schnee abdichten. Im Verhältnis von Zeit-, Kraft- und Materialaufwand zu Wärmeleistung und Windschutz ist aus eigener Erfahrung die Schneehöhle am effektivsten. Panzerknacker-Iglu und klassisches Iglu sind aufwendiger und von der Wärmeleis-

tung etwas schlechter. Die Notmethoden (Biwaksack, halbes Iglu) sind oft die letzte Wahl und bieten den feinen, aber entscheidenden Unterschied zwischen der furchtbarsten und der letzten Nacht am Berg.

# Wandern im Winter? Aber sicher!

## Blockierungen und andere Notlagen beim Wandern unter winterlichen Bedingungen vermeiden

Immer mehr Menschen zieht es auch außerhalb der Sommermonate zum Wandern nach draußen. Wanderungen in der kalten Jahreszeit oder den „Übergangsmonaten“ im Frühling und Herbst können besonders eindrücklich sein, sind auf der anderen Seite aber auch deutlich anspruchsvoller: Wechselhafte Verhältnisse, Nässe, Schnee, Vereisung und Kälte führen zu einem erhöhten Gefahrenpotenzial, verhältnismäßig viele Blockierungssituationen sind die Folge.


Text: **DAV-Sicherheitsforschung**  
Illustration: **Georg Sojer**

**Z**u spezifischen Risiken beim Wandern unter winterlichen Bedingungen kommen einem vermutlich als Erstes Stürze auf Eis und Schnee in den Sinn. Ein Blick auf die Zahlen von Notfällen und Unfällen der DAV-Mitglieder im Beobachtungszeitraum 2018 bis 2022 zeigt uns allerdings, dass Unfälle beim Wandern aufgrund eines Sturzes in den Monaten November bis März zu einem geringeren Anteil auftraten (36 %) als in den Monaten April bis Oktober (54 %). Notfälle aufgrund körperlicher Probleme sind im Sommer wie im Winter zu gleichen Anteilen vertreten (14 %).

Die Hauptursache für Rettungseinsätze beim Wandern im genannten Zeitraum stellen Blockierungen dar, welche im Winter mit 46 Prozent fast die Hälfte aller an die DAV-Versicherung gemeldeten Rettungseinsätze zur Folge hatten. Dabei sind die Betroffenen per Definition unverletzt, aber

aus unterschiedlichen Gründen in eine für sie ausweglose Notsituation geraten. Auslöser können sein: Verirren/Versteigen, psychische Überforderung, Erschöpfung oder kein gefahrloses Weiterkommen aufgrund von Wetter oder Verhältnissen.





Die Grenze zwischen Gelingen und Scheitern ist beim Winterwandern noch schmäler als im Sommerhalbjahr. Durch entsprechendes Verhalten können die meisten Notsituationen am winterlichen Berg vermieden werden.

Mit den folgenden Kurzberichten von Betroffenen, die beim Wandern in eine Notsituation kamen und Rettung benötigten, möchten wir das Bewusstsein für Hauptrisikofaktoren sowie vermeidbare Fehlerquellen bei Wandertouren im Winter und zu Übergangszeiten stärken.

### In Dunkelheit geraten

*November, Tauern (Ammergauer Alpen): Beim Abstieg gerieten wir in Dunkelheit, durch die schwierigen Sichtverhältnisse kamen wir vom Weg ab und gerieten in Steilgelände, in dem kein Weiterkommen mehr möglich war.*

83-mal wurde in den Wintern 21/22 und 22/23 die Bergwacht Bayern von Bergsteiger\*innen und Wander\*innen erst nach Einbruch der Dunkelheit (später als 18 Uhr) alarmiert. In der Bergwanderstudie des DAV ([alpenverein.de/242-5](https://www.dav.de/242-5)) gaben 24 Prozent (333 der 1386 Befragten) an, bereits einmal oder öfters ungeplant während ihrer Wanderung in Dunkelheit geraten zu sein. Für 59 Prozent von ihnen war dies eher bis völlig überraschend – die meisten sahen diese Bedrängnissituation jedoch als wenig gefährlich an. Dabei braucht es nur wenige zusätzliche Faktoren wie beispielsweise das Abkommen vom Weg, eine leichte Verletzung oder fehlende Ausrüstung (Stirnlampe!) – und die Wanderung endet in einer Notsituation. Wird dann Hilfe benötigt, sind die Bedingungen für die Einsatzkräfte erschwert und die Rettung oft zeitaufwendiger. ►

Meist führt eine Verkettung von Ereignissen in diese Sackgasse, in der Hilfe/Rettung von außen notwendig wird. Blockierungen lassen sich oftmals auf eine mangelhafte Tourenplanung, Unterschätzung der Verhältnisse oder die Fehleinschätzung des eigenen Könnens zurückführen.

## Ursachen für Notlagen beim Winterwandern

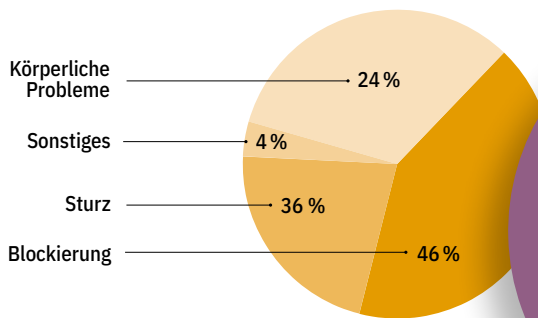


Abb. 1: Ursachen für Notfälle und Unfälle beim Wandern im Zeitraum November bis März 2018 bis 2022 (DAV-Bergunfallstatistik)

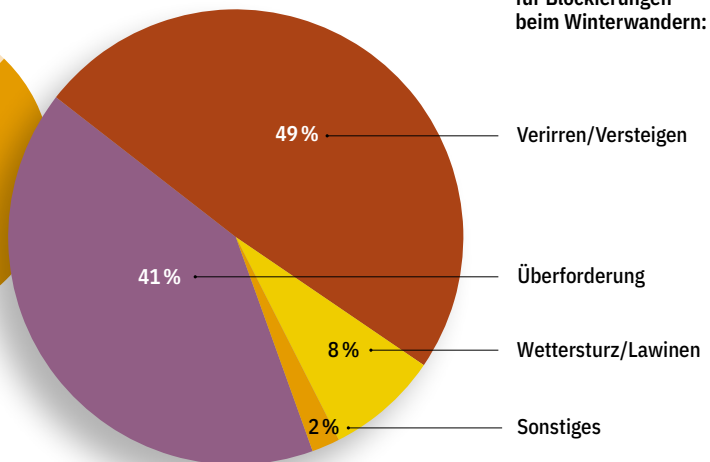


Abb. 2: Ursachen für Blockierungen beim Wandern im Zeitraum November bis März 2018 bis 2022 (DAV-Bergunfallstatistik)

Viele Notfälle sind maßgeblich auf einen zu späten Start oder Unterschätzung des Zeitbedarfs zurückzuführen. Bestenfalls werden Touren deshalb mit gefühlt deutlich zu viel Zeitreserve geplant. Die verfügbare Tageszeit spielt eine wichtige Rolle bei der Tourenplanung. Gerade im Winter und in den Übergangsmonaten kostet es Überwindung, trotz morgendlicher Nässe und Kälte rechtzeitig aufzubrechen. Dabei ist dies beim Winterwandern noch wichtiger, denn die Tage sind kurz. Einer fix vereinbarten Umkehrzeit (ganz egal, wie weit man gekommen ist) kommt im Winterhalbjahr eine noch stärkere Bedeutung zu!

Beim Winterwandern immer eine Stirnlampe mitnehmen! Unbedingt auf einen ausreichenden Akku/Batteriestand oder Ersatzbatterien achten, da bei Kälte deren Leistung rascher abfällt.

### Schwierige Verhältnisse

*November, Arzler Scharte (Karwendel): Wegen der zu hohen Schneelage, gepaart mit mangelhafter Ausrüstung, kamen wir nicht mehr weiter. Durch die fortgeschrittene Tageszeit konnten wir die letzte Gondel nicht mehr erreichen.*

Aufgrund der Verhältnisse sind Wanderwege im Winter praktisch immer anspruchsvoller als im Sommer und benötigen deutlich mehr Zeit. Tourenbeschreibungen liefern in der Regel nur Gehzeiten, die sich auf gute, sommerliche Bedingungen beziehen. Wichtig: Eine geeignete Tour auswählen und sich vorab über aktuelle Verhältnisse informieren, vor Ort und durch relevante Webcams. Bei Schnee ist

man meist deutlich langsamer unterwegs und muss sich beim Gehen mehr konzentrieren. Festgelegte Checkpunkte einplanen, an denen das weitere Vorankommen abgeschätzt werden kann. Wird mehr Zeit benötigt als vorab in der Tourenplanung eingeplant war, lieber frühzeitig umdrehen, da bei unvorhersehbaren Ereignissen oder schwierigeren Verhältnissen Zeitreserven benötigt werden. Hinzu kommt, dass viele Hütten in den Wintermonaten geschlossen sind. Vorab über Verfügbarkeit von Hütten, Winterräumen und Seilbahnen informieren.

### Gefährliches Wetter

*Januar, Jenner (Berchtesgadener Alpen): Wir waren im Aufstieg zur Hütte unweit der Seilbahnstation. Kurz vor der Hütte kam ein Orkan mit heftigem Schneefall auf. Dämmerung und Kälte verursachten eine beängstigende Situation und wir mussten die Bergwacht alarmieren.*

Neben den erschwerten Tourenverhältnissen ist auch das Wetter im Winterhalbjahr ein maßgeblicher Faktor für das Gelingen einer Wanderung. Gerade die Temperaturen in den Bergen können in Kombination mit Niederschlag oder Wind schnell zu ernsthaften Situationen führen. Daher vorab mit einem auf die Höhenlage abgestimmten Wetterbericht (Beispiel: DAV-Bergwetter) über Temperatur und Windwerte informieren. Bei sonnigem Wetter daran denken, Sonnenschutz mitzunehmen, durch zusätzliche Reflexion der Schneeoberfläche ist die Sonnenstrahlung äußerst intensiv – eine gute Sonnenbrille schützt die Augen.



## Orientierung

*März, Mittelberg (Allgäuer Alpen): Auf dem Weg zur Hütte wurden wir von Nebel und Schneefall überrascht. Es war keine Orientierung mehr möglich, in der Folge alarmierten wir die Rettung.*

Ein großer Anteil aller Rettungseinsätze (22 %) beim Wandern im Winterhalbjahr wurde aufgrund von Verirren oder Abkommen vom Weg ausgelöst. Auch bei gutem Wetter, nach wenig Neuschneefall sind Wanderwege oft nur mehr schwer zu erkennen – Wegmarkierungen verschwinden unter der Schneedecke. Außerdem werden über den Winter Wegeversicherung, Wegweiser und Zäune oftmals abgebaut.

Bei schlechtem Wetter oder Nebel kann es in einer verschneiten Landschaft zu so genannten „Whiteouts“ kommen, die eine Orientierung nahezu unmöglich machen. Beim Vorhandensein dieser „weißen Wand“ gibt es keinen Kontrast zwischen Himmel und Boden – dabei können auch Hin-

## Nützliche Tools des DAV: Bergwandercheck und alpenvereinaktiv.com

Weitere Informationen zum Thema Selbsteinschätzung, Ausrüstung, Orientierung, Tourenplanung und Co. bietet der BergwanderCheck des DAV ([alpenverein.de/bergwandercheck](http://alpenverein.de/bergwandercheck)).

Passende Touren finden sich auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) (Filter Winterwanderung), die Planung sowie Track und Karte für die Navigation können auf das Smartphone geladen werden.

ernisse und gefährliche Geländekanten nur noch schwer erkannt werden. Schneit oder windet es dann noch, sind vorhandene Spuren schnell nicht mehr sichtbar. Besser rechtzeitig umkehren, wenn ein Wetterwechsel vorhergesagt ist oder sich andeutet. Manche GPS-Uhren bieten eine Navigationsfunktion an, die einen entlang des Aufstiegswegs zurückführen kann („track back“-Funktion; hierfür muss aber der Track beim Hochgehen aufgezeichnet werden).

Das Üben des Umgangs mit Orientierungshilfen analoger sowie digitaler Art (Karten, Apps oder GPS-Geräte) lohnt sich allemal ([alpenverein.de/242-6](http://alpenverein.de/242-6)). Wird das Handy genutzt, auf den Batteriestand achten, damit genügend Akku für den Notfall verbleibt. Tipp: Den Kartenausschnitt für die Tour sollte man sich vor Antritt der Tour aufs Smartphone laden, dann kann man es unterwegs in den Flugmodus setzen, die GPS-Ortung funktioniert dann trotzdem und man kann viel Batterie sparen. ▶

...weil wir einfach  
frei bleiben  
möchten!

Deshalb sind unsere Trekking- und Backpacking-Rucksäcke mit leistungsfähigen Tragesystemen ausgestattet, die dich auf individuellen Reisen zuverlässig unterstützen. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem **Yukon 50+10 Women Trekkingrucksack** für dein nächstes Abenteuer.

NACHHALTIG DURCH  
LANGLEBIGKEIT

HOCHWERTIGE QUALITÄT  
& VERARBEITUNG

FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION



THE  
TREKKIN'  
CREW!



[openfactory.tatonka.com](http://openfactory.tatonka.com)

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993



Die Verwendung von Wanderstöcken könnte hier für Stabilität sorgen und dazu beitragen, die Kräfte zu schonen.

## Erschöpfung

*Dezember, Kössen (Chiemgauer Alpen): Wir sind im Tiefschnee zum Taubensee aufgestiegen und haben nicht mit diesen anstrengenden Bedingungen gerechnet. Nachdem ich hüfthoch in den schneebedeckten Taubensee eingebrochen bin, war ich zu erschöpft und unterkühlt, um noch abzustiegen.*

Körperliche Erschöpfung spielt bei vielen Notfallsituationen eine Rolle. In winterlichen Verhältnissen kann das Vorankommen sehr kräftezehrend sein. Bei Kälte und Schnee braucht der Körper selbst in Ruhephasen viel Energie, nur um die Körperwärme aufrechtzuerhalten. Daher bei Wanderungen im Gebirge vor allem im Winter nicht ans konditionelle Limit gehen, sondern immer genügend Reserven für den Abstieg einplanen! Eine ausreichende Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr (Tee in Thermoskanne) ist im Winter bei Kälte noch wichtiger.

## Unterkühlung

*März, Mangfallgebirge: Beim Abstieg kam ich an eine vereiste Steilstufe. Der Weiterweg scheiterte, als ich unterkühlt, mit Frostbeulen an den Fingern bei einem Abbruch ankam.*

Unterkühlung ist vor allem in Notfällen ein häufiges und ernst zu nehmendes Problem im Winter. Ausreichend Kleidung, Erste-Hilfe-Sets mit Rettungsdecke und ein leichter Biwaksack können dann lebensrettend sein. Wind oder nasse Klamotten führen schnell zur Auskühlung. Das Mitführen mehrerer Schichten an Kleidung ermöglicht die nö-

tige Flexibilität in Sachen Wärmemanagement. Wasserfeste Schuhe – und bei entsprechender Schneelage hohe Gamaschen und wasserfeste Hosen – sind ein Schutz gegen Nässe und kalte Füße. Außerdem gehören unbedingt Handschuhe und Kopfbedeckung als Kälteschutz in den Rucksack. Auch eine Isolierjacke aus Daune oder Kunstfaser mit kleinem Packmaß für Pausen, die Gipfelrast und etwaige Notfälle sollte im Winter immer dabei sein.

## Stürzen und Blockierung aufgrund Absturzgefahr

*Februar, Benediktenwand/Bayerische Voralpen: Im ange-tauten Schnee verlor ich trotz Grödel den Halt und stürzte über steiles Gelände ca. 150 Meter ab. Beide Unterarme und ein Sprunggelenk waren gebrochen.*

Betrachtet man die Unfälle von DAV-Mitgliedern durch Stürze, passierte über die Hälfte (60 %) zwischen November und März auf Schnee und Eis. Bei viel begangenen Wegen bei geringer Schneelage, nach einem länger zurückliegenden letzten Schneefall oder allgemein bei stärkeren Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht findet man häufig mehr oder weniger vereiste Bedingungen vor. Auch wenig steile Passagen können zum Problem werden. Wanderstöcke können generell beim Stabilisieren im Schnee helfen und sind bei kürzeren rutschigen Passagen ein Sicherheitsplus ([alpenverein.de/242-8](http://alpenverein.de/242-8)). Handschuhe schützen nicht nur vor Kälte, sondern auch vor mechanischen Verletzungen.

Die Verwendung von Spikes/Grödel ist bei längeren oder eisigen Abschnitten definitiv ratsam, allerdings nur, wenn sie rechtzeitig angebracht werden! Aber auch Spikes und Grödel haben ihre Grenzen – sie sollten nicht dazu verleiten, Winterwanderwege oder moderate Steige zu verlassen (auf Wege ab T3 – „Anspruchsvolles Bergwandern“ nach SAC-Bergwanderskala) und sich in (wegloses) Absturzgelände zu begeben. Spätestens dann ist man beim Winterbergsteigen angelangt, das zusätzliche Anforderungen an das benötigte Material (geeignete Bergschuhe, Steigeisen!), evtl. Sicherungstechnik und Trittsicherheit stellt.

### Lawinengefahr

*Dezember, Königsalm (Mangfallgebirge): Ich geriet im Abstieg in steilem Lawinengelände in eine Notlage, aus der ich mich nicht selbst befreien konnte, da der reguläre Abstieg durch frisch ausgelöste Schneebretter nicht sicher war und der Rückweg durch die Schneelage und Uhrzeit nicht mehr möglich gewesen wäre.*

Lawinenereignisse, bei denen Wandernde involviert sind, gibt es verhältnismäßig wenige. Laut der alpinen Unfalldatenbank des ÖKAS (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit) gab es in Österreich in den letzten zehn Jahren elf solche Lawinenereignisse (Schneeschuhegehende ausgeschlossen). Sechs Wandernde/Bergsteigende starben dabei, weitere sechs wurden verletzt. Die Beachtung einer allfälligen Lawinengefahr ist jedoch auch vor und nach Beginn der Ausgabe des täglichen Lawinenlageberichts (meist Beginn Einschneien von mittleren Lagen im Spätherbst/Frühwinter bis Ende April/Anfang Mai) essenziell.

Die Beurteilung der Lawinensituation ist komplex und benötigt entsprechend Kenntnisse. Bei fehlender Kompetenz bezüglich Gefahrenbeurteilung von Lawinen sollten nur Wanderungen ausgesucht werden, die nicht im Gefahrenbereich liegen: Geöffnete Winterwanderwege, dichter Wald oder flaches Gelände, das außerhalb der Auslaufzonen von Lawinen liegt, zählen dazu, genauso wie Gebiete mit kaum Schnee. Lawinen sind äußerst unwahrscheinlich, wenn der Untergrund nur leicht von Schnee bedeckt ist und Grashalme und kleinere Steine noch zu sehen sind. Dies kann allerdings durch Windverfrachtungen wenige hundert Meter weiter anders aussehen! Vor allem während und kurz nach (1-3 Tage) größeren Neuschneefällen über 15 Zentimeter sind Wanderwege unterhalb

von Steilgelände zu meiden, da auch flache Wegabschnitte im Auslaufbereich von Spontanlawinen liegen können.

### Wandern im Frühjahr

Im Frühjahr gewinnt die Sonne zunehmend an Kraft, in den Hochlagen hält sich der Schnee jedoch noch lange, schattseitig auch bis in niedrigere Lagen. Wechselnde Verhältnisse durch starke tageszeitliche Temperaturschwankungen werden zur Herausforderung. Die Schneedecke durchfeuchtet tagsüber, gefriert in klaren Nächten wieder und bildet eisige Schichten. Das Überqueren von Schneefeldern ist morgens und in schattigen Wegabschnitten schwierig und risikoreich. Ein Ausrutschen in hartem Schnee kann kaum abgebremst werden. In 40 Grad steilen Altschneefeldern erreicht man in kurzer Zeit annähernd Fallgeschwindigkeit!

Bestenfalls Wanderungen ohne oder mit kaum Schnee auswählen, bereits kleine Abstecher in die Schattenseiten bringen häufig gänzlich andere Verhältnisse mit sich. Vorab helfen Webcams und Internetportale wie alpenvereinaktiv beim Überblick über die Schneelage am Berg in den verschiedenen Expositionen. Beim notwendigen Queren von Schneefeldern die Konsequenzen durch Abrutschen (Auslaufzonen) bedenken und im Zweifel lieber umdrehen!

Die Lawinengefahr ergibt sich im Frühling hauptsächlich durch die Durchfeuchtung der Schneedecke und den damit möglichen Nassschneelawinen, die mitunter enorme Ausmaße annehmen und auch in tiefe, flachere Lagen vordringen können. Typische Lawinestriche sind Rinnen und Bachläufe mit geringer oder ausschließlich junger Vegetation, aber auch steile Böschungen über Steigen und Waldwegen. Am besten meiden oder zügig queren!

### Fazit

Winterwandern von Herbst bis ins Frühjahr hinein bietet einen interessanten, meist weniger frequentierten Kontrast zum Wandern im Sommerhalbjahr. Eine adäquate Tourenplanung samt passender Tourenausswahl und Ausrüstung sowie ein selbstverantwortlicher Umgang mit dem erhöhten Risikopotenzial sind die Voraussetzung dafür. So lassen sich Blockierungen oder schwerwiegende Verletzungen bei einem Absturz verhindern und man ist sicher im winterlichen Gebirge unterwegs. ■

### Ruhezonen/Schutzzonen

Auch Tiere haben erschwerte Bedingungen in den Wintermonaten, deshalb gelten naturschutzrechtlich oftmals andere Betretungsrechte im Gelände als im Sommer.



**Benedikt Trübenbacher** und **Lorenz Berker** von der DAV-Sicherheitsforschung sorgen durch Forschung und Aufklärung dafür, dass Bergsportler\*innen eigenverantwortlich, situationspezifisch und risikobewusst handeln können.

