



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 75. Jahrgang /// 5/2023

Naturfotografie

Berge Tirol

ALT UND NEU Klettersteigrevier über Gröden

NORDOSTSCHWEIZ Mit Bus und Bahn unterwegs

SPORTKLETTERN Sturz- und Sicherungstraining

MOUNTAINBIKE Kinderanhänger und Fahrtechnik



HER DAMIT

STATT WEG DAMIT

DAUNENSAMMELAKTION 1.3.2023 – 31.1.2024

ALTE DAUNEN FÜR NEUE PRODUKTE



NEUES LEBEN FÜR ALTE DAUNEN! SO GEHT'S:

BRING DEINE AUSGEDIENTEN KOPFKISSEN, SCHLAFSÄCKE, WINTERJACKEN, BETTDECKEN UND CO. IN DEINE FILIALE. WIR RECYCLN DIE DAUNEN UND VERARBEITEN SIE ZU NEUEN JACKEN. DIE LIMITIERTE JACKEN-EDITION IST DANN AB HERBST 2024 IN UNSEREN FILIALEN ERHÄLTICH. ALSO, MACH MIT – OHNE VIEL FEDERLESEN!

RE:THINK



GLOBETROTTER RE:THINK

Schauen, lesen, entdecken

Vor vielen Jahren habe ich die großartigen Bilder von Heinz Zak das erste Mal bewusst gesehen. Damals hatten mich Freunde zu einer seiner Veranstaltungen im Münchner Gasteig mitgenommen und ich war begeistert. Als dann