A full-page photograph of two hikers with large backpacks walking away from the camera on a grassy mountain trail. In the background, there are large, rugged mountains with significant snow cover under a clear blue sky. The hiker in the foreground is wearing a green backpack and black leggings, while the hiker in the background is wearing a black backpack and plaid shorts. Both are using trekking poles.

# Fit für lange Touren

## Weitwandern

---

Wer Großes vorhat, sollte sich gut vorbereiten. Beim Weitwandern denken dabei viele in erster Linie an die Logistik. Mindestens genauso wichtig ist allerdings das Training, damit die Tour Spaß macht und man verletzungsfrei ans Ziel kommt.

Text: Apollonia Freundorfer

*Für ungetrübten Wanderspaß über einen längeren Zeitraum hinweg essenziell: die passende Ausrüstung, eine gute Grundlagenausdauer und das richtige Mindset fürs Durchhalten.*

**A**uch wenn Wandern an sich kein Hochleistungssport ist: Wer sich das erste Mal auf eine Weitwanderung begibt und dabei über mehrere Tage oder Wochen hinweg täglich ordentlich viele Kilometer und Höhenmeter macht, sollte in Sachen Ausdauer und Kraft, Trittsicherheit und Motivation fit sein.

Die beste körperliche Vorbereitung ist neben der ein oder anderen Wochenendtour ein regelmäßiges (zweimal pro Woche) Ausdauer- und Krafttraining. Durch Ausdauertraining bildet der Körper unter anderem mehr rote Blutkörperchen und kann damit mehr Sauerstoff transportieren. Auch die Zahl der Mitochondrien, die „Kraftwerke“ in den Körperzellen, erhöht sich, was wichtig für die Energiegewinnung und den Fettstoffwechsel ist. In der Kombination führt das dazu, dass wir bei Anstrengung länger durchhalten können.

Der Großteil des Trainings sollte im moderaten Bereich stattfinden, dazu ein bis zwei Mal die Woche Intervalltraining, das als anstrengend empfunden wird; jeweils zwanzig Minuten inklusive Auf- und Abwärmen reichen anfangs aus. Gut geeignet ist neben schnellem Wandern das Joggen, weil die Muskulatur und das Bindegewebe ähnlich wie beim Gehen beansprucht werden, und sich mit wenig Zeitaufwand viel erreichen lässt. Wer nicht regelmäßig läuft, sollte anfangs im Wechsel laufen und gehen und Tempo und Dauer nicht zu schnell steigern. Als Alternativen eignen sich Radfahren, Inlineskaten oder Schwimmen. Das Ausdauertraining hilft auch dabei, sich besser einzuschätzen. Man lernt die Erschöpfungszeichen seines Körpers zu lesen und bekommt ein Gefühl dafür, wie viel noch geht, wenn es sein muss.

Beim Krafttraining für Fernwanderungen denken die meisten wohl an die Beine. Klar, Bein- kraft ist wichtig, damit man die Beinachse dauerhaft halten kann, man keine Knieschmerzen bekommt und unweg- sames Gelände gut bewältigt. Noch viel wichtiger ist aber ein stabiler Rumpf. Er gibt uns erst die Möglichkeit, unsere Extremitäten so einzu-

#### Abwechslung beim Training – das bringt's:

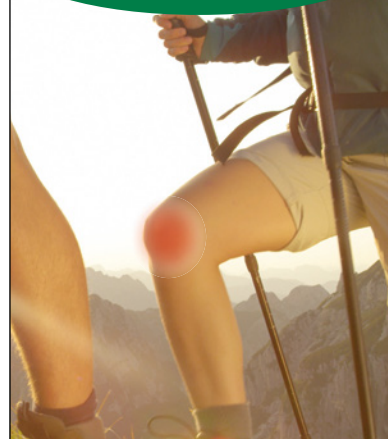
- ▶ Laufen, Radfahren, Krafttraining: unterschiedliche Sportarten beanspruchen Muskelgruppen unterschiedlich intensiv und liefern jeweils andere Reize für den Körper.
- ▶ Ein guter Mix aus Kraftsport, Ausdauersport und Training der Mobilität bringt die meisten Vorteile.
- ▶ Neue Bewegungsmuster zu lernen, hält auch geistig fit.
- ▶ Verschiedene Bewegungsarten helfen dabei, den eigenen Körper besser einzuschätzen.
- ▶ Unterschiedliche sportliche Aktivitäten schützen vor einseitiger Belastung und Schmerzen.
- ▶ Abwechslung beim Training hilft, dranzubleiben.



Fotos: Adobe Stock/Jan, Adobe Stock/weixx

# Gelenk- Aktivkur

oxano® mobil



## Gelenk-Nährstoffe nach Müller-Wohlfahrt:

- ▶ Glucosamin
- ▶ Chondroitin
- ▶ Kollagenhydrolysat
- ▶ Ingwerextrakt
- ▶ Vitamine und Spurenelemente

### Mobilität in jedem Alter.

Der Gelenkknorpel wirkt als Stoßdämpfer und Gleitfläche zwischen den Knochen und federt Belastungen ab.

Um diese Fähigkeit zu erhalten, sind regelmäßige Bewegung und die richtige Nährstoffversorgung unverzichtbar.

### Unterstützung für Ihre Knorpel und Gelenke.

oxano® mobil nach Müller-Wohlfahrt ergänzt Ihre Ernährung mit einer sinnvollen Kombination aus gelenkaktiven Inhaltsstoffen.

Weitere Informationen unter:

[mobil.oxano.de](https://mobil.oxano.de)

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 12420492 (60 Kapseln)



**[formula]** Müller-Wohlfahrt  
Health & Fitness AG  
D-81829 München



*Schweres Gepäck: Wer sonst nur Tagestouren unternimmt, sollte auch mal mit größerem Gewicht auf dem Rücken trainieren.*

setzen, wie wir möchten, und beugt Rückenschmerzen vor. Die Kraft im Rumpf können wir relativ schnell aufbauen, beispielsweise durch zweimal wöchentliches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Einfache Übungen sind zum Beispiel Liegestütz/Unterarmstütz (Planks) in allen Varianten, für die Beine Kniebeugen und Ausfallschritte (auch asymmetrisch und einbeinig). Auch hier ist es wichtig, langsam zu beginnen und sich zu steigern.

### Trittsicher und beweglich

Balance und Trittsicherheit bauen sich nur langsam auf, daher sollten sie am besten jeden Tag in den Alltag eingebaut werden. Beim Gleichgewichtstraining gilt: Je abwechslungsreicher, desto besser und auch die Schwierigkeit sollte man mit der Zeit erhöhen.

- ▶ der Klassiker: beim Zähneputzen auf einem Bein stehen
- ▶ regelmäßig auf einer Bordsteinkante oder einer Linie im Pflaster balancieren
- ▶ einen Fuß vor den anderen stellen und die Augen schließen
- ▶ beim Fernsehen einbeinig aufs Sofa stellen
- ▶ unwegsameres Gelände suchen (z.B. Wald), auf einem Baumstamm balancieren oder immer wieder einen großen Sprung nach vorne machen und versuchen, sicher auf einem Bein zu landen

Trittsicherheit hat viel mit Gleichgewicht zu tun, beinhaltet aber auch viel Erfahrung mit verschiedenen Untergründen: Auf welcher Art Boden steige ich am besten wohin? Trittsicherheit lässt sich bei Wanderungen trainieren, sinnvoll ist ein Gelände, das dem der geplanten Fernwanderung ähnlich ist. Ein umgestürzter Baum oder eine Kletterstelle,

bei denen Knie oder Hüfte maximal gebeugt werden müssen: Beweglichkeit und Flexibilität helfen nicht nur beim Yoga! Am besten wöchentlich Muskulatur und Faszien unabhängig von Kraft- und Ausdauertraining als eigenständige Trainingseinheit dehnen. Muskulatur spricht besser auf längeres Halten (über dreißig Sekunden) an, Faszien eher auf federnde Bewegungen. Bis man gute Fortschritte bemerkt, dauert es Monate bis Jahre, was nicht heißen soll, dass es vorher nichts bringt. Es lohnt sich jedoch, möglichst früh damit zu beginnen und konstant dabeizubleiben.

### Kopf und Körper trainieren

Mentale Stärke ist nicht zu unterschätzen, schließlich wird es während einer Weitwanderung Phasen geben, in denen man sich durchbeißen muss. Durchhaltevermögen und Vertrauen in den eigenen Körper helfen, auch in schwierigen Situationen ruhig und zuversichtlich zu bleiben. Trainieren lässt sich das unter Anstrengung und bei schlechtem Wetter. Also trainieren gehen, wenn es regnet, stürmt oder schneit und beim Intervalltraining gern auch mal ans eigene Limit gehen. Ebenso sinnvoll ist es, die spezifischen Anforderungen der Tour ins Training einzubauen: Wer wie beim Jakobsweg eher im flachen Gelände und viel auf Asphalt unterwegs ist, fordert Muskeln und Gelenke anders als bei einer steilen Hochgebirgstour in mitunter weglosem Gelände.

Und wer viel Gepäck tragen wird, sollte das ebenfalls im Training berücksichtigen und öfter mal mit großem Rucksack auf Tour gehen – um nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf daran zu gewöhnen. ■■■



**Apollonia Freundorfer** ist Physiotherapeutin und wandert in ihrer Freizeit gern kürzere wie längere Strecken – Hauptsache draußen.  
[draussenlaufen.com](http://draussenlaufen.com)



## BÜCHER & BERGE

### AUSLAUFMODELL ODER EVERGREEN?

Wer eine Bergtour unternehmen möchte, muss sich vorbereiten. Bücher und Karten, das waren lange Zeit die ersten Adressen für Infos zu Wanderungen, Klettertouren, Skitouren oder sonstigen Aktivitäten.

Doch die Zeiten haben sich geändert: Heute wird gegoogelt. Tourenportale bieten eine Vielzahl an Informationen, oft sehr aktuell. Brauchen Bergfexe also heute noch Papier? Spätestens am Gipfel, beim Eintrag im Gipfelbuch, sagt Jonathan in seiner Geschichte auf Seite 56. Auch Kletterführer verkaufen sich noch gut, wie ein solcher ent-



steht, hat Solveig in Erfahrung gebracht (Seite 58). Nach der Tour wird akribisch festgehalten, wo man war, wie lange man gebraucht hat: Die Stunde des Tourenbuchs schlägt. Ob analog oder digital in verschiedensten Formen, Sepp kennt alle Arten (Seite 59). Ganz neu im Knotenpunkt: Einige Geschichten findet ihr in voller Länge nur online, denn Papier schön und gut, aber nur mit digitaler Ergänzung haben wir genug Platz, um alle Geschichten zu erzählen, die wir euch gerne erzählen möchten. Viel Spaß beim Lesen wünscht euch  
**Jakob**



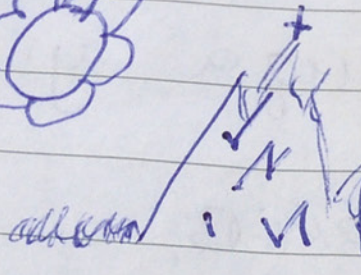
### WORTSCHATZ DIN A4

1 m<sup>2</sup> Papier mit einem Seitenverhältnis von 1:√2, einmal halbiert, zweimal halbiert, dreimal halbiert, viermal halbiert: DIN A4 (übrigens, DIN steht für Deutsches Institut für Normung). Papier mit den Maßen 210 x 297 mm wird fast überall, außer in Nord- und Mittelamerika, als Standardgröße genutzt. Warum genau dieses Format? Die Legende sagt, dass die Normungskommission einen ganzen Haufen Blätter mit diesem Format herumliegen hatte.  
NL

Hier waren Leonardi  
Ulrike, Helen, Theo, Julchen

Der Ausblick ist sehr toll und  
der Aufstieg hat viel Spaß gemacht

Chris Sram  
Brighton  
Acting with  
White horse  
21/10/21



4.9.2

Elena, Ramona, Carlos

Gehört für viele zu einer  
ordentlichen Tour dazu:  
der Eintrag ins Gipfelbuch.  
© Jonathan Lidl

GANZ OBEN EINTRAGEN

# WIRKLICH OBEN BIST DU ERST AM GIPFELBUCH

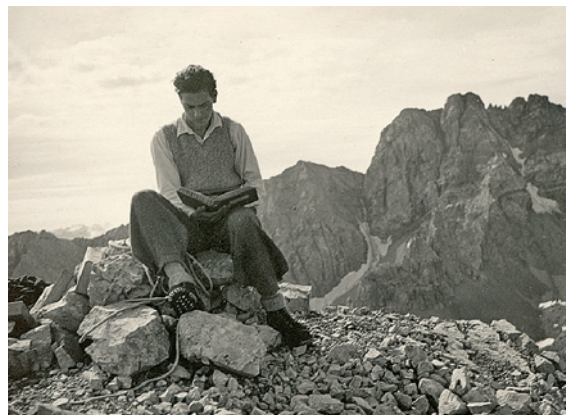


Ein Gipfel ohne Gipfelbuch? Kaum vorstellbar. Es hat eine bewegte Vergangenheit hinter sich und blickt in eine ungewisse Zukunft: Das oft zerfledderte Büchlein in der Box am Gipfelkreuz. *JONATHAN LIDL*

**E**in kalter, grauer, trister Metallkasten. Nicht gerade auf Hochglanz poliert und auch seine mit Stickers übersäte Oberfläche lässt keinen besonders wertvollen Inhalt erahnen. Und doch schlägt in ihm das Herz des Berges.

Gipfelbücher gehören für viele zum Gipfelglück dazu: Sie halten Momente des Triumphs, der Freude und auch des Leidens fest. Doch die Zukunft des Gipfelbuchs ist ungewiss. Eventuell ist das die Zukunft: Die Graubündner Kantonalbank ließ 2020 anlässlich ihres 150-jährigen Bestehens auf 150 Gipfeln Stelen mit QR-Codes aufstellen – eine Aktion, die eine Welle der Kritik hervorrief. Die Schweizer Naturschutzorganisation Mountain Wilderness sammelte über 7500 Unterschriften für eine Petition zum Abbau dieser Selfiestelen, die Zugang zu einem digitalen Gipfelbuch gewährten. Die Kommerzialisierung der Gipfel durch diese (Werbe-)Kampagne kam also nicht bei allen gut an.

Und doch ist das Papiergipfelbuch durch die zunehmende Digitalisierung, auch des Bergsports, gefährdet. Digi-



Ob vor 100 Jahren oder heute – der Eintrag im Gipfelbuch ist für viele obligatorisch. © DAV-Archiv/Michael Erath

tales Routenplaner und „Bergsportcommunities“ wie [gipfelbuch.ch](http://gipfelbuch.ch) zum Posten der Erfolge werden immer beliebter. Also Gipfelbuch ade?

Um zu verstehen, warum das Gipfelbuch trotzdem noch so heiß geliebt wird und auch in Zukunft weiter Bestand haben wird, muss man ein wenig zurückblicken. Die ersten Gipfelbücher warteten schon Mitte des 19. Jahrhunderts auf Einträge. Doch auch davor gab es Möglichkeiten, den Gipfelerfolg zu verewigen: Wohlhabende

Bergsteiger\*innen nahmen eine Flasche Wein mit auf den Berg, die sie am Gipfel leerten. Darin hinterließen sie eine Nachricht für die nächsten, die die vorgefundene Flasche feierlich auf den Steinen zerschellen ließen und das Ritual wiederholten. Ziemlich viele Scherben. Und diese Scherbenhaufen führten dann zu den Metallkästen, wie wir sie heute kennen.

Gleicher Zweck, anderer Ort: Das Wandbuch ist eine wesentlich seltenere Variation des Gipfelbuchs. Nicht auf dem höchsten Punkt eines Berges ist es zu finden, sondern in mehr oder weniger steilen Felspassagen. Vor allem in klassischen Alpinklettertouren wartet es auch heute noch auf Einträge. Da Klettertouren meist wesentlich weniger frequentiert sind als zum Beispiel Wandergipfel, können die Seiten eines Wandbuchs oftmals viele Jahre genügend Platz für Einträge bieten. Immer spannend: Wann war der erste Eintrag im Buch?

Bis heute sind Gipfelbücher Beweis- bzw. Erinnerungsgegenstand für die erfolgreiche Gipfelersteigung. Auch Wandbücher dienen diesem Zweck: Mitten in längeren Felstouren hängen sie und Kletter\*innen verewigen sich stolz darin. Sarah Jane Schmitt hat in ihrer Bachelorarbeit mit dem Titel „Spuren des Dagewesenseins“ Einträge in Gipfelbüchern genau auf dieses Phänomen der Selbstdarstellung hin überprüft. Anfangs füllten die Bergsteiger\*innen die Bücher nur mit kurzen Logbucheinträgen mit Name, Datum und Wetterverhältnissen, was die Gipfelbücher auch zu Informationsquellen für Rettungseinsätze machte. Ähnlich wie beim Hüttenbuch konnten Einsatzkräfte so den letzten Aufenthaltsort oder das nächste Ziel vermisster Personen in Erfahrung bringen und die Suche gezielt fortsetzen. Als in den 1950er und 1960er Jahren die Wirtschaft ihren Höhenflug begann, wurden auch die Gipfelbucheinträge immer hochfliegender und poetischer – ein Trend, der bis heute anhält. Und auch in Zukunft noch anhalten wird, da sind sich die Gipfelbuchbetreuer\*innen sicher.

Das Gipfelbuch wird also auch in Zukunft sein Dasein in einem grauen Metallkasten fristen und bereitwillig Begeisterung, Freude und Wehmut aufnehmen. 📖



Unscheinbar, aber auf vielen Gipfeln der Alpen zu finden: die Box mit dem Gipfelbuch. © Jonathan Lidl


**Titelbild**  
Bücher und Berge, das gehörte lange zusammen. Aber wie lange noch?  
© Elisabeth Zacherl/  
Adobe Firefly

# PAPIER VS. DIGITAL?

Die Zeiten erfordern es: Auch Panorama und der Knotenpunkt müssen sparen. Aber sparen woran? **JAKOB NEUMANN**

Die Klimakrise mahnt uns, besser mit unseren Ressourcen zu haushalten. Wie kann ein Bergsportverein und sein Medium seinen Beitrag dazu beitragen? Für das Klima am besten wäre es vielleicht sogar, würde der DAV sich auflösen? Andererseits tut der DAV als Naturschutzverband ja auch jede Menge dafür, das Klima zu schützen. Außerdem: Der DAV und natürlich auch die JDAV haben etwas zu sagen, haben die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Zweite Option: reduzieren. Beispiel Panorama: Heftumfang und damit Quantität der Botschaften reduzieren. Kann man machen, aber auch damit beschneidet man sich in gewisser Weise seiner eigenen Möglichkeiten. Dritte Option: die vorhandenen Botschaften auf andere Weise an die Menschen bringen. Die Ressourcen besser, sprich effizienter einsetzen.

Die Mathematik kennt Instrumente, ein Optimum zu finden. So präzise kann es in der Redaktion des Mitgliedermagazins eines Bergsportvereins nicht zugehen. Die Überlegungen sind aber die gleichen. Entweder den Ressourceneinsatz stabil halten und den Einfluss vergrößern oder aber den Einfluss stabil halten und die eingesetzten Ressourcen reduzieren.

Die meisten Recourcen sind endlich. Werden sie genutzt, gehen sie irgendwann aus. Man kann den Zeitpunkt der Erschöpfung verzögern, indem man mit ihnen haushält. Die radikalste Form auf der einen Seite der Skala des Haushaltens ist der Verzicht. Nun ist es so, dass unser Medium – der Knotenpunkt – für seine Herstellung Ressourcen benötigt: also Ideen und Zeit für die Redaktion und das Layout, Papier für den Druck und Geld für das Porto. Um zukünftig einen weiteren Schritt in Richtung „vernünftig Haushalten“ und „unsere Message unter die Leute bringen“ zu machen, ist der Knotenpunkt in gedruckter Form zukünftig etwas kompakter gestaltet. Doch keine Sorge, verloren geht nichts, einige Geschichten wird es in vollem Umfang einfach online geben! Achtet einfach auf die QR-Codes am Ende der Texte. 

# So entsteht ein Kletterführer

Eine lange Klettergeschichte, immer neue Routen, gesperrte Gebiete – Kletterführer-Autor Axel Hake hat alle Fragmente der Vergangenheit und Gegenwart zusammengetragen. Entstanden sind zwei Harz-Kletterführer. Ein Einblick in den aufwendigen Entstehungsprozess. **SOLVEIG EICHNER**

## Wie bist du dazu gekommen, eigene Kletterführer über den Harz zu schreiben?

Wahrscheinlich ist das bei ganz vielen Autor\*innen so, dass sie Kletterführer in erster Linie über ihre Heimatgebiete machen. Das war auch bei mir der Ausgangspunkt, natürlich, weil ich einfach super viel im Harz geklettert bin.

## Wie war die Kletterbewegung damals im Harz?

Wir als Harzer sind Ende der 1990er Jahre, nachdem geklärt war, welche Felsen für den Naturschutz vorgesehen waren und an welchen wir klettern durften, losgezogen und haben ganz viele Erstbegehungen gemacht. Dann kam die Idee auf, da müsste man auch mal einen Kletterführer drüber machen. Und das gleiche dachte sich Klaus Paul damals und hat mehrere Führer über den Harz veröffentlicht. Das ist mittlerweile schon lange her und wir fanden, eigentlich muss man den noch mal neu machen und modernisieren.

## Wie lang war der Prozess?

Anfang der 2000er Jahre habe ich mich entschlossen, einen eigenen Kletterführer zu realisieren. Ein Freund von mir, Heiko Apel, hat an einem Boulderführer über den Harz gearbeitet und ihn 2020 herausgebracht. Ich wollte dann den kompletten Kletterführer fürs Routenklettern inkl. Layout erstellen und dieser ist dann gemeinsam mit dem Geoquest Verlag entstanden. Durch das norddeutsche Klettermagazin „Klemmkeil“ hatte ich bereits


Erfahrung im Printlayout, das Hauptproblem war allerdings die fehlende Zeit neben der Arbeit. Erschienen ist der „Harz Rocks 1“ über das Okertal 2019, „Harz Rocks 2“ erschien 2022.

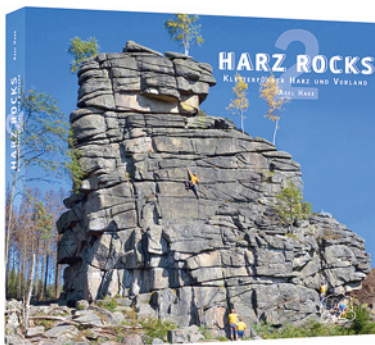
## Wie gestaltet man einen Kletterführer visuell ansprechend?

Bei einem Führer stellt sich immer die Frage: Wie stelle ich etwas dar? Der Anspruch muss natürlich immer sein, dass es für den Nutzer nachvollziehbar ist, lesbar, er muss anhand der visuellen Darstellung eine Verbindung zu dem Felsen bekommen. Die Frage ist auch: Grafiken, Zeichnungen, Fotos? Machst du Fotos, sind diese anders als vielleicht erwartet, unheimlich aufwendig. Gerade hier im Harz stehen die Felsen

als dreidimensionale Gebilde mitten im Wald. Teilweise musste ich den Wald rausretuschieren, das war eine ziemliche Arbeit, aber irgendwie hatte ich das Gefühl, ich möchte den Harz in Fotos zeigen. Der Granit ist in seiner Plastizität einfach toll! Aber auch nicht einfach in der Orientierung: Die Felsen haben Verwitterungen, sind gestapelt, haben mal zwanzig Risse nebeneinander, wenig Haken ... Foto-Topos helfen dabei.

## Wie kommst du an die Informationen für den Kletterführer?

Bei der Recherche gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder das Gebiet ist neu, es wird entdeckt, erschlossen und soll dargestellt werden. Das ist relativ einfach. Aber wir bewegen uns hier in Norddeutschland, hier gibt es nicht übermäßig viele Klettergebiete. Der Harz, das Weserbergland, das sind Gebiete, die schon lange erschlossen sind und eine 120-jährige Tradition haben. Da gibt es also schon einen ganzen Stapel an Literatur. 



WER WEITERLESEN WILL,  
MEHR GIBT'S ONLINE!  
[alpenverein.de/242-14](http://alpenverein.de/242-14)

AKTIVITÄTEN FESTHALTEN

# Tourenbücher

Kritzelt du nach jeder Tour von Hand etwas in dein DIN-A5-Tourenbüchlein oder teilst du stets einen Strava-Post, wo alle deine zurückgelegte Distanz, Höhenmeter, Herzfrequenz und bearbeiteten Bilder sehen können? Hier ein Überblick, wie sich Tourenbücher analog oder digital führen lassen. *SEPP HELL*

**Notizheft in Papierform, z.B. Springer-Block** Das gute alte handschriftlich befüllte Notizheft für die Nostalgiker\*innen

- + Zeichnungen möglich
- + Spaß beim handschriftlichen Eintrag
- Nicht digital, also nicht auf Tour dabei oder Bonusgewicht
- Keine digitalen Fotos, Daten zu Distanz etc.

**Notizheft digital, z.B. Evernote** Das gute alte Notizbuch in digitaler Form über z.B. eine Notizen-App für die Pragmatiker\*innen

- + Digital am Handy immer mit dabei
- Keine schönen Handzeichnungen möglich



WER WEITERLESEN WILL,  
MEHR GIBT'S ONLINE!  
[alpenverein.de/242-15](http://alpenverein.de/242-15)

**Tabellenkalkulationsprogramm, z.B. Excel** Für die Statistikfans

- + Gute Übersicht und Aufsummieren von Tourenwerten möglich: Distanz, Höhenmeter, Tourentage
- + Fotos, Weblinks ergänzbar
- Aufwendiger Eintrag
- Kompliziert am Handy zu befüllen

**Aufzeichnung mit Sportuhr, z.B. Garmin** Für die Trainings-Nerds

- + Daten zu Herzfrequenz, Kalorien, Trainingseffekt etc. hinterlegt
- + Track der Tour mit zurückgelegter Distanz, Höhenmetern etc. ersichtlich; Jahresübersicht erstellbar
- Schlechter Überblick: schwierig, länger zurückliegende Touren zu finden
- Beschaffungskosten einer Sportuhr

**Social-Media, z.B. Instagram, Facebook** Für die Influencer\*innen

- + Ergänzen von Fotos/Videos möglich
- + Teilen mit allen Interessierten und nicht Interessierten
- Aufwendiger Eintrag
- Der Post kann zum Hauptgrund der Tour werden
- Sorgt für „Hotpotisierung“

**Touren-App, z.B. Komoot, AV-aktiv** Für die pragmatischen Statistik-Sport-Nerds

- Die Apps haben die Vor- und Nachteile aller digitalen Tourenbücher, zudem
- + Unkomplizierte Planung und Dokumentation einer Tour in einem
  - + Nur Smartphone nötig
  - Teilen von Touren schwierig/unüblich
  - Kosten für App



Trotz frühen Aufbruchs war der Wanderweg auf dem Brienzergrat schon blockiert ...

## MEIN BERG MOMENT




... schreibt uns Richard Lauer zu seinem Bergmoment. „Auch nach einigem Warten machte der Steinbock keine Anstalten auszuweichen. Wir haben schließlich den Weg geräumt und er ist an uns vorbeitriumphiert.“

Der JDAV-Partner Mountain Equipment prämiert diese Aufnahme mit dem Lumiko Hooded Jacket im Wert von 99,90 Euro, das dank des leichten Fleecematerials ideal als leichter Midlayer für solch lange Grattouren geeignet ist!

Und dein Bergmoment? Schicke deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Zwischenfall, was auch immer – an [bergmoment@alpenverein.de](mailto:bergmoment@alpenverein.de); als Text (280 Zeichen lang) oder als Foto mit Text (140 Zeichen lang). In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung.



Tourenbuch für Kinder vom Rother Bergverlag.  Bergverlag Rother

## MEIN ERSTES TOURENBUCH

Ein ungewöhnlicher Stein, eine riesige Silberdistel und am Gipfel ganz viele schwarze Dohlen mit dem gelben Schnabel: Das und noch viel, viel mehr kann uns auf Bergtouren begegnen. Abends dann auf der Hütte mit eiskaltem Wasser abduschen und eine heiße Schoki, um sich wieder aufzuwärmen. Nach so einem Tag am Berg denken viele noch mal über die Tour nach und schreiben ihre Erlebnisse auf. Und zwar in ein Tourenbuch.

Dieses soll an die kleinen Momente erinnern und gleichzeitig hält es fest, welche Wege wir schon gegangen sind. Klingt cool, oder? Für ein Tourenbuch braucht es nicht viel: Nur ein leeres Heft – am besten ein leichtes, es muss ja in den Rucksack. Rein kommt dann der Name eurer Tour oder des Berges. Was habt ihr auf dem Weg entdeckt und wie war das Wetter? Habt ihr Tiere gesehen und wer war dabei? Wie lange wart ihr unterwegs und wie hoch war der Berg? Ihr könnt alles schreiben, was euch einfällt, vergesst das Datum nicht und auch ein Foto oder eine Zeichnung macht sich gut im Tourenbuch! *FS*

**IMPRESSUM** An dieser Ausgabe arbeiten mit: Isabell Daude, Solveig Eichner (SE), Sepp Hell, Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Jakob Neumann, Franziska Simon (FS). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter\*in: Raul Taschinski, Annika Quantz. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser\*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, [sensit.de](http://sensit.de). Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem \* möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter [dav.de/gender](http://dav.de/gender)



## Themenauswahl DAV Panorama

**Mehr Bergwandern** – Ich freue mich immer sehr über die Artikel zum Klimaschutz. Es ist eine mustergültige Initiative, sich als Alpenverein so umfassend für dieses Thema einzusetzen. Jedoch würde ich mich sehr freuen, wenn der andere Inhalt von Panorama sich mehr an Normalbürger und nicht überwiegend an sehr ambitionierte Sportler mit hochalpinen Motivationen richten würde. Ich nehme an, dass die meisten Mitglieder normale Bergwanderer und Naturgenießer sind und keine Hochleistungsambitionen haben, welche nur mit Spezialausrüstung und oberhalb der Baumgrenze erfüllt werden können. Die Alpenregion und ihre Berge sind ein großer Naturpark, welcher ohne große Mittel für jedermann zur Erholung und Freude ohne großen Aufwand nutzbar und erlebbar sein sollte.

*C. E. Stever*

### Ausgewogener Wintersport

– Schon seit mehreren Jahren bin ich Mitglied beim DAV und freue mich immer sehr auf DAV Panorama. Besonders toll fand ich immer die Kurz-Wanderempfehlungen (leicht/mittel/anspruchsvoll), die leider schon seit Längerem nicht mehr in der Zeitschrift zu finden sind. Zudem ist mir aufgefallen, dass ihr in den Wintermonaten fast nur Artikel über Skitouren rausbringt (allein in dieser Ausgabe drei Artikel). Natürlich ist das eine Sportart, die immer populärer wird und dementsprechend Berücksichtigung im Magazin finden muss ... aber es fehlt mir ein bisschen die Ausgewogenheit bei den Wintersportarten, z.B. könnten öfter auch mal Schneeschuhtouren oder Ähnliches ihren Platz in der Zeitschrift finden. Zudem habt ihr oft tolle Touren beschrieben, die meist viele Tage dauern. Ich würde mich freuen, wenn ihr auch mal 2- bis 3-tägige Touren vorstellen könntet, weil das oftmals realistischer zu verwirklichen ist als 5- bis 7-tägige Touren. *B.*

**Zu extrem** – Meiner Meinung nach ist DAV Panorama hauptsächlich für Extremalpinisten. Es wird über Touren berichtet wie die Skirunde durch die Ortleralpen in der letzten Ausgabe. Lange Anfahrts, Hotelübernachtungen, Seilbahnauffahrt ... Von früher kenne ich das Ortlergebiet gut, es gibt viele Touren von einem Standort aus, z.B. Brancahütte, Zufallhütte. Der Seniorenanteil, wie in unserer Sektion, ist doch groß – wo bleiben die Vorschläge in den Alpen für diese Gruppe? Ebenso wird zu wenig veröffentlicht über Familientouren.

*I. Boos*

## Klimaschutz in den Alpenvereinen

**Denkanstoß** – Es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht über die Folgen des durch den Menschen verursachten Klimawandels berichtet wird. Klimaneutralität ist daher das neue Zauberwort, mit dem auch die Alpenvereine werben und was sie mittelfristig (der DAV bis zum Jahr 2030) erreichen möchten. Sie (DAV) schreiben auf Ihrer Homepage in Ihrem Klimabericht auf Seite 6, dass man Gipfel „aus eigener Kraft“ erklimmen, also „by

## gesucht/gefunden



Fundstücke & Suchanzeigen online:  
[alpenverein.de/gesucht-gefunden](http://alpenverein.de/gesucht-gefunden)

fair means“ unterwegs sein soll. Die Realität sieht für mich leider anders aus: Ich beobachte, dass auf Berghütten (in der Schweiz sogar auf über 3000 m Höhe) ein Drei-Gänge-Menü serviert, Bier vom Fass oder teurer Rotwein ausgeschenkt wird, dass man fließendes Wasser hat, sein Handy laden kann und dass viele Berge durch künstliche Steighilfen beziehungbar gemacht wurden. Passt das zu Ihren Zeilen auf Seite 6? Wäre das Prinzip „Vermeiden,

## Berichtigung zu DAV Panorama 1/2024, S. 76ff.:

In unserem Artikel zu den Skitouren in Sappada haben wir den dortigen Kreuzbergpass versehentlich zum Kreuzeckpass gemacht. Letzteren gibt es in der Region nicht, korrekt ist der Kreuzbergpass.

vor Reduzieren, vor Kompensieren“ nicht, einfach komplett auf eine Bewirtschaftung, zumindest in schwer zugänglichen Berghütten, zu verzichten und diese auf Selbstversorgung umzustellen? Bedeutet „aus eigener Kraft“ nicht auch, künstliche Steighilfen an den Bergen zu entfernen oder deren Ausbau wenigstens zu verhindern? Wenn ich zum Bergsteigen gehe, ist das wie eine Reise zurück in die Steinzeit ohne (Funk-) Netz und doppelten Boden. Beim Bergsteigen verzichte ich auf all den Luxus, den ich zu Hause oder im Tal genieße. Um alles Lebensnotwendige muss ich mich selbst kümmern und dies in meinem Rucksack hoch und auch wieder herunter schleppen. Ist mir das zu mühselig, ist mir das Klima in den Bergen zu rau oder ist mir der Berg zu schwierig, muss ich unten im Tal bleiben. Das ist für mich wahrer Klimaschutz und das ist für mich „Erlebnis Berg by fair means“.

*M. Bernhardt*

## Öztaler Eisgiganten

DAV Panorama 1/2024, S. 28 ff.

**Kein Vorbild** – Der Autor schreibt, dass die Benutzung des Pitztaler Gletscherexpress für ihn ein moralischer Balanceakt war und man durchaus ab und zu mal über seinen Gesinnungsschatten springen darf. Das finde ich durchaus nicht. Entweder stehe ich voll hinter der Sache oder ich lasse es bleiben. Da gibt es keine halben Sachen. Dann kann ja jeder sagen, normalerweise gilt das so, aber heute habe ich mal Lust auf was anderes und es gilt heute nicht für mich. Dann kann er die Tour halt nicht so machen, wie er sie gerne hätte, nur weil es mit Benutzung der Pitztaler Gletscherbahn einfacher ist. Was für ein Vorbild!! Und so was wird auch noch veröffentlicht. *TS*

## In die Berge nur mit Eintrittskarte

DAV Panorama 1/2024, S. 49f.

**Naturschutz geht vor** – Mit Interesse habe ich den obigen Artikel gelesen. Meine Wanderung auf dem Circuito im Nationalpark „Torres del Paine“ liegt schon dreißig Jahre zurück, damals gab es keine Permits und auch keine Ausrüstungskontrollen. Grundsätzlich sehe ich aber die Permits nicht so negativ wie der Autor. Es kommt auf die Ausgestaltung an. Grundsätzlich verstehe ich, dass die Kosten für Permits Wanderer und Bergsteiger verärgern. Ich finde aber, dass gerade der Schutz der Natur (so weit dies im Vordergrund steht) Zutrittsbeschränkungen rechtfertigt. Vorbildlich in diesem Sinne sind zum Beispiel die Regelungen in den Nationalparks in den Vereinigten Staaten. Hier geht es ausschließlich darum, die Natur nicht zu übernutzen und daher nur eine bestimmte Anzahl von Besuchern jeden Tag zuzulassen. Die Permits sind preiswert, sie können 150 Tage vor Start der Wanderung reserviert werden und ein bestimmter Teil (seinerzeit 40 %) wurde am Morgen des Starttags nach „first come first served“ vergeben. Die Wanderung selbst war ein wunderbares Erlebnis, mit Zelt und Verpflegung völlig frei und ungehindert in einer wilden Landschaft unterwegs zu sein und echte Bergeinsamkeit erleben zu dürfen, wie es in den Alpen mit Hütten und Liftanlagen seit etwa 100-150 Jahren nicht mehr möglich ist. *M. Lohfink*

**Hinweis:** Die Zuschriften geben die Meinung der Einsendenden wieder. Die Redaktion behält sich die Auswahl und das Recht der sinnwahren Kürzung vor.



Ein besonderer Moment: Matteo, damals noch im Bauch von Mama Sara, Hannes und dessen Sohn Oliver beim Wandern rund um die Drei Zinnen.

## Bergfamilie

# Hauptsache draußen

Ob Elternzeit, Ferien oder Alltag: Berge spielen für Sara Vedovato und Hannes Naumann eine wichtige Rolle. Ihr großer Wunsch: Sinn und Respekt für die Schönheit der Natur an die Söhne Matteo und Oliver weitergeben.

---

Text: Christine Frühholz, Fotos: Hannes Naumann

---

**I**m Oktober 2022 war er das jüngste Mitglied der DAV-Sektion Coburg, kein Jahr später der jüngste Hüttenbesucher, der je auf dem Refuge de Petra Piana am GR 20 zu Gast war: Matteo ist knapp eineinhalb Jahre alt und hat schon jede Menge Berg- und Reiseerfahrung gesammelt. Seine Eltern Sara und Hannes haben die gemeinsame Elternzeit letzten Sommer intensiv genutzt: drei Wochen Korsika mit einigen Etappen auf dem alpinen Fernwanderweg GR 20, dann nach Österreich und Italien, weiter über Kroatien und Bosnien und Herzegowina bis nach Montenegro und Albanien. Während der Schulferien hat Hannes' neunjähriger Sohn Oliver das Trio ergänzt. „Die beiden Jungs lieben sich“, freut sich der Papa.

Gemeinsam in den Bergen sind Hannes und Sara, seit sie sich kennen: „Früher haben wir auf der Ladefläche unseres Kombis übernachtet“, erzählt Hannes. „Zu dritt oder zu viert und mit mittlerweile deutlich mehr Gepäck ist jetzt immer das Zelt dabei, hin und wieder mieten wir auch eine kleine Ferienwohnung. Auf der Balkanreise haben wir uns einfach treiben lassen und wussten nicht genau, wohin der nächste Tag uns führt.“ Eine entspannte Einstellung, während manchen Eltern vielleicht schon der bloße Gedanke an spontanes Reisen durch Eu-

ropa oder Mehrtagestouren durch alpines Terrain den Schweiß auf die Stirn treibt. Ob sie dafür unterwegs auch mal negative Kommentare ernten? „Es gibt schon Leute, die das selbst nie machen würden und das dann entsprechend doof oder unverantwortlich finden. Zum Beispiel im Zelt zu übernachten. Gerade wenn es nachts nur acht oder neun Grad hat oder es regnet und man trotzdem weiterläuft, kommt das schon mal vor“, sagt Hannes. Doch Sara ergänzt: „Auf der anderen Seite gibt es sehr viel Zuspruch und ganz viele neugierige Fragen, wie in der Hütte am GR 20.“ Das wundert nicht, schließlich ist der korsische Fernwanderweg alles andere als ein kinderwagenfreundlicher Panoramaspaziergang. Und mehr als ein paar Tage am Stück wandern wird dann doch etwas schwierig. Schwerer Rucksack, Kraxe, Windeln (auf korsischen Hütten gibt es Mülleimer) und Proviant für die eine oder andere Zeltübernachtung – beim Familien-Outdoor-Abenteuer kommt einiges zusammen. Wobei die Abenteurer dieser Bergfamilie stets gut geplant und durchdacht sind, schließlich sind Sara und Hannes sehr bergerfahren und vorausschauend, haben von klein auf viel Zeit in der Natur verbracht. Und dass Matteo Bergluft, Zelten oder auch Hüttenübernachtungen gut bekom-



Sara, Hannes, Matteo und Oliver verbringen viel Zeit in der Natur; Sara am Ortler-Hintergrat; die Skitour rund ums Taschachhaus war die erste gemeinsame Tour von Hannes und Sara; gut gelaunt zeigt sich Matteo am GR 20 auf Korsika.



men, zeigt sich nicht zuletzt daran, dass er selbst in einer rappelvollen Hütte mit vielen fremden Menschen völlig entspannt und gut gelaunt von Tisch zu Tisch krabbelt und sein Spielzeug herzeigt. Auch in der Kraxe sitzt er besonders gern, schaut in die Landschaft oder schläft, während der Papa ihn durch die Gegend schaukelt. Und zu Hause sitzt Matteo im geländegängigen Kinderwagen, mit dem Hannes auch die steilsten Wege rund um Coburg hochläuft. „Autofahren klappt dagegen sehr schlecht“ – so das Fazit der Eltern.

In und mit der Natur aufwachsen, das ist Sara und Hannes bei Matteo und Oliver sehr wichtig: „Ich möchte vermeiden, dass Unterhaltung mit Fernseher oder Tablet für unsere Kinder zur Normalität wird. Und ich möchte zeigen, dass kurze Wege auch zu Fuß oder mit dem Rad statt mit Bus oder Auto möglich sind“, sagt Hannes. Dass Kinder sich draußen gern und viel bewegen, ist kein Selbstläufer, dem Nachwuchs muss es in erster Linie Spaß machen. Damit das funktioniert, braucht es einen entsprechenden Anreiz – bei Oliver sind das unter anderem Klettersteige. „Bei zu langen Wanderungen wird es ihm langweilig, wie jedem Kind. Letztes Jahr war ich mit ihm in den Dolomiten unterwegs und er wollte von sich aus unbedingt

„Wir möchten den Kindern zeigen, was uns gefällt und was uns Natur und Berge geben.“

einen Dreitausender besteigen. Das war echt schön.“

„Wir möchten zeigen und weitergeben, was uns gefällt, was uns die Natur und die Berge geben“, ergänzt Sara. „Matteo muss kein Bergsteiger werden, den Respekt vor der Natur weiterzugeben, das ist entscheidend.“ „Wobei ich schon traurig wäre, wenn ein gemeinsamer Bergurlaub nicht mehr möglich ist, weil er irgendwann auf 5-Sterne-Komfort und Strandurlaub umschwenkt“, schiebt Hannes mit einem Zwinkern hinterher.

Hannes ist in Ostdeutschland aufgewachsen, ab 1990 war er mit seinen Eltern und der





### FAMILIENANGEBOTE IM DAV

In den meisten Sektionen gibt es Familiengruppen, die gemeinsam Touren in den Bergen oder auch in der näheren Umgebung unternehmen. Dafür bildet der DAV berg- und familienerfahrene Sektionsmitglieder zu DAV-Familiengruppenleitungen aus. Darüber hinaus gibt es die Initiativen Bergferien und „Mit Kindern auf Hütten“. Hier finden Familien Urlaubsprogramme und passende Unterkünfte für den Familienurlaub in den Bergen.

[alpenverein.de/familie](http://alpenverein.de/familie)



Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** war beeindruckt, wie vielseitig diese Bergfamilie alpen- und europaweit unterwegs ist.

für sie schon als Kind „einfach dazu“, ebenso Zeltlager mit der Jugendgruppe, wo sie vom Knotenbinden bis zum Essenkochen so ziemlich alles gelernt hat, was outdoor nützlich ist. Vom Vater geerbt hat sie die Kletterleidenschaft, Mehrseillängen wie in den Dolomiten steigt in der Regel Sara vor. Zu Hause klettern Hannes und sie in der ehrenamtlich betriebenen Coburger Kletterhalle, wo beide regelmäßig auch beim Thekendienst helfen. Matteo ist inzwischen oft mit dabei und wird von allen gern gesehen.

Über den italienischen Alpenverein CAI kam bei Sara die Leidenschaft für Ski- und Hochtouren dazu, was wiederum den Grundstein für ihre Coburger Familiengeschichte legte: 2016 zog die kaufmännische Angestellte berufsbedingt nach Deutschland, ein Jahr später lernte sie während einer Skitour auf der Pforzheimer Hütte im Sellrain den Fertigungsplaner Hannes kennen. Die erste gemeinsame Skitour führte sie zum Winterraum des Taschachhauses, im Sommer ging es nach Südtirol zum Klettern an die Große Zinne. Gemeinsame Highlights wurden dann die Viertausender, angefangen mit dem Gran Paradiso und dem Monte-Rosa-Massiv 2018. Auch auf dem Mont Blanc standen sie (2019), 2020 bestiegen sie den Ortler über den Hintergrat. Die Kleine Zinne fehlt ihnen noch, das sind dann wieder mittelfristig größere Pläne für die Zweierseilschaft Sara und Hannes. Wann das sein wird? „Momentan habe ich gar keine Eile, die Zeit wird ohnehin schnell vergehen, bis Matteo groß ist und sein eigenes Leben lebt“, erklärt Sara. „Wenn wir wie in der Elternzeit gemeinsam unterwegs sind, andere Länder und Kulturen sehen ... das ist jetzt das Größte!“

Schwester regelmäßig in den Alpen unterwegs, zum Beispiel im Elbsandsteingebirge und überall dort, wo es möglich war. Draußen sein, Campen und die Liebe für die Berge wurden ihm schon in die Wiege gelegt. Besonders Skitouren sind seine große Leidenschaft, alpiner Meilenstein war 2013 der Peak Lenin (7134 m) in Kirgistan. Für Hannes sind die Berge essenzieller Bestandteil seines Lebens: „Wenn ich nicht regelmäßig in die Berge gehe, geht es mir nicht gut.“ Sara kommt aus Venedig, ihre bergbegeisterte Familie hat bis heute eine Ferienwohnung in der Nähe der Drei Zinnen. Wandern und Hüttenübernachtungen in den Dolomiten gehörten

Dauer:  
**Bis ca. 5 Std./Tour**

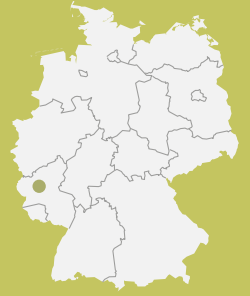
Max. pro Tag:  
**Bis ca. 300 Hm, 7 km**

Höchster Punkt:  
**Calmont 360 m**

Schwierigkeit:  
**Klettersteig bis D (Burgenklettersteig) und A/B (Calmont)**

Beste Zeit:  
**April - Oktober**





Spannende Wege in der Eifel

# Steile Touren im Weinberg

Entspannte Wanderungen durch die malerischen Weinberge entlang der Mosel sind schon lange kein Geheimtipp mehr. Doch in der Genussregion kommen auch Fans von rassistischeren Unternehmungen auf ihre Kosten: auf spektakulären Klettersteigen.

Text und Fotos: Klaus Herzmann

**B**ernkastel-Kues, eine mittelalterliche Fachwerkperle, ist der ideale Ausgangspunkt für ein Wander- und Klettersteigabenteuer in der Region entlang der Mosel. Die umliegenden Weinberge bieten eine reizvolle Kulisse für leichte bis anspruchsvolle Wanderungen entlang des Flusses. Wer nach einer vertikalen Herausforderung sucht, begibt sich auf die Klettersteige, die diese Gegend zu bieten hat. Allen voran der Burgenklettersteig von Manderscheid, der mit einer Extraportion an alpinem Flair aufwartet.

Und so ist dieser auch unser erstes Ziel. Der einzigartige Steig führt durch die atemberaubende Umgebung der Eifel und ermöglicht, die mittelalterlichen Burgruinen Ober- und Niederburg aus einer völlig neuen Perspektive zu entdecken. Der Klettersteig hat die Schwierigkeitsgrade A bis D zu bieten, wobei D nur auf Etappe drei (Niederburg) und kurzen Passagen der Etappe eins zu bewältigen ist. Ideal für Anfänger\*innen: Am Übungssteig auf der Turnierwiese lassen sich das Klettern und der sichere Umgang mit dem Klettersteigset trainieren.

Die Kirchturmhuhr in Manderscheid schlägt gerade neun, ein ruhiger Montagmorgen in der

Die abwechslungsreichen Klettersteigpassagen führen durch das malerische Liesertal.

Auf einem spannenden Pfad geht es durch die Terrassen des Calmont, des steilsten Weinbergs Europas.

Vulkaneifel. Der Himmel ist verhangen, es soll laut Vorhersage aber trocken bleiben. Gleichgültig sind weit und breit keine in Sicht, das sieht an einem Wochenende mit Sonnenschein bestimmt ganz anders aus. Zum Einstieg der ersten Etappe führt ein kurzer Waldpfad. Beim Anlegen des Klettersteigsets schweifen meine Gedanken zurück zu meiner ersten Bergfahrt mit der DAV-Jugendgruppe nach Südtirol. Die Ausrüstung war damals noch reichlich improvisiert, heute ist das moderne Klettersteigset bis ins Detail ausgetüftelt und sicher, die Bedienung einfach und bequem!

Der Burgenklettersteig ist nicht nur für erfahrene Ferrata-Begeisterte geeignet, sondern bietet auch die Möglichkeit, sich sicher an diesen faszinierenden Sport heranzutasten. Die Lieser, ein munteres Flüsschen, bahnt sich direkt am Einstieg ihren Weg durch das Tal. Die Ausrüstung sitzt, der Partnercheck ist absolviert, Helm auf und los geht's. Schön, wieder aktiv am Fels zu sein. Über schroffe Formationen geht es im Wechsel mit kurzen Wanderpassagen durch das Liesertal. Teilweise sind Trittbügel und -stifte verbaut. Die Abschnitte tragen klangvolle Namen wie Schmutzgerweg, Räu-

berwand oder Ritterschlag. Vor dem Einstieg in Etappe zwei – die kürzeste Tour im Reigen – legen wir eine kleine Pause zur Stärkung ein und genießen die herrliche Ruhe. Über die Rittertraverse und den Gipfelblock kommen wir der Oberburg näher. Diese thront seit dem 11. Jahrhundert auf einer Bergkuppe aus Schiefer und zählt mit der unweit gelegenen Niederburg zur „Kleinen Burgengruppe“. Und weil die beiden Bollwerke einst unterschiedliche Burgherren hatten, kam es auch ständig zu unschönen Auseinandersetzungen im Tal der Lieser.

Der perfekten Ausschilderung folgend starten wir in die letzte der drei Etappen. Laut Karte erwartet uns jetzt der anspruchsvollste Teil des Burgenklettersteigs. In der Grafenwand und am Burgwall müssen wir dann auch richtig zupacken. Eine exponierte Stelle folgt der nächsten, kraxelnd geht es durch die Wand. Tochter Laura sprüht dabei vor Energie und strahlt wie ein Honigkuchenpferd. Sie freut sich sehr über die

Herausforderungen, die ihr der Klettersteig stellt.

**Reichlich Sonnenstunden und wunderschöne Weinberge machen diese Region aus.**

Nach dem Ausstieg an Wegmarke „22“ und einem kurzen Fußweg zum Einstieg „23“ steigt die Spannung auf die bevorstehende Kletterpartie. Diese mündet an

der Burgenbrücke. In zwanzig Metern Höhe spannt sie sich sechzig Meter weit über das kleine Liesertal. Der Wind frischt auf und wiegt die filigran anmutende Konstruktion sanft hin und her. Laura zuerst! Ein Fuß vor den anderen, langsam, bis die andere Seite erreicht ist. Die bevorstehende Tempelwand, die steil vor uns aufragt, ist dann auch schon die letzte Herausforderung vor dem Ende des Steigs am Kaisertempelchen. Ein grandioser, unvergesslicher Tag.

Das Moseltal ist ein malerischer Flecken Erde. Rund sechzig Millionen Rebstöcke stehen in Reih und Glied in den rheinland-pfälzischen Anbaugebieten entlang der Mosel und den Nebenflüssen Saar und Ruwer. Flussschleifen wie gemalt und eine für Deutschland überdurchschnittliche Anzahl an Sonnenstunden locken Menschen hierher. Direkt am Ufer der Mosel liegt die berühmte Weinstadt Bernkastel-Kues,

**INFO** Mehr Bilder: [alpenverein.de/242-10](https://alpenverein.de/242-10)

## WANDERUNGEN UND KLETTERSTEIGE IN DER EIFEL

**Charakter:** Für den Burgenklettersteig ist Klettersteigausrüstung (Set, Gurt, Helm) erforderlich, die vor Ort ausgeliehen werden kann. Die Tour verlangt eine Mindestgröße von 1,40 Meter und setzt körperliche Fitness, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Die Etappe drei ist der anspruchsvollste Teil der Tour. Beim Calmont-Klettersteig und den Wanderungen in Bernkastel-Kues reicht normale Wanderausrüstung (festes Schuhwerk!).

### Anreise:

**Bus/Bahn:** Der nächstgelegene Bahnhof von Bernkastel-Kues ist 15 Kilometer entfernt in Wittlich. Die Buslinie 300 verbindet sowohl Wittlich (ab Hauptbahnhof) als auch Daun (ab ZOB) mit Manderscheid und fährt durch bis Bernkastel. Fahrplanauskünfte: [vrt-info.de](https://vrt-info.de)

**Bushaltestelle in Manderscheid:** Kurfürstenstraße, Fußweg zur Verleihstation ca. 5 Minuten

**Calmont:** Mit dem Linienbus zu Start und Ziel in Ediger-Eller oder Bremm

### Routen:

- ▶ Burgenklettersteig: 3 Etappen (A bis D), ca. 4 km inkl. Zustiege
- ▶ Calmont-Klettersteig: A/B, ca. 3,5 km ohne Rückweg zum Ausgangspunkt
- ▶ Bernkastel-Kues: 1. Bernkasteler Schweiz, ca. 11 km; Rundweg
- ▶ 2. Bernkasteler Bärensteig, ca. 7 km; Rundweg

### Übernachten:

Hotel Deinhards, Bernkastel-Kues, Gestade 12, Tel.: 06531/97 15 40, [deinhards.com](https://deinhards.com)

### Weitere Infos:

- ▶ Bernkastel-Kues: [bernkastel.de](https://bernkastel.de)
- ▶ Klettersteig Manderscheid: [burgenklettersteig.de](https://burgenklettersteig.de)
- ▶ Calmont-Klettersteig: [calmont-klettersteig-moselschleife.de](https://calmont-klettersteig-moselschleife.de)

## TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ Weltweit größte Vinothek für Moselriesling in Bernkastel-Kues, [die-mosel.de](https://die-mosel.de)
- ▶ Für Naschkatzen: historische Bonbonmacherei, [bonbon-willi.de](https://bonbon-willi.de)
- ▶ Mosel-Radweg, 10 Etappen, 248 Kilometer, [visitmosel.de](https://visitmosel.de)



**Die Moselschleife zu Füßen des Calmont ist ein erstklassiges Postkartenmotiv.**

welche von der imposanten Burg Landshut überragt wird. Hier lässt es sich vortrefflich Radwandern und Mountainbiken – aber auch auf einfachen bis anspruchsvollen Wanderungen die Region erkunden. Zwei Touren stehen auf dem Plan: durch die Bernkasteler Schweiz und der Bernkasteler Bärensteig. In die Bern-



**FREILUFT**  
DAS GLOBETROTTER FESTIVAL

# SAVE THE DATE

**MACH DICH BEREIT FÜR  
DIE FREILUFT!**



**WIR KAUFEN  
DEINE GEBRAUCHTE  
AUSRÜSTUNG!**  
HIER SCANNEN FÜR MEHR INFOS



## ALLE FREILUFT TERMINE 2024:

- 13./14. APRIL FRANKFURT, AM LANGENER WALDSEE
- 20./21. APRIL KÖLN, BLACKFOOT BEACH, FÜHLINGER SEE
- 27./28. APRIL MÜNCHEN, STRANDBAD ÜBERSEE AM CHIEMSEE
- 04./05. MAI BERLIN, STRANDBAD WANNSEE
- 11./12. MAI HAMBURG, STADTPARK NORDERSTEDT
- 25./26. MAI DRESDEN, BAD SONNENLAND, MORITZBURG
- 08./09. JUNI STUTTART, KANU GESELLSCHAFT E.V., BEIM CANNSTATTER WASEN

**VANLIFE & DACHZELTE | OUTDOOR-KÜCHE | WASSERSPORT  
RUCKSACK & REISEGEPÄCK | DRAUSSEN SCHLAFEN | KLETTERN | SCHUHE**



**GLOBETROTTER**  
WWW.FREILUFT-TESTIVAL.DE



**Steil und luftig:** Der Burgenklettersteig hat sportliche Passagen zu bieten. Das Highlight ist die sechzig Meter lange Burgenbrücke.

kasteler Schweiz geht es durch das Tiefenbachtal mit schönem Wasserfall und steil bergan zur Bärenhalde, die wunderbare Blicke auf das „Goldene Kreuz“ auf einem Felsen inmitten weitläufiger Eichenwälder gewährt. Ein landschaftlicher Höhepunkt folgt auf den nächsten. Der Aussichtsfelsen Bresgensruh mit seinen bizarr geformten Felsnasen sticht besonders heraus.

Ein weiteres Highlight ist der Bärensteig. Auch für diesen Rundweg ist das Fachwerkensemble am Marktplatz von Bernkastel-Kues Ausgangspunkt. Es geht gleich bärenstark aufwärts. Wieso Bärensteig? Einer Sage nach stammt der Name des Ortes Bernkastel von „Bärenkessel“. Die Namensgebung geht auf den Trierer Erzbischof zurück, der nach einem Abenteuer mit Meister Petz diesen Ort an der Mosel gründete. Bis heute ist der Bär im Stadtwappen und als Brunnenfigur in der Altstadt zu sehen.

Je höher wir auf der Wanderung kommen, desto öfter genießen wir die wunderbaren Landschaftspanoramen – die Burg Landshut mittendrin. Wo der Wald sich lichtet, erblicken wir in der Ferne die Höhenrücken von Hunsrück und

**Bei einem Glas Wein den Ausblick auf die schönste Moselschleife genießen.**



**Klaus Herzmann** ist in Koblenz zu Hause und in der Welt daheim. Der freie Reisejournalist und Fotograf bereiste 100 Länder und ist seit 47 Jahren Mitglied der Sektion Koblenz ([klaus-herzmann.de](http://klaus-herzmann.de)).

Eifel. Durch das Kallenfelsbachtal folgen wir dem Pfad zurück zum Ausgangspunkt.

„Gruß dir Mosella, erhabene Mutter der Reben und Männer ...!“, so pries schon im Jahre 374 v. Chr. der römische Magnus Antonius als erster Dichter die Mosel. Die Rebsorte Riesling ist hier dominierend, dazu kommen Müller-Thurgau, Weißer Burgunder und Spätburgunder sowie die Mosel-Spezialität Elbling – bei einer Verkostung in einem der vielen Weingüter lernt man viel über die hiesige Weinkultur.

Der Weinberg Calmont gilt als der steilste Weinberg Europas. Knapp dreihundert Höhenmeter mit beinahe sechzig Prozent Steigung ragt er imposant über der Moselschleife empor. Mitten durch den Weinberg schlängelt sich ein versicherter Wanderpfad. Auch wenn man hier keine Sicherheitsausrüstung wie beim Burgenklettersteig benötigt, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind auf jeden Fall gefragt! Der Einstieg ist in Ediger-Eller oder umgekehrt in Bremm. Nur anfangs gemütlich, führt der Steig schon bald über die ersten Felsblöcke mit Drahtseilsicherung und Metallleitern. Durch steile Weinbergterrassen und über schmale Pfade geht's aufwärts über den Amphitryon-Aussichtspunkt zu einem Abzweig. Dort bietet sich die Möglichkeit, zum Gipfelkreuz des Calmont mit Weinschänke aufzusteigen (optional). Wer die Extrameter bezwungen hat, darf sich über einen beeindruckenden Ausblick auf die Klosterruine Stuben an der engsten und schönsten Moselschleife freuen. Beine baumeln lassen und an der Weinschänke bei einem spritzigen Riesling und hausgemachtem Kuchen diesen wunderbaren Tag genießen. Zurück auf dem Hauptweg wandern wir leicht abwärts nach Bremm. Mit dem Calmont-Express – oder wer möchte wandernd – geht es zurück nach Ediger-Eller. Fazit: Klettersteige, Wanderwege, Weinstädtchen, Flussidylle – das alles bietet die Gegend rund um die Mosel. Oft liegt das Gute wesentlich näher, als man denkt!

# Panorama promotion

## Alpen. Almen. Arpuria

Die Natur direkt vor der Haustür

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

Auf den folgenden Seiten  
finden Sie attraktive  
Produkte, Reiseangebote  
und Kleinanzeigen  
unserer Kunden



### WANDERGENUSS FÜR ALLE

Die Tour Oberstdorf-Meran gibt es in vielen Variationen. Sie ist für jede Altersgruppe geeignet.



### BEWÄHRTE QUALITÄT

Aus der nur begrenzt verfügbaren Bergbauernmilch entsteht dieser beliebte Käse.



### KLIMAFREUNDLICHER URLAUB

Wer ein umweltbewusstes Abenteuer will, ist bei den Explorer Hotels genau richtig.

## Traumreisen für die ganze Familie

### Der zertifizierte Kinderferienland-Ort an der Ems

Das Emsland steht wie kaum eine andere Region für Radtouren. In Kombination mit einer Kanutour wird der Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis. Als Zentrum für besonders familienfreundlichen Urlaub an der Ems steht die Stadt Lingen, denn sie wurde kürzlich als offizieller Kinderferienland-Ort zertifiziert. Diese Auszeichnung unterstreicht Lingens Engagement für kinderfreundlichen Tourismus. Mit dem Reiseangebot „Outdoorerlebnis an der Ems“ tauchen Familien ein in eine Welt voller Abenteuer. Von Kanutouren entlang der Emsufer bis hin zu Abenden am Lagerfeuer – hier erleben Klein und Groß die Vielfalt der Natur hautnah. Für Wasserratten bietet „Emsabwärts mit Paddel und Pedal“ ein unschlagbares Paket. Eine große Auswahl an Kanufahrten und anschließenden Radtouren machen diesen Urlaub zu



einem Erlebnis auch für ältere Abenteuerlustige. Durch die Zertifizierung ist eine kinderfreundliche Infrastruktur in Lingen entstanden. Hotels, Restaurants und Freizeiteinrichtungen sind auf die Bedürfnisse von Familien eingestellt. Lingen ist nicht nur ein Ort, der Geschichte und Moderne verbindet, sondern auch eine Stadt, die Familienurlaub neu definiert. Zusätzlich dazu bietet die Lingen Wirtschaft + Tourismus GmbH attraktive Reisepauschalen und den Buchungsrabattcode „DAVFAMILY5%“ an.

**Info und Buchung:** [tourismus-lingen.de](http://tourismus-lingen.de)

## Servus Seefeld

### Henri – das Boutiquehotel

Erholung abseits der großen Stadt? Auf 1200 Höhenmetern – inmitten der Tiroler Alpen – findet man in Seefeld einen Platz zum Bleiben. Das Henri Hotel Seefeld ist ein Country House im Herzen von Tirols

Hochplateau. Tradition und Lifestyle, Gastfreundschaft und eine detailverliebte Ausstattung erwarten die Gäste. Tiroler Landhausstil war gestern! Nachhaltig aufbereitetes Interieur mit einem modernen Twist trifft bei Henri auf österreichischen Charme. Und die Lage? Könnte idealer nicht sein als Ausgangspunkt für einen Skitag im Winter oder eine Rundwanderung um den wunderschönen Wildsee im Sommer. Schneefans aufgepasst – 26 Pistenkilometer und rund 34 Seilbahnen und Lifte bieten ein abwechslungsreiches Skierlebnis.

**Info:** [henri-hotels.com](http://henri-hotels.com)



Foto: DSR Hotel Holding GmbH

## Romantik Hotel

### Jagdhaus Eiden am See

Umgeben von einer acht Hektar großen Parklandschaft und direkt am Zwischenahner Meer liegt das Romantik Hotel Jagdhaus Eiden. Das traditionsreiche Haus befindet sich seit 1902 im Besitz der Familie zur Brügge und ist ein beliebtes Ziel für alle, die aus der Hektik des Alltags entkommen und entschleunigen möchten. Im mehr als 1500 Quadratmeter großen Wellnessbereich mit fünf verschiedenen Saunen, Massage- und Kosmetikangeboten und einladenden Ruhezeiten steht die Erholung an erster Stelle. An sonnigen Tagen bietet sich eine Fahrradtour um das Zwischenahner Meer an – Fahrräder können gegen Aufpreis im Hotel ausgeliehen werden – oder ein Tag am hauseigenen Privatbadestrand. Für Unternehmungslustige ist das Jagdhaus Eiden ein perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge an die nahegelegene Nordsee mit den ostfriesischen Städten Emden, Leer und Aurich oder in die umliegenden Städte Bremen und Oldenburg. Das täglich wechselnde Eidenmenü am Abend im Rahmen der Halbpension oder ein exklusives Sternedinner im Gourmetrestaurant Apicius, ausgezeichnet mit einem Michelin-Stern, runden einen gelungenen Urlaubstag in Bad Zwischenahn ab.

**Info:** [jagdhaus-eiden.de](http://jagdhaus-eiden.de)







### Immer auf der Höhe

## Die Alpenüberquerung, ein Wandergenuss für alle

Die seinerzeit von der Bergschule Oberallgäu erschlossene Tour über die Alpen von Oberstdorf nach Meran ist seit mehr als 45 Jahren im Programm und wurde immer wieder an verschiedene Anforderungen angepasst. So gibt es die klassische Tour, eine Tour für über 50-Jährige, eine entschärfte Tour mit mehr Komfort, eine Tour für Singles, eine Tour für „Ladies only“ sowie eine alpine Alpenüberquerung „über die höchsten Gipfel“. Jetzt NEU ab 2024 wurde die Tour „B40“ ins Programm aufgenommen: Hier wandern unter 40-Jährige unter ihresgleichen – nicht mit mehr Tempo, dafür mit viel Spaß und Erlebnissen! Auf Folgeetappen kann der Weg in den Süden genussvoll

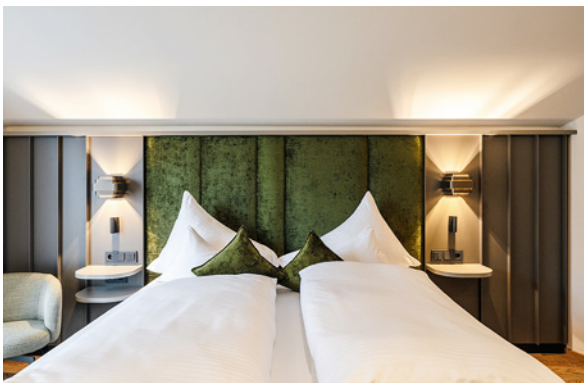
vollendet werden: entweder von Bozen nach Trient oder von Trient nach Verona. Das vielseitige Angebot der Bergschule Oberallgäu umfasst zudem Ausbildungskurse im Bergsteigen und Klettern, Wanderwochen in den Ost- und Westalpen, Hochtourenwochen, Klettersteigprogramme, Ski- und Schneeschuhtouren sowie Lawinenkurse. Highlights bilden die außergewöhnlichen Touren im Ausland, wie zum Beispiel Nepal-Trekking im Mt.-Everest-Gebiet oder die Überschreitung des Kilimanjaro. Mehr als 50 Jahre Erfahrung, sorgfältige Organisation, ausgesuchte Routen und Wege sowie erfahrene Bergführer\*innen lassen die Touren im In- und Ausland zum unvergesslichen Erlebnis werden!

**Info:** [alpenschule.de](http://alpenschule.de)

### Hotel Arpuria

## Alpen. Almen. Arlberg. Arpuria

Mitten in St. Anton und trotzdem abseits liegt das Hotel Arpuria. Inmitten der Natur genießen genussorientierte Bike-Fans oder solche mit Gipfelambitionen und Talrundfahrende hier Luxus ohne viel Tamtam. Hotelchef Christoph Fahrner ist selbst begeisterter Biker. Er ist in der alpinen Gegend aufgewachsen und kennt die Region wie seine Westentasche. Am liebsten



auf einem E-Mountainbike unterwegs, teilt er gern die versteckten Geheimspots mit seinen Gästen. Dabei legt er viel Wert auf die einzigartige Mischung aus Bewegung, Natur und Kulinarik. So ist der gemütliche Einkehrschwung bei fast jeder Tour schon fix eingeplant. Und nach einem Tag im Sattel fehlt nur noch die wohlverdiente Entspannung im Aria Spa. Zwischen Saunalandschaft und Indoor-/Outdoorpool lassen die Gäste die Seele baumeln und träumen bereits von der nächsten Tour in die Berglandschaft rund um St. Anton am Arlberg.

**Info:** [arpuria.com](http://arpuria.com)

**Weitere Hotels und Regionen unter:** [bike-holidays.com](http://bike-holidays.com)

### Nachhaltigkeit, Erlebnis, Explorer Hotels

## Ein umweltbewusstes Abenteuer

Ganz im Sinne des Earth Day am 22. April zeigen die Explorer Hotels, wie man auch im Urlaub seinen Umweltprinzipien treu bleiben und das Bewusstsein für Nachhaltigkeit stärken kann. Wer seinen Bergurlaub möglichst klimafreundlich gestalten will, ist bei den Explorer Hotels genau richtig! Der meiste CO<sub>2</sub>-Ausstoß im Urlaub fällt bei der An- und Abreise an. Bei Anreise mit der Bahn oder dem Fahrrad spart man in den Explorer Hotels mit der Climate Rate zehn Prozent auf den Übernachtungspreis und leistet zugleich einen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Schon gewusst? Die Explorer Hotels sind als Passivhaushotels gebaut, durch diese nachhaltige Bauweise wird besonders wenig Energie benötigt. Umweltbewusster Bergurlaub mit modernem Komfort gehen hier Hand in Hand! Climate Rate: zehn Prozent auf den Übernachtungspreis bei Anreise mit Bahn oder Fahrrad, buchbar schon ab einer Nacht, inklusive gesundem Frühstücksbuffet, Sport Spa mit Sauna, Dampfbad sowie Fitnessbereich und Bike und Ski Area.

**Info:** [explorer-hotels.com/gruen](http://explorer-hotels.com/gruen)



## Hike Pack 25 Women

### DER WANDERRUCKSACK FÜR FRAUEN

Dieser Rucksack von Tatonka ist mit seinem komfortablen, belüfteten NetZRücken-System optimaler Begleiter für Tageswanderungen. Für bestmögliche Trageigenschaften sind die Schultergurte an den weiblichen Körperbau angepasst. Neben 25 Liter Volumen im Hauptfach bietet der Rucksack ein Deckelfach sowie elastische Seitentaschen und eine flexible Fronttasche, um Jacke, Trinkflasche o. ä. zu verstauen.

Besonders praktisch: die Reißverschluss tasche auf dem Hüftgurt. Trinksystemvorbereitung, Wanderstockhalterung und Regenhülle komplettieren die Ausstattung dieses Wanderrucksacks. Der Hike Pack 25 Women ist PFAS-frei hergestellt.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 135,-, [tatonka.com](https://www.tatonka.com)



## OliPhenolia

### DAS WERTVOLLSTE AUS DER OLIVE

Die Demeter-zertifizierten Healthshots OliPhenolia von Fattoria La Vialla verbessern die sportliche Leistung und Regeneration. Das natürliche Nebenprodukt der Olivenölproduktion hat eine antioxidative Wirkung und wirkt sich positiv auf Atmung, Laufökonomie und Erholung aus. In einer neuen Studie, an der Fachleute der Anglia Ruskin University (ARU) beteiligt waren, wurde untersucht, wie eine Supplementation mit einem Phytokomplex aus Olivenfruchtwasser (OliPhenolia) Erschöpfung, Erholung und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst. Die Ergebnisse wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Nutrients“ veröffentlicht.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 34,40 pro 32 Gläschen à 25 ml, [lavialla.com](https://www.lavialla.com)



## Einfach mal weg ...

### MIT DEN ULTRALEICHTEN XL TOWELS VON EVONELL

Die wichtigsten Eigenschaften bei Handtüchern für den Sport-, Freizeit- und Outdoorbereich sind: ultraleicht, geringes Packmaß, schnelle und hohe Wasseraufnahme, auswringbar und schnell trocknend. Nur die Towels von Evonell aus der Super-Mikrofaser filamon erfüllen all diese Kriterien und sind dabei auch noch besonders platzsparend und funktionell. Ideal für unterwegs, auf Reisen mit dem Flugzeug oder Auto, bei Fahrradtouren, im Fitnessstudio, in der Sauna oder auf der Hütte. Das Frühlings-Angebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von vier XL-Tüchern (Farbe nach Wahl) 30 Prozent Rabatt – bitte Gutscheincode DAV20234 eingeben. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm 20 Prozent Rabatt – bitte Gutscheincode DAV20235 eingeben.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 21,90 (66 x 140 Zentimeter) im praktischen Mesh-Beutel, [evonell.de](https://www.evonell.de)

## Giesswein Merino Runners

### EIN SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

Die Merino Runners bieten eine neue Dimension an Schuhkomfort. Gefertigt aus hochwertiger Merinowolle in Tirol, zeichnen sich diese Sneaker durch ihre besondere Qualität aus. Dank des atmungsaktiven, temperaturregulierenden 3-D-Stretch-Materials bleibt der Fuß stets trocken, und der Schuh passt sich flexibel jeder Fußform an. Das innovative Wechselfußbett mit einer Merinoschicht verfügt über einen Langzeit-Dämpfungseffekt. Bequem und superleicht, sind die Merino Runners auch barfuß ein wahrer Genuss. Perfekt für normale bis breite Füße und in einer Vielzahl von Farben verfügbar.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 149,95, [giesswein.com](https://www.giesswein.com)



## Pedalpower

### UNTERWEGS IN DER CITY

Auf der Suche nach der perfekten Hose für den täglichen City-Cruise mit dem Fahrrad? Dann ist die Bike Ecorepel® Denim von Alberto genau die richtige Wahl. Mit ihrer tiefblauen Indigofärbung und dem klassischen 5-Pocket-Look sieht sie aus wie eine normale Jeans im Regular-Fit-Style. Die Hose punktet mit einem hinten höher geschnittenen Bund, clever positionierten Reflektoren und einer umfangreichen, wasser- und schmutzabweisenden Ausstattung auf Basis nachwachsender Rohstoffe. Auch in puncto Mode setzt sie mit ihrem kontrastfarbenen Umschlag ein klares Zeichen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 119,95, [alberto-pants.com](https://www.alberto-pants.com)



## Mountain Equipment

### MIRROSTAT MAT

In diesem Sommer erweitert Mountain Equipment die Kollektion um die Mirrostat Isomatte, hergestellt aus recycelter Kunstfaser. Der Name leitet sich ab von der wärmereflektierenden Schicht im Inneren der Kammerkonstruktion. Mit einem R-Wert von 4,5 wiegt die Matte weniger als 500 Gramm und hält auch in kühlen Nächten wunderbar warm. Das kompakte Packmaß begeistert selbst anspruchsvolle Bergsteigende, die auf unnötigen Ballast verzichten möchten. Die robust verschweißten Kammern bieten mit einer Dicke von acht Zentimetern einen Liegekomfort, der dem eigenen Bett nahekommmt. Gerade auf mehrtägigen Touren ist erholsamer Schlaf essenziell!

**PREISEMPFEHLUNG:** € 219,90, mountain-equipment.de



## Bergbauern Käse

### NEUES FORMAT – BEWÄHRTE QUALITÄT

Die Bergbauern pflegen mit ihrer Arbeit eine einzigartige Kultur- und Naturlandschaft mit kräuterreichen Wiesen und Almen und sorgen so für deren Erhalt. Aus der besonderen und nur begrenzt verfügbaren Bergbauernmilch entsteht dieser beliebte Käse, der sich durch sein volles, kräftiges Aroma auszeichnet. Jetzt in neuer, kleinerer Verpackung, so werden 19 Prozent des Materials eingespart. Inhalt und Preis bleiben dabei unverändert. Der Bergbauern Käse in den Sorten würzig-nussig oder mild-nussig ist ab sofort in der wiederverschließbaren, neuen 150-Gramm-Packung im Kühlregal oder am Stück an der Käsetheke erhältlich.



**PREISEMPFEHLUNG:** € 2,69 (je 150-Gramm-Packung), bergader.de

## Happy New Colours

### WOOM ORIGINAL-BIKES IN ZWEI NEUEN FARBEN

Mit Beginn der diesjährigen Fahrradsaison bringt woom seine Originalserie – die erfolgreichste Produktserie von woom, die bereits längst zum Signature-Piece avanciert ist – in zwei neuen Farben auf den Markt. Lizard lime und flame orange ergänzen ab sofort die bunte Farbpalette der woom bikes und sorgen neben den Farben woom red, sky blue und purple haze für noch mehr Fahrspaß bei jungen Radlfans von 1,5 bis 8 Jahren.

**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 229,-, woom.com



## Traditionell gewalkte Woldecken

### IDEAL FÜR DIE ÜBERGANGSZEIT

Die luxuriösen Walk-Woldecken werden nach jahrhundertealter Tradition durch eine kontrollierte Verfilzung natürlich verdichtet und geschrumpft. So entsteht ein festes, strapazierfähiges Material mit besten wärmeisolierenden Eigenschaften und natürlich glänzender Oberfläche. Wie getupft erheben sich die Schäfchen reliefartig aus dem



satten Grün. Traditionell gewalkt in Italien, achtzig Prozent Wolle, zwanzig Prozent Polyester, ca. 150 x 200 Zentimeter.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 189,95, juliagrote.de

## Stilsicher reisen

### MIT ALBERTO

Die Mover WR Revolutionary® Travelpants von Alberto ist ultraleicht, atmungsaktiv und wasserabweisend. Dazu extra schnell trocknend, hochelastisch und ausgestattet mit einem umfassenden UV-Schutz, seitlich eingearbeiteten Gummizügen und einer raffiniert versteckten Bundkordel. Diese Hose garantiert nicht nur maximale Bewegungsfreiheit bei allen kleineren oder größeren Reiseunternehmungen, sondern ist auch ein echter Hingucker. Das mit allen Wassern gewaschene Slim-Fit-Modell ist in insgesamt vier Farbvarianten erhältlich (beige, khaki, navy und schwarz).

**PREISEMPFEHLUNG:** € 129,95, alberto-pants.com



REISE



**Österreich, Frankreich, CH, I**  
Skihütten und Chalets online buchen  
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.  
Tel. +49 721-4672475  
alpenchalets.net

**www.berghuetten.com**

**klein | familiär | herzlich**  
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol

**Bergerlebnis** auf 1300 m, prämierte Naturküche,  
19 Naturholzzimmer & Studios, Wellnessoase mit  
Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.  
**Genießer- und Wanderhotel Jägerhof,**  
Tel. +39 0473 656250, www.jagerhof.net

**ÖTZTALER BERGFÜHLING**

ab € 78,00 p.P.  
inkl. HP

**HOTEL TAUFBERG**

A-6441 Niederthal 12a +435255/5509  
WWW.TAUFBERG.COM

*Urlaubsfreude das ganze Jahr*  
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage ab 91-111 € p.P./Tag, **CHALET FILAZI ganzjährig** 100% aus Holz zu 140,00.- € p.P./Tag. Infos & Angebote für jede Jahreszeit unter [www.hotel-latemar.it](http://www.hotel-latemar.it) Auf ins Eggental...

**Moar Latemar**  
Wellkommen zu Hause  
Pichler Arnoldi & Co. KG  
info@hotel-latemar.it  
+39 0471 615740

**Aktivurlaub Schweden**  
Natur Erholung Abenteuer  
Kanu Outdoor Trekking  
Hütten Ferienhäuser

**RUCKSACK REISEN**  
www.rucksack-reisen.de

**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus

**Dein Ferienhaus für den Skiurlaub  
findest Du auf [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)**

**Felsprimel Dr. Christof Thron**

Genusswanderungen mit  
geobotanischen Highlights  
im alpinen Gebirge

für  
Gipfelgenießer

**Berg + Natur  
erwandern  
erleben  
verstehen**

Frühlingsaktion: 10-50% Rabatt!  
bei Buchung bis 30.04.2024

**www.felsprimel.de**

**www.esel-touren.de**

**FAMILIENURLAUB**  
Sommer wie Winter  
**elan-sportreisen.de** **e.v.m. sportreisen**

**JUGENDREISE - NEPAL**  
**EVEREST BASECAMP**  
26.7. - 18.8.2024  
mountain-action.de | 0831/85482

**BERGSCHULE**  
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN  
ABENTEUER  
MIT UNS!

**WWW.BERGSCHULE.AT**

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona  
**ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN**  
**Bergschule Oberallgäu**  
[www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de) ☎083 21/4953

**Roman Mueller Treks**

- ▶ KAILASH PILGERREISE
- ▶ MAKALU BASECAMP TREK
- ▶ UNTERWEGS AUF DEM GTA
- ▶ ZU FUß ÜBER DIE ALPEN

**www.bergwandern-meditation.de**

VERSCHIEDENES

**Bitte vormerken:**  
Anzeigenschluss für die  
am 21.5.2024 erscheinende  
Panorama 3/2024  
ist der **12. April 2024.**

**Werben Sie effektiv  
und einfach mit einer  
Outdoorworld-Anzeige.**

Mehr erfahren Sie unter Telefon (040) 286686-4222.

**Jubin Zuckerlösung**  
Die schnelle Energie  
aus der Tube

**Jubin Pharma Vertrieb**  
Rombacher Hütte 10 · 44795 Bochum  
[www.jubin-pharma.de](http://www.jubin-pharma.de)

REISE

WILDE ALPENTouren  
MIT UNS KANNST DU WAS ERLEBEN!  
www.wilde-alpentouren.de

Bergsteigen in den Anden & in den Gebirgen Spaniens  
www.SuedamerikaTours.de

TREKKINGTOUREN  
in Nepal, Pakistan, Südamerika & Afrika  
AMICAL ALPIN  
DIE BERGSCHULE  
www.amical-alpin.com

ALPINSCHULE OBERSTORF  
KATALOG ANFORDERN!  
150 Touren in Deutschland und den Alpen  
Tel: 08322-940750  
www.alpenschule-oberstdorf.de

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

325 J. altes Denkmal (Umgebende- und Fachwerkhaus) in der Sächs. Schweiz sucht für hochwertige Sanierung und Vermarktung als Luxus-Feriedomizil Investitionspartner. umgebende1697@t-online.de

**Allgäu:** Suche Berghütte oder „bergnahe“ Ferienwohnung zur Dauermiete oder zum Kauf. Stamme aus dem Allgäu und möchte gerne wieder öfter dort sein. Angebote bitte an: mayer.th@web.de

VERMIETUNGEN

**Tirol,** uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 23 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

**Bergurlaub in der Stille** www.gruiba.com

**Ammertal (D-82497), Tiny-House in Traumlage** kurz- oder langfristig zu vermieten. info@tiny-wohn-t-raum.de

95qm Fewo in 87544 Gunzesried, direkt im Naturpark Nagelfluhkette, Infos unter elri17@web.de und 0151/25304720

FH Peloponnes: Bergluft, Kräuterduft Meeresluft www.ferienhaus-kerinia.de

**TOSKANA-MEER** Naturstein-Ferienhaus für 2-4 Personen, Traumblick auf's Meer und die Inseln Elba und Korsika, alte Bergdörfer, Sandstrände, pagabile ... www.toskana-urlaub.com 08662/9913

REISEPARTNER/IN

www.e-mtb-transalp.de

**Neuseeland:** Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Andreas Käßler in kleiner familiärer Gruppe durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 04191 7670420, www.beoutdoors.de

Es muss nicht mehr der Kili sein. Aber etwas Berg schon. m. 72 sucht Tourenpartner. gipfelstuermer71@gmail.com

SIE SUCHT IHN

**Rm MUC/LA** Wander- und reisefreudige Sie (63,172,56) sucht dich (+/-63), positiv und lebensfroh für gemeinsame Natur-Kultur-Genuss-Erlebnisse. Freue mich auf deine Nachricht mB. reiseglueck129@gmx.de

**Gipfelglück zu ZWEIT!** Sie wünschen sich eine Zukunft mit einer verlässlichen, sportlichen Partnerin? Sie suchen eine gutaussehende, niveauvolle Frau an Ihrer Seite für alle Lebenslagen? Ein unverbindlich kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann ihr Leben positiv verändern. MUC 089/3263867 u. 0176/20371708 o. info@cs-partnervermittlung.com

Warmherzige, vielseitig aktive, naturliebende, positive, schlanke Sie 53/NR freut sich auf jung gebliebenen, sportlichen, humorvollen Partner für Wandern, Reisen, Kultur, Kulinarik und gemütliche Stunden zu zweit. Ich freue mich auf Deine Nachricht: bergschneewittchen2024@gmx.de

**Attr. Sie, 58 J.** 166, schlank, blond su. Akad. <78 J. der zu Wanderreise einläd: viva2024@ Outlook.de

**Mainz, Wiesbaden, Limburg, Koblenz:** 55, sportlich, attraktiv, sucht humorvollen Weggefährten, beim Wandern, Paddeln, Radfahren und Reisen. mail-to-pat@gmx.de.

**Rm 90** und überall, Akad., 50, sportlich, attraktiv, 165, sucht niveauvollen, optimistischen Partner mit Humor. BmB: bergundtal@gmx.de

**Rm 8:** Sportl., unternehmungslustige Sie (31J./Akad./NR) sucht Partner für Ski- und Bergtouren & eine gemeinsame Zukunft. bergtour24@t-online.de

**Rm 40/50:** Gemeinsamkeiten finden, Pläne zum Wandern, Kultur + Reisen schmieden; Schlanke Sie, naturverbunden 62 J. sabine\_schr@web.de

**Rm71,** lebenslustige, temperamentvolle SIE (35 J, 1,75m, schlank) sportl, mit Familienwunsch, Akad., NR, sucht ebenso lebenslustigen, einfühlsamen und selbstsicheren ER aus Rm 7, NR., Akad., 35-45 J. BmB an: kennenlernen\_plz7@web.de.

**RM Stuttgart -Tü.** Aktive Frau (59), schlank, naturverbunden, offen, neugierig. Wo ist der empathische, humorvolle Partner für Berg-/Radtouren, Kultur, der auch die kleinen Dinge des Lebens schätzt? radel@wolke7.net

**RM8,** Frau 61/176, gerne unterwegs in Berg und Tal, zu Fuß und mit Rad, in unbekanntem Städten und Ländern; schätze mehr das Stille als das Laute; mag das gerne teilen mit einem Mann. BmB kailash61@t-online.de

**Allgäu/Bodensee:** attr. 57j. mit Hund, Akad., vielseitig, empathisch, kreativ, liebt wandern, reisen, Kunst und Kultur, sucht sportlichen, intelligenten und interessanten Mann. Gerne mit Bild an magnolie24@web.de

**RM76/KA:** 68J/1,57m/schl./NR, sucht Lebenssp.zw.65-70J. Hobbies: Wandern, Radf., Paddeln, Tennis. Mail: inkarowo@gmx.de

## KLEINANZEIGEN

52J/1,70m/schlank, sucht Schulter zum Anlehnen. Egal, ob beim Wandern, Klettersteigen, Biken, Camping, Chillen, am Strand, im Biertgarten etc. Wenn du, NR, ehrlich, empathisch, humorvoll bist und mit mir durchs Leben (und aus der Reihe) tanzen möchtest, dann freue ich mich auf deine BmB vorzugsweise aus Rm 960 + 961 an aktivleben23@gmx.de

**79 FR:** Bergbegeisterte, naturverbundene, aktive Sie (60/170/schlank) sucht sympathischen, natürlichen Partner mit Freude am Wandern, Reisen, Kultur und einem Gläschen Wein. mt.ararat13@gmail.com

**Glücksmomente sammeln, gemeinsam Pläne schmieden, Ziele verwirklichen und Hobbies teilen:** Variantenreiches Sporteln, Reisen in nahe und ferne Gegenden, Kultur. Eine sportliche, vielseitig interessierte Frau (59) mit vierbeinigem Fitnesstrainer sucht einen geselligen, Natur liebenden Mann, der ebenfalls mit gewissem Charme, Humor und Leichtigkeit durchs Leben geht. Auf Deine Antwort aus dem Raum Franken und..... freue ich mich. Grosil@gmx.de

**OA:** Berg-, Rad- und Kulturbegeisterte (53/178) sucht liebevolle Beziehung mit Nähe und Freiheit, Aktivität und Stille. funkenglueck@web.de

**Rm 71:** Zierliche, dunkelhaarige Frau (57/161/NR, Akad., hübsch und gepflegt) mit Wanderschuhen, Garten und Klavier, sucht einen liebevollen, kultivierten und bindungswilligen Mann, der meine Liebe zu den Bergen und der Natur teilt. Ich bin gerne draußen, schätze aber auch ein schönes Zuhause. Über eine Nachricht mit Bild würde ich mich freuen: kaffeebaumliebe@gmx.de

**Frau,** muntere 61. gr, schl, eigenständig, prakt. u. schöngeistig, s. gern im Freien, rücksichtsv, feinsinnig, sehr beweg.- u. reisebegeistert, zuversichtlich, affin für Kunst, Ästhetik, Kommunikation m. Tiefgang, wünscht Verbundenheit, gem Zeiten, Nähe ohne Enge m. zugewandtem, achtsam. Mann (gern jünger) PLZ 34/200km f Berge u fuermehr@posteo.de

**RM83, GESUCHT:** Naturbursche, Outdoor-Komplize, Abenteurer, Gipfelheld zw. 45 u. 55, nur kein Mittläufer! Ich (48), gern aktiv, erlebnishungrig, wünsche mir unterhaltsame Begleitung auf der Flucht vorm stressigen Arbeitsalltag. Nur Singles. BmB an live4fun@gmx.de

**RM K/AC:** w(61) sportl, warmherzig, abenteuerlustig sucht liebevollen Mann. hutmacher.m@web.de

Rm 47, sportliche Sie, 71, schlank, NR sucht Berg- und Wanderfreund. 1813-3@onlinehome.de

**RM Köln:** draußen unterwegs sein und Kultur genießen: Wandern, Radeln, Ski, SUP / WoMo, Hütte oder Hotel / Natur und Kultur / Freunde, Lachen, Tiefgang und Zweisamkeit. Bin 57/167, aktiv und zugewandt. Suche dich als fröhliches und emphatisches Pendant - lass uns das Leben teilen. BmB: einfachdraussen1@gmx.de

**RM76:** Bist du auch gern in der Natur u. sportlich aktiv? Ich (57/168) liebe Meer u. Berge u. suche dich zum Mountainbiken, Wandern, (Rad-) Reisen und Genießen. Freue mich auf deine Nachricht mit Bild: meerundberge3@web.de

**M. bis Obl.:** Münchnerin, Ende 60, schlank, jugendl. Typ, liebt die Berge, kommt aber nicht mehr weit „auf“. Gehe aber gerne dorthin wandern bzw. 1 bis 2 Std. Wanderungen auf eine bewirtschaftete Hütte. Bin früher weit gereist, heute langt mir meine bayr. Heimat. Suche gebildeten Herrn um die 70 als Wanderfreund, der es heute auch eher gemütlich mag. hiku@gmx.net

**Rm6** Sie Anfang 60/167/54 sportlich sucht Mann mit Herz & Verstand zum Wandern, Skifahren(Touren), Radeln(RR), Genießen und Reisen in den Bergen & am Meer gipfelglueck13@gmx.net

**KS** mit ICE Anschluss: (54 J, 165, 57) natürliche, sportlich ambitionierte Sie, die gerne in der Natur vielfältig aktiv ist und wo von Sportklamotten bis Balkleid alles vorhanden ist, sucht humorvollen, empathischen ihn für Touren durch die Berge und durchs Leben. BmB wirbelwind.ks@gmail.com

**Altmühltal:** Gemeinsam mtb (bio), wandern, schwimmen, genießen, kreativ sein. Ich (57/172) freu mich auf Deine Nachricht m. Bild. surfingtrail@gmx.de

**Rm 8** SportlichEr, herzlich, mit Intellekt, fit und begeisterungsfähig für Freizeitaktivitäten draußen wie drinnen gesucht. Ich (58), bin winters wie sommers gern und viel in die Berge oder auf Reisen und kulturell vielseitig interessiert. Du auch? Werwagtgewinnt1@gmx.net

**Rm 76 Südpfalz + ca. 100km:** liebevolle feinfühlige 54J. Sie 179, 60, NR mit Geduld, Zeit, Lachen, Vertrauen sucht warmherzigen Ihn +/- 6J., C-ungeimpft: Wandern, Klettersteige, Rad, Reisen, Faulenzen, Bioladen, Kochen, Lesen, Natur, Stille, Meditieren mit Sehnsucht gemeins. ländl. Zuhause sternblume@mailbox.org

**Rm 90** (61/165/52), jugendlich, unternehmungslustig, sportlich sucht Partner für liebevolle bewusste Beziehung mit Lust auf Klettern, Skitouren, Reisen. kletterliebe@gmx.de

### ER SUCHT SIE

**KA** einfacher ruhiger junggebliebener Naturfreund (58J,180,68,NR) sucht Dich für eine Herzensverbindung24@gmx.de

**MUC: 31/190/84** Treuer, naturverbunden, gutherziger, Akad. **Sucht** kluge, sportl., humorvolle, offene, selbstbew. Partnerin (25-35) Zsm.: Bouldern, Berge, Konzerte. **BmB** gipfelbock92@gmail.com

**RM76:** ich, jung geblieben, sportlich, unternehmenslustig 61/185/80 NR suche Dich! Du liebst Berge und Meer, bist sinnlich, weltoffen, warmherzig, magst Radeln, Bergtouren, Lachen, Genießen, Philosophieren, verrückt sein und bist neugierig herauszufinden, ob Du mit mir durchs Leben reisen kannst? Ich freue mich auf Dich! gert63@web.de

**RM89** Ich (51/1,78, schlank) sportlich, vielseitig aktiv, unabhängig, suche attraktive Sie für sportliche Abenteuer am Berg, im Tal u evtl. mehr. BmB magurubu@gmail.com

**RM 92:** Suche dich zum gemeinsamen Wandern, Skifahren, Radfahren und mehr. Bin 30 Jahre und freue mich auf deine Email: wandervoll2024@web.de

**RM 07 / 08:** Sportlich jung gebliebener Bergfan, 65, schlank, kommunikativ, empathisch, humorvoll, immer positiv sucht Sie, 50-60, sportlich, schlank und attraktiv für gemeinsame Aktivitäten wie Bergwandern, Trekking und Reisen. Vielleicht wird aus gemeinsamen Aktivitäten auch eine Partnerschaft fürs Leben. Wollen wir es herausfinden? Habe ich Dich ein wenig neugierig gemacht? Dann schreib BmB an: summituli23@gmx.de

72,77,78-(54/192) trainiert, sportlich suche für gemeinsame sportliche Wanderungen im Schwarzw / Montafon 51-58 BmB: schulterzumanlehnen@mein.gmx

Sportlich humorvoller Mann, 68 Jahre, 182, **Schwäbische Alb**, wünscht sich eine humorvolle, ehrliche, liebevolle Partnerin um gemeinsam Erlebnisse, wie Wandern, Klettersteige, Skifahren, Wellness, Essen gehen, reisen, zu teilen und gemütliche Abende zu zweit, bei guten Gesprächen zu verbringen. Ein liebevoller, aufmerksamer, lebensfroher Mann, der es ernst meint, wartet auf ihre Antwort., gerne mit Bild und Telefonnr. an: Bergaufbergab1@gmx.de

**RM 86:** Sportlicher Er (34) sucht nette Sie für gemeinsame Bergabenteuer. Interesse? => gipfel89@vodafone.de

**TS/RO/MB:** aktiver Er (60,175) sucht aktive, selbstbewußte Sie für gemeinsame Wege. BmB: nwg.2019@web.de

**Allgäu87:** 61/180/85, NR, ehrlich-emphatisch-hilfsbereit. Mag MTB-Berge-Skitouren-LL usw. Sport ohne Hochleistungsdruck. Wenn es passt gerne eine gemeinsame Tour durch's Leben. **gemstetal@gmail.com**

Sportlich humorvoller Mann 68 Jahre 182 Schwäbische Alb, wünscht sich eine humorvolle, ehrliche, liebevolle Partnerin, um gemeinsam Erlebnisse wie Wandern, Klettersteige, Skifahren, Wellness, Essen gehen, reisen zu teilen und gemütliche Abende zu zweit, bei guten Gesprächen zu verbringen. Ein liebevoller aufmerksamer, lebensfroher Mann, der es ernst meint, wartet auf ihre Antwort., gerne mit Bild und Telefonnr. an. Bergaufbergab1@gmx.de

**Rm 95/96/0:** junggebliebener, vielseitig interessierter 60er ohne MHD 1,90 m gr., Ortsungebunden, aktiv, etwas sportlich und gemütlich, sucht Dich: gerne groß für Zeit zum gem. genießen, Partnerschaft, Radeln, MTB, Wandern, Kultur, Ski, Bücher u.v.m. BmB an warmherzig@freenetmail.de

**Rm 64:** gut erhaltener, sportlicher Mann (63 J., 178, NR), sehr aktiv in Natur (Wandern und MTB in Alpen und Odw.) und Garten, familiär, kulturell zu begeistern durch Kino, Theater oder Konzerte, sucht passendes Gegenstück, weil vieles zu zweit einfach mehr Spaß macht. Freue mich über deine Antwort (BmB) an [www.BergKultur@web.de](http://www.BergKultur@web.de)

**Rm70:** Ich 35/196/82 bodenständig, sportlich, empatisch, sucht Dich für gemeinsame Stunden in den Bergen und im Alltag (Theater/Reden/Tanzen/Sport) Melde dich BmB: NaturZuZweit@gmx.de

**Rm79:** Sportlicher und sympathischer Er, Mitte 50, schlank, NR, naturverbunden, humorvoll und kulturell interessiert sucht passende Partnerin zum Wandern, Radfahren, Skifahren, für gemeinsame Unternehmungen und mehr. Zusammenfinden@gmx.de

Suche Frau - keine lady, sondern eine robuste, interessierte (Kultur/ Kleinkunst/Musik), halbwegs sportliche, natürliche Frau ohne viel Klimbim (Farbe, Schminke, Deo, Rasierer...) mit hellem Kopf für drin&draußen ab etwa 60. Bin schlank, fit, NR, nicht rechts, 186/83/Jg52 und wohne im Bereich 38. Suche aber überall - gibt ja die DB :-). Gern mit Bild an da-schau-her@web.de.

**Rm77/74** Suche Mitwanderer zw. 55 & 61 für den Neckarweg. BmB. fex321@t-online.de

KLEINANZEIGEN

Raum 71 und anderwo. Mann mit Eigenschaften. 71J, 176cm, 64kg, NR . Liebevoll, Fürsorglich, Intellektuell, multipel sportlich, Kulturaffine, Genussmensch, Bodenständig, Weltoffen, Leidenschaftlich, Gelassen. Suche Frau zum Lieb haben, um Freud und Leid zu teilen, als Begleiterin bei Reisen, sportl. und kulturellen Aktivitäten. BmB. riversdeepmountainhigh@web.de

RM BW Hoppla jetzt komm ich... 181 cm, schlank, sportl., humorv., 49 J., sucht ebenso humorv., schlanke, gutaussehende Sie für alles nur nicht extremklettern...ok gebe zu bin mehr der Flachlandtiroler, also Wanderer u. Geniesser...Aber kein Langweiler, versprochen. Und wenns passt auch für 1,2 kleine Kraxler mehr geeignet. Freue mich von Dir zu hören. akkordeon1911@gmail.com

**Rm 87/88:** Netter, romantischer, sportlicher Herzbube (Anf. 40, dunkelhaarig) sucht natürliche, umzugsbereite Herzdame mit Kinderwunsch für eine erfüllte und dauerhafte Beziehung. BMB an herzbube-101@gmx.de

Raum 71/73/74 ER 61J. sportl. & schlank. Welche Sie begleitet mich im Sommer auf dem Lechweg. Termin n. Absprache. BmB. lechweg@t-online.de

**Rm München/Oberland bevorzugt:** Gemeinsam das Leben genießen, Steinbock, 63/172, schlank, sportlich, fit, naturverbunden, NR. Ortsungebunden, selbstbestimmt, finanziell unabhängig, authentisch, reflektiert, offen, ehrlich, zuverlässig, bodenständig, lebensfro. In meiner Freizeit bin ich oft mit meinem VW Bus in den Bergen unterwegs. Suche Beifahrerin (+/- 60, schlank, sportlich, naturverbunden, offen, reflektiert, ehrlich und treu) für Berg und Tal, die mit mir meine Leidenschaft teilt. Mag auch Klettersteige, Schneeschuh gehen, Skifahren, Langlauf, Radfahren, Fitness Studio, Spazieren gehen, Sauna, Wellness, Kultur, Reisen. Achte auf meine Ernährung und genieße das Leben mit allem was es sonst noch Schönes und Interessantes zu bieten hat. Manchmal auch gerne in meinem Garten in der Hängematte. Gerne mit Bild: gipfelglueck2023@gmx.de

**Rm. Nordostfranken.** Berg- und Wanderbegeisteter in der Sechser-Dekade befindlicher Naturmensch ist mangels bisheriger Zeit noch auf der Suche nach ebensolchem weibl. Pendant, unabhängig, ca. bis 165/65 J., mit Sinn für Familie und lebenslanger Bindung und kulturellem Interesse. Antworten unter: watsoncreek@freenet.de.

**Rm Allgäu/Schwaben:** Sportlicher, humorvoller, romantischer Er 58/188/86, athletisch sucht ortsungebundene, sportliche und liebevolle Frau zum MTB, Wandern, Joggen, Kuschneln und Zweisamkeit mit gemeinsamer Zukunft. BmB: geme-draussen@outlook.de

**Suche Mitwanderin für gemeinsame Tour durchs Leben** Welche humorvolle und herzliche junge Frau ohne Anhang geht mit mir wandern in den Bergen, am Meer spazieren oder in die Oper, hat vielseitige Interessen und ist offen für Neues? Dann freue ich mich auf Deine Nachricht an: gemeinsame-tour@gmx.de Zu mir: Ingenieur aus München, Ende vierzig, 1.82m, NR, ledig, zuverlässig, humorvoll und sportlich

87/88: Netter, romantischer, sportlicher Herzbube (Anf. 40, dunkelhaarig) sucht natürliche, umzugsbereite Herzdame mit Kinderwunsch für eine erfüllte u. dauerhafte Beziehung. BMB an herzbube-101@gmx.de

**Wandern, Klettern, Skifahren?** M30 mit VW-Bus sucht süßes Bergmädcl. w. Ulm und MUC - nicht nur für gemeinsame Touren. lieber-zu-zweit-30@gmx.de

**Südliches Obbayern, Allgäu:** 63/178/NR empathischer, sportlicher, naturverbundener Er sucht humorvolle, warmherzige Sie für gute Gespräche, Lachen, Spaß, gemeinsame Reisen, Berg-, Hütten-, Skitouren, Skifahren, Genießen u.v.m. BmB: sonneberg@posteo.de

FLOHMARKT

LaSportiva G 5 Hochalpins huhe zu verkaufen, nur 2x getragen, Gr.43,5, VHB 230.-kontakt: joeudo@web.de

**Jahrbücher** 1980-1994. T.: 04105/53241

**Im Extremen Fels**, 2.Ausg. €275,- 08142 8567

**LA SPORTIVA** Bergstiefel mit Innenschuh zu verkaufen. **BARUNTSE** Gr. 39,5 und **SPANTIK** Gr. 43 nur 1 x getragen, je Paar 200 € (NP je 485 €) 0176 7625951

**Hallux Valgus Trekkingstiefel.** hanwag TATRA II BUNION LADY GTX. EU: 40. 2x getragen. 230€ VB. 0351-8360460

Millet Everest UK5; La sportiva olympus mons Gr.38; Daunenanzug Rab Gr.S, NEU, alle nicht getragen.0731-3976780 (AB)

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben? Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

**Registrieren Sie sich jetzt unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de).**

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter [meine.kleinanzeige@ad-alliance.de](mailto:meine.kleinanzeige@ad-alliance.de) oder rufen Sie an.

Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer: (040) 286686-4222

**Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter [www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de)**

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie eine E-Mail an [meine.kleinanzeige@ad-alliance.de](mailto:meine.kleinanzeige@ad-alliance.de) oder rufen Sie unter (040) 286686-4222 an.

**Anzeigenannahmeschluss ist am 12.4.2024**

**PANORAMA 3/24 erscheint am 21.5.2024**



Dauer:  
2-4 ½ Std., je nach Tour

Max. pro Tag:  
4 ½ Std., 740 Hm

Höchster Punkt:  
Mondspitze (1967 m)

Schwierigkeit:  
leicht - mittel

Beste Zeit:  
Juni - September

Wandern im Brandnertal

# Überraschend wild

Im Voralberger Brandnertal gibt es viel zu entdecken: märchenhafte Schluchten, Heimatfilm-Kulissen und eine Bergwelt, die zu abwechslungsreichen Wandertouren einlädt.

---

Text und Fotos: **Janina Stilper**

---

**S**o viel Hellgrün. Die Sonnenstrahlen bringen die frischen Blätter an den Buchen und Haselnusssträuchern zum Leuchten. Hohe Felswände ringsum kühlen angenehm an diesem warmen Frühsommertag. Sie sind aus Konglomerat, entstanden in der Eiszeit. Hier und da sprießen Setzlinge und Farne, Moos übersät die Baumstämme. Armdicke Wurzeln bilden Stufen auf dem Weg. Wildes Wasser schiebt sich durch die braunen Felsen, schimmert hellblau bis türkis an den tiefsten Stellen. Der Wanderführer Peter und sein Hund Arthur





begleiten eine Gruppe durch die Bürser Schlucht, am Eingang des Brandnertals. Peter ist dort aufgewachsen. Mit zehn Jahren unternahm er und seine Freunde ihre erste Hüttentour. „Wir haben ein halbes Jahr lang geplant und mussten den Eltern versprechen, dass wir immer auf dem Weg bleiben. Und auf den Hütten haben die Wirtsleute dann die Eltern mit dem Kurbeltelefon verständigt, dass wir heil angekommen sind“, erzählt er, lacht und schüttelt den Kopf. Wir steigen ein paar Höhenmeter durch den Wald hindurch und folgen einem Forstweg zum Parkplatz.

**Im Talkessel am Fuß der Zimba (r.) legen Lawinen regelmäßig Bäume um. Auch die Sarotlahütte musste Ende der 1990er Jahre neu gebaut werden.**

Arthur reckt die Schnauze aus dem Fenster, seine Schlappohren flattern im Wind. Es läuft Sweet Home Alabama, der Himmel ist wolkenlos. Peter steuert seinen Pick-up durch die engen Kehren. Die Straße windet sich in das schmale, lange Tal hinein. Irgendwann öffnet sich der Blick auf Brand. Als würde die Welt einfach aufhören, scheinen die schneebedeckten Gipfel im Talschluss eine unüberwindbare Barriere zu bilden.

Siebenhundert Menschen leben in dem kleinen, auf tausend Metern gelegenen Dorf am Fuß der

## WANDERUNGEN IM HERZEN DES RÄTIKON

Das Brandnertal bietet eine Vielzahl an Outdoorsport-Möglichkeiten. Neben unzähligen Wander- und Bergtouren gibt es auch einige MTB-Routen. In Bürserberg befindet sich der bekannte Bikepark Brandnertal. Übernachtet werden kann in zahlreichen Familienhotels und Unterkünften mit Golf- oder Reitanlagen.

**Info:** [tourismus@brandnertal.at](mailto:tourismus@brandnertal.at), [vorarlberg-alpenregion.at/brandnertal](http://vorarlberg-alpenregion.at/brandnertal)

**Anreise:** Bis Bludenz Bahnhof, dann weiter mit dem Bus Linie 580 durchs Brandnertal. Wer im Brandnertal übernachtet, reist mit der Gästekarte Premium und der Clara-App kostenlos in der Region Brandnertal, Bludenz, Klostertal.

**Unterkunft:** Sarotlahütte (ÖAV), Hotel Lün in Brand (klimaneutral), Bikehotel Walliserhof

### Touren:

- ▶ **Bürser Schlucht:** Mit dem Bus Linie 580 bis Haltestelle Bürs Dorfmitte oder Gemeindeamt. 200 Hm ↗, 200 Hm ↘, 2 Std.
- ▶ **Sarotlahütte (1611 m):** Vom Dorfzentrum Brand aus ca. 700 Hm ↗, 700 Hm ↘, 4 ½ Std. Von der Sarotlahütte bietet sich eine alpine Tour auf die Zimba (2643 m) über den Westgrat (III) an.
- ▶ **Mondspitze (1967 m):** Ausgangspunkt ist das Hochplateau Tschengla. Mit dem Bus Linie 580 bis Haltestelle Gemeindeamt Bürserberg, weiter mit dem Shuttle-Taxi ([grassreisen.at](http://grassreisen.at)). 740 Hm ↗, 740 Hm ↘, 4 ½ Std.
- ▶ **Untere Brüggele Alpe (1469 m):** Mit dem Bus Linie 580 bis Haltestelle Mountain Lodge. Von hier aus 400 Hm ↗, 400 Hm ↘, 3 Std.

### TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ **Bikepark Brandnertal:** 4 Bergbahnen, 11 Strecken mit Variationen in allen Schwierigkeitsgraden
- ▶ **Klettergarten Seekopf-Süd:** In alpiner Umgebung auf dem Weg von der Lüneseebahn zur Totalphütte. Griffiger Fels und gute Absicherung
- ▶ **Alpe Rona:** In der Schausennerei der Jausenstation kann vormittags miterlebt werden, wie würziger Bergkäse entsteht. 15 min vom Wanderparkplatz Tschengla



Schesaplana. Bevor Brand ab dem 14. Jahrhundert von Walliser Familien besiedelt wurde, nannte man den Landstrich „Thal Vallawier“. Der Name leitet sich vom rätoromanischen „aual laviert“ ab, was „offener Bach“ oder Flussbett bedeutet.

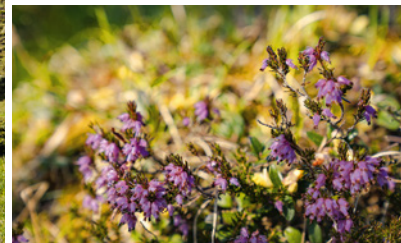
Peter hält den Pick-up an, wir steigen aus und folgen einer Schotterstraße ins Zalimtal, das vom Brandnertal nach Südwesten abzweigt. Sobald die Steigung nachlässt, öffnet sich das grüne Tal, eingekesselt vom Schesaplana-Massiv. Die Wiesen sind mit unzähligen Blumen gesprenkelt, die kantigen Gipfel des Panüelerkopfs sind noch weiß.

Peter deutet in eine Schneise und erzählt, dass hier eine weitere Seilbahn neben der Palüdbahn und der Glattjochbahn angedacht war. Dazu sei es glücklicherweise nie gekommen, heute führt nur eine Abfahrt durch den Wald. Wir setzen

Die Wiesen sind mit unzähligen Blumen gesprenkelt, die kantigen Gipfel des Panüelerkopfs sind noch weiß.

uns auf eine Bank und schauen in die Gegend, die einem Heidi-Film entstammen könnte. Peter zieht einen Flachmann aus seinem Rucksack und drückt ihn mir in die Hand. Es ist noch nicht mal Mittag, ich nippe trotzdem. Marille. Irgendwann ziehen wir weiter in Richtung Untere Brüggele Alpe.

Maria pflegt die Alpe immer noch, mit über achtzig Jahren. Ihre Kinder helfen ihr dabei. Sie bringt uns Hollerschorle, setzt sich und erzählt von giftigem Alpen-Greiskraut, das sie auf der Alm jedes Jahr für den Schutz des Viehs von Hand ausreißen müssen. Und nach Muren- und Lawinenabgängen hat Marias Familie alles allein wieder aufgebaut und finanziert. „Für den Gotteslohn“, sagt sie und blickt zum Himmel, als würde sie manchmal selbst anzweifeln, ob es das wirklich wert ist.



Am nächsten Morgen holt mich die Wanderführerin Anna ab. Wir fahren hinauf zum Hochplateau Tschengla. Von hier sieht man die zackige Zimba in ihrer Bergkette. Der Wind ist kühl, als wir uns über steile Pfade auf in Richtung Mondspitze machen. Wie ein Dreieck ragt der Berg in den Himmel. Anna pflückt Kräuter wie Silbermantel, Meisterwurz und Bergbasilikum, wann immer sie welche am Wegesrand findet. Wir steigen höher, endlich wärmt die Sonne. Auf dem felsigen Pfad Richtung Gipfel hängt der Duft von Latschen in der Luft. Oben genießen wir das 360-Grad-Panorama.

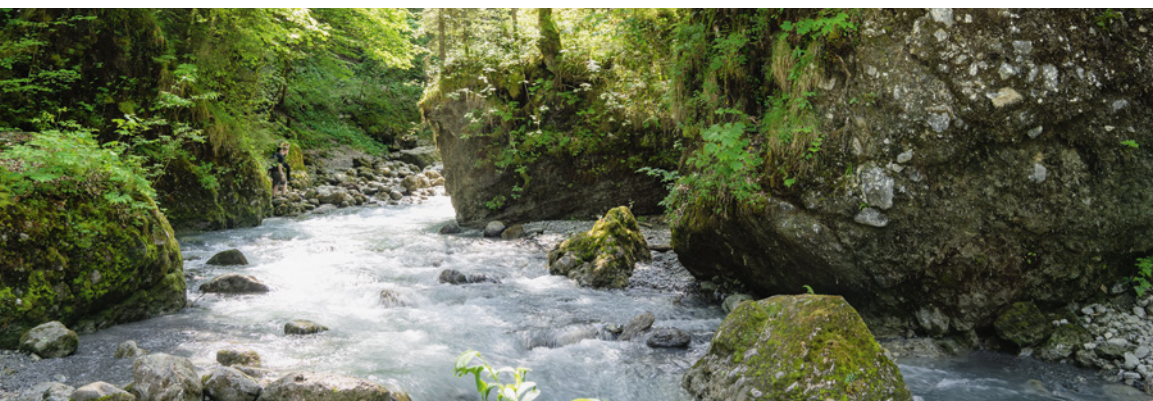
Nach dem ausgiebigen Frühstück im Brandner Hotel Lün geht es heute auf die Sarotlahütte. Bäume liegen kreuz und quer hangabwärts auf dem Weg – als hätte jemand eine riesige Axt geschwungen und mit einem Hieb alles kahlgeschlagen. Rundherum wuchert es wie in einem wilden Garten. In vielen Kehren und vorbei an Wasserfällen geht es über den Kiespfad berg-

auf. Noch ein paar Windungen und man sieht die Hütte. Die Wirtin Isabel steht in einem umzäunten Stück Wiese, Hühner um sie herum. Kaum ist man daran vorbeigelaufen, tönt Reggae-Musik über die Terrasse.

Es gibt vegane Blutwurst auf Kimchi mit Süßkartoffeln – ungewöhnlich, wie die Musik und das junge Wirtspaar, das früher ein kleines Resort auf den Bahamas geleitet hat. Fabian und Isabel machen über den Winter alles selbst ein – geholfen hat ihnen dabei die Oma. Die Hütte hat keine Materialseilbahn, und so müssen sie alles rauftragen. Behilflich ist ihnen dabei vor allem der Nepalese Chandra, der auch für kulinarische Genüsse sorgt. Kollege Peter backt Brot, sammelt Kräuter, mixt Getränke.

Ich genieße das Essen, als mich ein älterer Gast anspricht. Ob ich das Bankerl auf dem Weg hinauf gesehen habe? Das sei von ihm – er habe es gesponsert. Das Brandnertal ist eben immer für Überraschungen gut.

**Wildromantischer Aufstieg zur Sarotlahütte (l.), Zirben auf dem Weg zur Mondspitze (o. M.). Wanderführer Peter und Arthur suchen Erfrischung (o. r.) in der wunderbar grünen Bürser Schlucht (u.).**



**Janina Stilper** ist zwar im Pillerseetal in Tirol aufgewachsen, hat aber ihr Herz an die Bergtäler in Vorarlberg veschenkt.

# Alpines Museum



## ALPINE GESCHICHTE UND KULTUR ZEITGEMÄSS ERLEBEN

Nach über zweieinhalbjähriger Generalsanierung ist das Alpine Museum des DAV auf der Münchner Praterinsel am 7. März 2024 feierlich wiedereröffnet worden. In der offenen, großzügigen und barrierefreien Architektur bietet das alpine Erlebnis- und Begegnungszentrum allen Berginteressierten außer der völlig neu konzipierten Dauerausstellung „Darum Berge“ auch wieder wechselnde Sonderausstellungen, die größte alpine Spezialbibliothek mit Leselounge sowie Museumscafé und -shop. Und ab Sommer wird auch der schöne Garten mit der Ur-Höllentalangerhütte und dem Jubiläumsgrat-Hütterl wieder zugänglich sein.

### Das Buch zum Museum

Anlässlich der Wiedereröffnung erscheint das Buch „Alpines Museum. Zur Wiedereröffnung 2024“. Darin beschreibt unter anderem DAV-Archivar Stefan Ritter die wechselvolle Geschichte dieses Ortes und die architektonische Entwicklung des Hauses.

## Mehr Sicht!

Alpines Museum mit neuer, offener Architektur

**Die bessere Sichtbarkeit des Hauses und eine stärkere Präsenz im Stadtbild waren neben dem Rückbau der Kleinteiligkeit des Gebäudes und damit der Schaffung größerer, offener Räume Kernaufgaben bei der Sanierung des Alpines Museums.**

Text: Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera

Die Geschichte der „Besiedelung“ der Münchner Praterinsel begann Mitte des 19. Jahrhunderts: 1856 wurde hier eine Feuerwerkerei gegründet. Deshalb hieß dieser Teil der Isarinsel, auf dem heute das runderneuerte Alpine Museum seinen Platz hat, ursprünglich „Feuerwerksinsel“.

### Treffpunkt der feinen Gesellschaft

Anlässlich der Kunstgewerbe-Ausstellung am Isarufer wurde an dieser Stelle am 1. Juni 1888 das „Café Isarlust“ eröffnet, ein Schlösschen im Neo-Rokoko-Stil mit großer Kuppel und reicher Dachlandschaft als Anziehungspunkt für das Münchner Bürgertum.

Nach der Ausstellung diente das Ausflugslokal der „feinen Gesellschaft“ sowie der Kunst- und Literaturszene und Frauenrechtlerinnen als Treffpunkt. In dem gehobenen Ambiente tagte regelmäßig ein Schriftstellerinnen-Kaffeestammtisch und unter anderem ist eine Lesung des „Deutschen Frauenvereins Reform“ dokumentiert. Außerdem wurde hier der Theater- und Literaturverein „Gesellschaft für modernes Leben“ gegründet, der in den Räumlichkeiten Vortrags- und Theaterabende veranstaltete. Und 1896 wurde in der „Isarlust“ die Freimaurer-Loge „In Treue fest“ ins Leben gerufen, deren wohl bekanntestes Mitglied der bedeutende impressionistische Maler Lovis Corinth war.

Nachdem das Gebäude Anfang des 20. Jahrhunderts offenbar eine Zeit lang nicht mehr genutzt worden war, überließ die Stadt München es 1909 dem Deutschen Alpenverein für sein geplantes Museum (siehe hierzu den Artikel in DAV Panorama 1/2024, S.84f.).

### Wechselvolle Architekturgeschichte

Dem ersten Umbau für Museumszwecke folgten 1926 bis 1928 der Einbau einer Zentralheizung, die Schaffung größerer Ausstellungsflächen durch Mauerdurchbrüche und die Überbauung der nördlichen Terrasse sowie der Ausbau des Untergeschosses.

Nach der völligen Zerstörung 1944 wurde das Haus 1948 bis 1952 als Verwaltungssitz des DAV wiederaufgebaut.

## Vergnügungsschlösschen – Kulturtempel – Bürogebäude – Alpiner Begegnungsort



Neobarockes Schlösschen für die Münchner Bohème: Das 1888 errichtete „Café Isarlust“



Nur noch ein Gebäudeskelett: Ruine des Alpinen Museums 1945



Klein-klein: Verschlungene Gänge und Treppen verbanden die verschiedenen Ausstellungsräume.



Öffnung zur Stadtseite mit „Schaufenster“: Die neue Fassade lädt zum Eintritt ein.

Fotos: Stadtarchiv München, Archiv des DAV

Die Gebäudestruktur wurde zwar weitgehend übernommen, das äußere Erscheinungsbild aber stark reduziert. Und im Inneren wurde in den folgenden Jahrzehnten der ursprünglich großzügige Grundriss durch die Verlegung des Treppenhauses, die Errichtung eines vollständigen Zwischengeschosses, den Einbau eines Aufzugs und weitere Unterteilungen immer wieder verändert und dadurch „verschachtelt“.

### Neuer Hingucker an der Isar

Nach seiner Wiedereröffnung 1996 musste sich das Alpine Museum bis 2021 mit diesen widrigen Raumverhältnissen arrangieren. Doch dann folgte die bereits 2014 beschlossene Generalsanierung nach den Plänen des Regensburger Architekten Michael Feil: Zwar wurde das ursprüngliche Isarlust-Schlösschen nicht wiederhergestellt, aber die Räume wurden komplett entkernt und nachträgliche Einbauten entfernt. Dadurch gibt es jetzt wieder großzügigere Räume im Erdgeschoss und im Obergeschoss für die neu konzipierte Dauerausstellung, künftige Sonderausstellungen und für die Bibliothek. Ein besonderes Highlight ist auch die wiederhergestellte bemalte Holzdecke im Obergeschoss.

Der neue, lichtdurchflutete Eingang wurde von der Gartenseite auf die Stadtseite verlegt und macht das Alpine Museum dadurch auffälliger und einladender. Ein neuer Aufzug macht es nun auch barrierefrei zugänglich. Die großen Glas-türen und -fenster ermöglichen Einblicke in den bis zum Garten auf der Rückseite durchgehenden, hellen Raum, der als zentrales Foyer, Café, Museumsshop und Veranstaltungsraum genutzt wird und von dem aus Dauerausstellung, Bibliothek, Archivlesesaal und Leselounge direkt zugänglich sind. Er verbindet sozusagen die Stadt und die Natur. Denn der Museumsgarten wird in den nächsten Monaten, angelehnt an die ursprünglichen Terrassenanlagen, ebenfalls neu gestaltet. Die neue Außen- wie die Innenarchitektur des Alpinen Museums erfüllen den Wunsch nach mehr „Sichtbarkeit“ nun aus allen Perspektiven: mehr Einsicht, mehr Durchsicht und mehr Aussicht.



**Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera** freuen sich über das „neue“ Alpine Museum und haben in ihrer Agentur für Medien und Text DiE WORTSTATT neben Bergen und Kultur auch ein Faible für (Innen-)Architektur.

# Vom Trend zum Standard

## DAV-Kletteranlagen

**Ob Trockenübung für den echten Fels oder Selbstzweck als eigenständige Sportart: Klettern und Bouldern in künstlichen Kletteranlagen hat sich fest etabliert und entwickelt sich stetig weiter. Das gilt für die Hallen wie deren Zielgruppen.**

1992 eröffnete die Sektion Berchtesgaden die erste DAV-Kletterhalle in Strub bei Bischofwiesen. In einer Region, wo es an natürlichen Möglichkeiten für den Vertikalsport nicht mangelt. Dass die Rechnung aufgeht und die Kletterhalle ein Erfolg wird, haben damals nicht wenige bezwei-

auch Selbstsicherungsautomaten gehören mittlerweile zu den Ausstattungsstandards vieler Hallen. Und zahlen auf die steigenden Anforderungen und Bedürfnisse der Vertikalgemeinde ein, wie eine aktuelle Kletterhallenumfrage ergeben hat. Fast 11.000 Nutzer\*innen von 66 DAV-Anlagen haben sich per Online-Fragebogen daran beteiligt.

### Vorstieg im Fokus

Für knapp die Hälfte der Befragten (49 %) sind Angebot und Ausstattung ausschlaggebend für den Besuch „ihrer“ Kletterhalle und damit wichtiger als der vergünstigte Eintrittspreis

für DAV-Mitglieder (35 %). Im Zentrum des Interesses steht mit 71 % ganz klar der Vorstiegsbereich Indoor als wichtigstes Ausstattungsmerkmal einer Kletteranlage, den 82 % nutzen. Für 47 % ist der Vorstiegsbereich im Outdoorbereich sehr wichtig. Boulderbereiche werden vor allem indoor genutzt (69 %). Ein regelmäßiges Umschrauben der Routen (über 90 %) und ein Routenbewertungssystem (fast 80 %) werden dabei als wichtig erachtet. Beliebt sind die immer öfter installierten Selbstsicherungsautomaten, die gut die Hälfte (51 %) der Befragten nutzt. Ein vom DAV angebotenes Kursangebot schätzen über 20 % als sehr wichtig ein und 75 % geben an, nach dem Klettern oder Bouldern den Bistrobereich zu nutzen. 67 % verbringen ein bis drei Stunden in der Kletterhalle und 81 % kommen

Foto: DAV/Marisa Koch

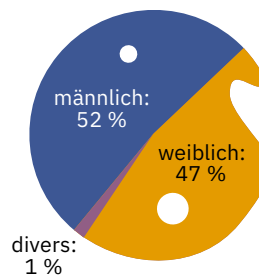


*Gute Möglichkeiten zum Vorstiegsklettern sind für moderne Kletterhallen essenziell, wobei auch Topropebereiche und immer mehr auch Selbstsicherungsautomaten zur Standardausstattung moderner Kletteranlagen gehören.*

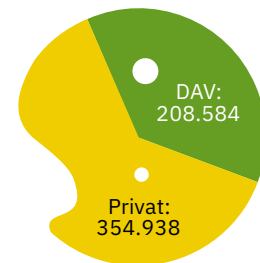
felt, gute dreißig Jahre später kommt die Halle auf rund 2000 Quadratmeter und 40.000 Eintritte pro Jahr. Über 600 Kletteranlagen gibt es in Deutschland, 230 werden von DAV-Sektionen oder Trägerverbänden betrieben. Das Angebot reicht von Indoor- wie Outdoor-Zentren über spezielle Klettertürme bis zu Boulderblöcken. Das gerade um eine neuen Boulderhalle erweiterte Kletter- & Boulderzentrum Thalkirchen in München gilt als größte Kletteranlage weltweit.

Das quantitative Wachstum des Hallen-Klettersports ist das eine, auch qualitativ geht es nach oben: Moderne Kletterhallen sind weit mehr als ein paar Multiplexplatten mit eing Bohrten Plastikgriffen. Spezielle Schulungs- oder Kinderbereiche, Hang- und Kilterboards oder

### Hallenkletter\*innen

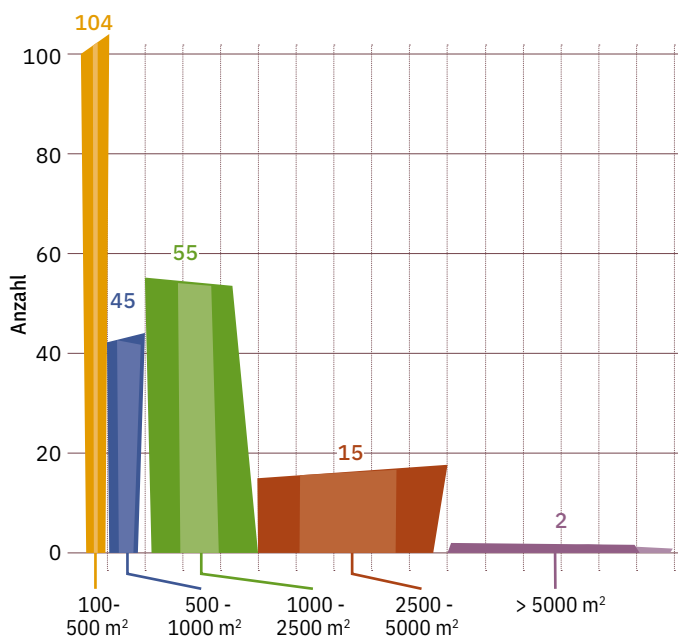


### Kletter- und Boulderfläche gesamt in Deutschland (m<sup>2</sup>)



**Mehr Zahlen und Hintergründe zur DAV-Umfrage in Kletteranlagen 2023:**  
[alpenverein.de/kletterhallenumfrage](https://alpenverein.de/kletterhallenumfrage)

## Größe der DAV-Anlagen



Die DAV-Kletterhallenlandschaft ist vielfältig, wobei die meisten Anlagen in einer Größenordnung von unter 2500 Quadratmetern zu finden sind.

mit Kletterpartner\*innen. Mittlerweile kommen viele auch mit den Kindern oder der ganzen Familie.

Auffällig: Ganz unabhängig von der technischen Ausstattung ist fast 74 % der Befragten der Einsatz einer Halle in Sachen Klimaschutz wichtig. Geht es dagegen um das eigene Anreiseverhalten, ist klimatechnisch Luft nach oben: Knapp ein Drittel (27 %) kommt mit dem Fahrrad und 11 % reisen mit dem ÖPNV an. Die Hälfte der Befragten (51 %) kommt mit dem Auto oder Motorrad zur Kletterhalle. Und das, obwohl die Anfahrtswege überschaubar sind: Die meisten nehmen fünf bis zehn Kilometer Anfahrtsweg in Kauf (28 %), knapp 27 % legen weniger als fünf Kilometer zurück. Und der Weg von der Halle an den Fels und in die Berge? Der führt die Hallenkletter\*innen zum Skifahren oder Snowboarden (85 %), zum Wandern (97 %) und Bergsteigen (79 %), zum Sportklettern (76 %) oder auch zum Mountainbiken (73 %).

cf/jl

## FÖRDERUNG VON DAV-KLETTERANLAGEN

Bis Ende 2023 investierten die DAV-Sektionen jährlich etwa elf Millionen Euro in künstliche Kletteranlagen. Der DAV-Bundesverband berät und unterstützt Sektionen, die eine Kletteranlage bauen, umbauen oder erweitern. Grundlage dafür sind die Richtlinien für die Vergabe von Beihilfen und Darlehen, bezuschusst werden können bis zu 15 % der förderfähigen Kosten.

# Inspirieren. Planen. Erleben.



Wetterbericht ?

Gefahrenzeichen ?

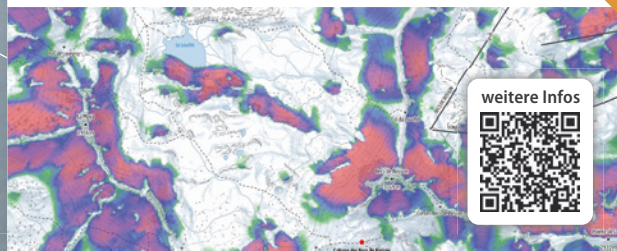
Hangsteilheit ?

Lawinenlagebericht ?

Entlastungsabstände ?

Die Lawinengefahr noch besser im Blick,  
mit Hilfe der ATHM-Karte von Skitouren guru.

Neu



## Wenig Schnee, viel Austausch

**AKTIONSTAG „NATÜRLICH AUF TOUR“** – Im Februar fand der neunte Aktionstag „Natürlich auf Tour“ statt. An etwa 25 bayerischen Bergen konnte die Initiative rund 2500 Aktive erreichen. In den beliebtesten Tourengeländen zwischen Bodensee und Königssee, erstmals auch im österreichischen Kleinwalsertal und in zwei Schwerpunktregionen des Bayerischen Waldes waren rund hundert ehrenamtlich und hauptberuflich Engagierte unterwegs, um

**MÖGLICH GEMACHT HABEN DEN AKTIONSTAG VIELE PARTNERORGANISATIONEN:** DAV- und ÖAV-Sektionen, Naturparks, der Nationalpark Berchtesgaden, Biosphärenregionen, Alpinium (Kompetenzzentrum für Naturschutz in den Alpen), Landratsämter, Forstbetriebe, Bergwacht, Naturschutzverbände, Naturfreunde und viele weitere, deren Unterstützung unverzichtbar ist.

„Natürlich auf Tour“ wird zudem von den DAV-Partnern Versicherungskammer Bayern, Vaude und Seeberger unterstützt.

in lockerer Atmosphäre zu Fragen rund um den Naturschutz zu informieren. Ziel des Aktionstages ist es, Verständnis und Sensibilität für die Natur und nötige Schutzmaßnahmen zu schaffen. Zusammen mit dem Bayerischen Umweltministerium und vielen Beteiligten hat der DAV im Rahmen des Projekts „Skibergsteigen umweltfreundlich“ für das Gesamtgebiet der Bayerischen Alpen und Teile des Bayerischen Waldes naturverträgliche Routenvorschläge erarbeitet. Für empfindliche Bereiche im Umfeld dieser Routen wurden insgesamt etwa 350 Wald-Wild-Schongebiete ausgewiesen. Diese sollen Bergsportler\*innen freiwillig meiden, um den Tieren einen ungestörten Lebensraum zum Überwintern zu geben. Der diesjährige Aktionstag war der bisher schneeärmste, daher waren viele Menschen zu Fuß auf Tour – die sich umso interessierter am Thema zeigten. ms



Foto: Andreas Herz

*Im Winter naturverträglich unterwegs sein: Das Interesse war groß, wie hier im österreichischen Schwarzwassertal.*

## ZWEIMAL TOP!

### MITGLIEDERENTWICKLUNG UND

### SPENDEN-ERLÖSE

– Der DAV ist 2023 um 4,79 Prozent gewachsen – und damit so stark, wie seit dem Jubiläumsjahr 2019 nicht mehr. Insgesamt 1,52 Millionen Mitglieder zählt der Alpenverein aktuell, wer neu eintritt, sieht im Erhalt der Hütten und Wege sowie im Naturschutz die wichtigsten Aufgaben des Vereins. Das spiegelt sich auch in den Ergebnissen aus der Fundraising-Aktion 2023 wider: 30.000 Mitglieder wurden vergangenen Herbst über 145 Sektionen angeschrieben, bislang kamen 860.000 Euro an Spenden zusammen. Sie fließen direkt in den Beihilfetopf für Hütten und Wege, aus dem Zusatzbeihilfen für Baumaßnahmen finanziert werden. red

## 1250 Bäume fürs Klima

**DAV LANDAU/PFALZ** – Zu ihrem 125-jährigen Jubiläum 2023 hat die Sektion eine ganz besondere Aktion im Zeichen des Klimaschutzes gestartet: Gemeinsam Bäume pflanzen für einen zukunftsfesten Wald. „Wir wollten nicht einfach nur feiern, sondern der Natur etwas zurückgeben“, erläutert der Erste Vorsitzende Mark Seither das Vorhaben. Aus der anfänglichen Idee, 125 Bäume zu pflanzen, folgte schnell der Plan, stattdessen 1250 klimaresistente Stecklinge einzusetzen. In Zusammenarbeit mit dem Forstamt Hinterweidenthal fand sich eine passende Fläche im Gemeindewald bei Wilgartswiesen und letzten November wurden die ersten Kastanien gepflanzt. Rund 25 Freiwillige packten mit an, räumten die Waldflächen frei, markierten so genannte Pflanzklumpen und setzten die ersten Pflänzchen ein. Doch damit nicht genug: Die engagierten Sektionsmitglieder werden sich auch langfristig um „ihre“ Bäume kümmern und die Setzlinge pflegen, damit sich die Waldfläche gut entwickeln kann. Mit der Aktion möchte die Sektion für die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz sensibilisieren, ganz nach dem Motto: Natur nutzen, aber eben auch schützen und bewahren. red



Foto: DAV Landau/Pfalz

*1250 Setzlinge, darunter auch klimaresistente Kastanien, pflanzt und pflegt der DAV Landau.*





# WIR SIND DAV!

1 Verein /// 355 Sektionen /// über 1,5 Millionen Mitglieder

Fotos: Moritz Tapp, Stephan Raabe, DAV Heidelberg



**Bundesjugendleiter\*in**

## Raoul Taschinski

**DAV MAINZ UND GOC** – Von Geburt an DAV-Mitglied, ist Raoul Taschinski klassisch in der Jugendgruppe der Sektion groß geworden und wurde erst Jugendleiter\*in, dann Jugendreferent\*in. Zum Klettern ging es in dieser Zeit jede Ferien nach Arco oder auch nach Österreich und Frankreich. Heute zieht es Raoul oft mit dem Zelt in den Norden, das eine oder andere Mal noch nach Arco oder einfach zum Boulderabend in die Kletterhalle. Seit vier Jahren ist Raoul Mitglied der Bundesjugendleitung, bildet seit letztem September zusammen mit Annika Quantz die Doppelspitze der JDAV und ist damit auch im Verbandsrat des DAV vertreten. Freude am Ehrenamt und die Chance, im Kleinen etwas verändern zu können, sind die Triebfeder für das Engagement: „Wenn ich an meinen ehemaligen Gruppenkindern sehe, wie viele Erfahrungen sie durch unsere Ausfahrten sammeln konnten, dann war für mich die ganze Arbeit, die ich in die Organisation gesteckt habe, absolut lohnenswert!“

„Ehrenamt? Anfangen. Spaß haben. Und im Zweifel die anderen fragen.“



**Schiedsrichter**

## Arnold Kaltwasser

**DAV REUTLINGEN** – Seit 25 Jahren ist Arnold Kaltwasser lizenziierter Schiedsrichter im Klettersport und bei nationalen wie auch internationalen Wettkämpfen im Einsatz. Für sein langjähriges Engagement wurde er Anfang des Jahres von DAV-Vizepräsidentin Burgi Beste geehrt. In seiner Sektion ist er

Beiratsmitglied im Fachbereich Klettern, auf Landesebene Vorstandsmitglied des Landesverbands Baden-Württemberg und auf Bundesebene Mitglied im DAV-Verbandsrat. Der Lohn für so viel Engagement für den DAV? „Was mir der Klettersport gegeben hat, kann ich im Ehrenamt dem Verein zurückgeben.“ Selbstverständlich ist der Wettkampfrichter und Trainer C Sportklettern Leistungssport auch selbst aktiver Sportkletterer und darüber hinaus mit allen Spielarten des Bergsteigens vertraut – vom Wandern und Sportklettern rund um die Neue Reutlinger Hütte bis ins Karakorum.

„Was wären wir ohne die Freiheit, in der Natur sein zu dürfen? Sie zu erhalten ist, auch eine Aufgabe des ‚Verwaltungsbergsteigens‘.“



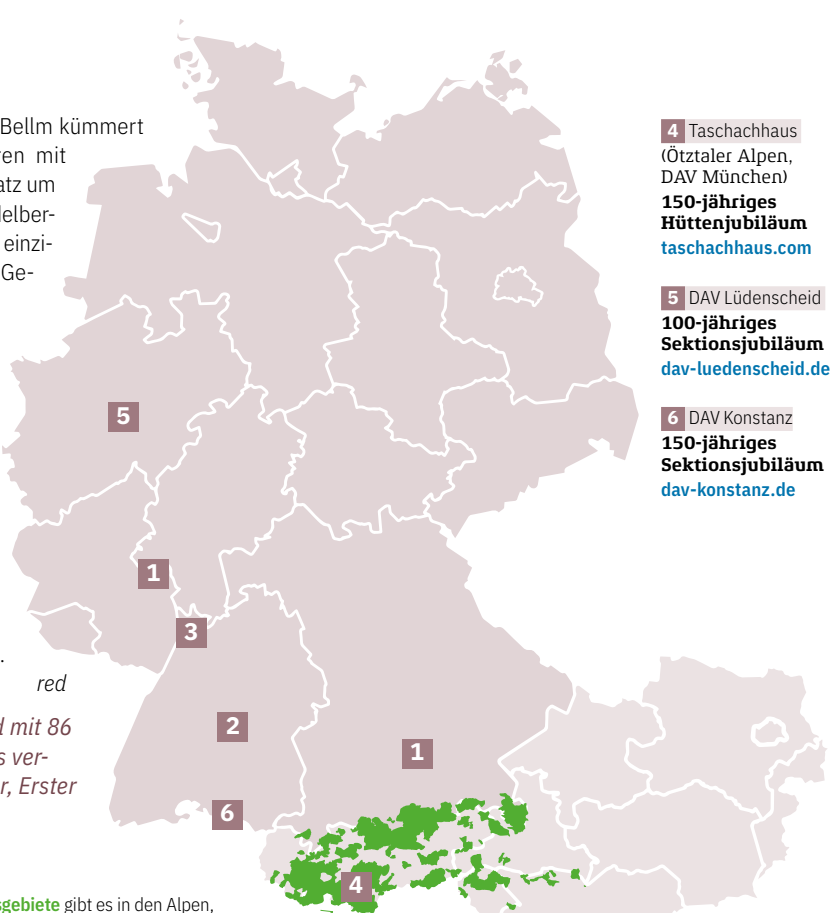
**Hüttenreferent**

## Karl Bellm

**DAV HEIDELBERG** – Karl Bellm kümmert sich seit über dreißig Jahren mit enormem persönlichem Einsatz um alle Belange rund um die Heidelberger Hütte in der Silvretta, dem einzigen DAV-Haus auf Schweizer Gebiet. Der Diplomingenieur mit

langjähriger beruflicher Praxis initiierte, plante und begleitete erfolgreich viele Ausbau- und Sanierungsmaßnahmen – nicht nur auf der Heidelberger Hütte. Betreut hat Karl Bellm auch viele Jahre lang alle Baumaßnahmen der sektionseigenen Wiedenbachhütte im Nord-schwarzwald, und im Kletterzentrum „Vertigo“ ist er seit Jahren bei technischen Störungen oder anstehenden Umbauten oder Reparaturen fachkundig und hilfsbereit zur Stelle. Dabei ist er alles andere als ein Funktionär, der an seinem Amt klebt, ihm geht es stets nur darum, das Bestmögliche für seine Sektion zu erreichen; unterstützt wird er dabei tatkräftig von seiner Frau Ute. Seit 2023 ist Karl Bellm Ehrenmitglied der Sektion.

„Jahrzehntelanges Engagement im Vorstand und mit 86 Jahren noch immer ein sehr aktives Mitglied: Das verdient eine besondere Würdigung!“ Dr. Ulf Gieseler, Erster Vorsitzender



**4** Taschachhaus (Ötztaler Alpen, DAV München) **150-jähriges Hüttenjubiläum** [taschachhaus.com](http://taschachhaus.com)

**5** DAV Lüdenscheid **100-jähriges Sektionsjubiläum** [dav-luedenscheid.de](http://dav-luedenscheid.de)

**6** DAV Konstanz **150-jähriges Sektionsjubiläum** [dav-konstanz.de](http://dav-konstanz.de)

**189 DAV-Arbeitsgebiete** gibt es in den Alpen, Sektionen haben dort ihre Hütten und kümmern sich um Bergwege und alpine Steige.

# Im nächsten DAV Panorama ab 21. Mai:



Fotos: Bernd Ritschel, Mike Jäger

### Tschechien

Bizarre Sandsteinformationen und einzigartig hohe Türme: Das Klettergebiet Adersbach ist berühmt – und berüchtigt.

### Weitere Themen:

**Asturien:** Auf dem Camino Natural

**Bregenzerwald:** Genussvoll Mountainbiken

**Sicherheit:** Risiken minimieren beim draußen Bouldern

### Wallis

Mehrtages-Hochtour von Hütte zu Hütte im Schatten der Viertausender mit schönen wie dramatischen Ausblicken.



**Rax-Schneeberg:** Mehrtageswandern

Ab 20. April online – [alpenverein.de/243-1](http://alpenverein.de/243-1)

# DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
76. Jahrgang, Nr. 2, April/Mai 2024  
ISSN 1437-5923

### Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.  
Anni-Albers-Str. 7, 80807 München  
Tel.: 089/140 03-0  
Fax: 089/140 03-98  
dav-panorama@alpenverein.de  
alpenverein.de/panorama

### Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Reportage, Mach's einfach, Knotenpunkt)  
Christine Frühholz – cf (Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)  
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Sicherheitsforschung Knotenpunkt)  
Franz Güntner – fg (Auf einen Blick)  
Julia Behl – jb (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Jonas Kassner – jk (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Johanna Godt – (Reportage, Berg & Tal, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)

Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser\*innen, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.

Für in Panorama/auf alpenvereinaktiv.com im Rahmen von Tourenvorschlägen gemachte Angaben kann trotz sorgfältiger Bearbeitung keine Haftung übernommen werden. Eine Haftung wird insbesondere für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben (z.B. Dauer, Verlauf, Schwierigkeitseinstufung, örtliche Gegebenheiten, Zugänglichkeit von Wegen) ausgeschlossen.

Bergtouren und andere Outdooraktivitäten sind mit Gefahren verbunden, die Sie eigenverantwortlich einschätzen müssen, bevor Sie einem Tourenvorschlag folgen. Informieren Sie sich vor allem über Wetter, örtliche Gegebenheiten, die aktuelle Situation vor Ort, aktuelle und rechtliche Zugänglichkeit usw. und berücksichtigen Sie bei allen Angaben die u.a. eigene Verfassung und Fähigkeiten, Erfahrung, Kenntnisse und Ausrüstung. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Fehler von etwaigen GPS-Trackings.

### Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de. Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Umgezogen?  
Mitgliedschaft kündigen?  
Panorama digital statt print?

Bitte wenden Sie sich direkt an  
Ihre Sektion oder nutzen Sie  
[mein.alpenverein.de](http://mein.alpenverein.de)

### An dieser Ausgabe wirkten mit:

Lorenz Berker, Max Bolland, Thorsten Brönnner, Andi Dick (ad), Claus Herzmann, Christine Kopp, Franziska Kučera, Jennifer Lönz (jl), Martin Prechtel, Michael Pröttel,

Sven Schmid, Manfred Scheuermann (ms), Frank Martin Siefarth, Evelin Stark, Janina Stilper, Benedikt Trübenbacher, Anne Zeller

### Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH  
Am Baumwall 11  
20459 Hamburg  
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):  
Petra Küsel: Director of Brand Print + Cross Media  
Daniela Pormann: Head of Brand Print + Cross Media  
Tel.: 040/28 66 86 40 59  
Anzeigentarif Nr. 58 (ab 1.1.2024)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter ad-alliance.de

### Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, 75181 Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/2023: 916.816,  
davon ePapers: 244.214  
Erscheinungsweise: sechsmal jährlich

Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier  
Steinbeis Charisma Silk

Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.





## PEAKS OF THE BALKAN TRAIL – TREKKING IM DREILÄNDERECK

BALKAN

Im Dreiländereck zwischen Kosovo, Montenegro und Albanien liegt der Peaks of the Balkan Trail, auf dem es noch Ursprünglichkeit in seiner reinsten Form gibt. Abseits der Touristenmassen erleben Sie das Leben der lokal ansässigen Familien hautnah und nächtigen sogar bei ihnen. Gepaart mit der lokalen Küche des Balkan ein besonderes Erlebnis!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

12 Tage  
ab 1695,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • ab/bis Pristina • 3 x Hotel\*\*\*, 2 x Gästehaus, jeweils im DZ, 6 x Gästehaus/Hütte im MBZ • Vollpension • ab 8 Personen zusätzliche\*r Begleiter\*in • Busfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen\*

12 Tage | 6 – 12 Teilnehmer\*innen

EZZ € 140,-

**Termine:** 01.06. | 08.06. | 15.06. | 22.06. | 29.06. | 13.07. | 20.07. | 27.07. | 03.08. | 10.08. | 17.08. | 24.08. | 31.08. | 07.09. | 21.09.2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-127

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) BAPBT



## ARS VIVENDI – WANDERN IM CILENTO-NATIONALPARK

ITALIEN

Im Cilento Nationalpark finden wir noch das ganz ursprüngliche Italien. Während unserer Wanderwoche wohnen wir in einem kleinen Vier-Sterne-Hotel direkt am Meer in Ascea. Gino, unser Guide, kennt den Cilento-Nationalpark wie seine Westentasche und begleitet uns mit Charme und Leidenschaft zu den schönsten Ecken seiner Heimat. Abends entspannen wir bei einem guten Glas Wein am Meer.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 1225,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • ab/bis Neapel • 7 x Hotel\*\*\*\* im DZ • Halbpension • Bus- und Bahnfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 2 – 15 Teilnehmer\*innen

EZZ € 160,-

**Termine:** 05.04. | 12.04. | 26.04. | 10.05. | 17.05. | 13.09. | 20.09. | 11.10. | 18.10. | 01.11.2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-212

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) ITCIL



## TRANS ATLAS MAROKKO – MIT DEM MTB VOM HOHEN ATLAS IN DIE SAHARA

MAROKKO

Das Landschaftsbild ist geprägt von fruchtbaren Flusstälern, kargen Wüsten und majestätischen Hochgebirgen – und wir sind mit dem Mountainbike mittendrin. Die Trans Atlas Marokko bietet neben sportlichen Herausforderungen auch kulturelle Höhepunkte. Es werden täglich bis zu 90 Kilometer und 1350 Höhenmeter im Aufstieg bewältigt. Ein Begleitfahrzeug ist immer an Ihrer Seite und gibt ein sicheres Gefühl.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

15 Tage  
ab 1945,-

Englisch sprechender Bike Guide • ab/bis Marrakesch • 7 x Hotel/Riad/Gîte/Homestay im DZ, 7 x Zweipersonenzelt • Verpflegung lt. Detailprogramm (in Marrakesch nur Frühstück) • Transfers lt. Detailprogramm • Begleitfahrzeug • Versicherungen\*

15 Tage | 4 – 12 Teilnehmer\*innen

EZZ ab € 300,-

**Termine:** 28.04. | 13.10. | 27.10.2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) RAMMAR



## KOMBINIERTER GRUNDKURS FELS UND EIS AUF DER RUDOLFSHÜTTE

ÖSTERREICH

Einzigartig: das komfortable Drei-Sterne-Berghotel Rudolfshütte, 2315 m, mit Schwimmbad und Sauna und vom Enzingerboden mit der Seilbahn erreichbar. Bequemer kann die Unterkunft für eine alpine Ausbildungswoche nicht sein. Dazu ein Dreitausender-Kamm, der die Rudolfshütte hufeisenförmig umgibt. Zahlreiche Klettergärten in Hotelnähe ergänzen das Ausbildungsgelände. Perfekte Rahmenbedingungen für ein intensives Programm.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 1320,-

Staatlich geprüfte\*r Berg- und Skiführer\*in • 6 x Berghotel\*\*\* • Halbpension mit Tourentee und Kuchenbuffet am Nachmittag • Seilbahnfahrten • Leihhausrüstung: Gletscher- und Kletterausrüstung • Versicherungen\*

7 Tage | 4 – 6 Teilnehmer\*innen

**Termine:** 16.06. | 23.06. | 30.06. | 07.07. | 21.07. | 04.08. | 18.08. | 25.08. | 01.09.2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) KORUD

# Fernweh?

Ab nach Spanien zum halben Preis.

**VINOS**

Das Beste aus Spanien

ÜBER  
**50%**  
KENNENLERN-  
RABATT

STATT ~~63,65€~~

**29,99€\***

GOLD  
Berl. Wein  
Trophy

GOLD  
Berl. Wein  
Trophy

KUNDEN LIEBLING

RARITÄT



SCHOTT  
ZWIESEL

Inklusive  
**GLÄSER  
SET**

VERSANDKOSTENFREI\* BESTELLEN: [vinos.de/panorama](https://vinos.de/panorama)



**Bester Fachhändler**  
Spanien 2023



**Schnelle Lieferung mit DHL**  
in 1-2 Werktagen



**Top-Bewertungen**  
4,9/5 Sterne bei Trustpilot

ZUM PAKET



\* Gratisversand gilt beim Vinos-Erstkauf, ansonsten kommen 2,99 € Versand je Bestellung hinzu. Angebot enthält 6 Weine aus Spanien à 0,75l/Fl. und 2 Gläser von Schott Zwiesel. Sollte ein Wein ausverkauft sein, wird automatisch der Folgejahrgang oder ein mind. gleich-/höherwertiger Wein beigelegt. Aktueller Paketinhalt unter [vinos.de/panorama](https://vinos.de/panorama). Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Es gelten unsere AGB. Grundpreis pro Liter: 6,66 €. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, 030 330 855 05 (Mo-Fr 09:00-17:30 Uhr). **Vorteilsnummer: 37901**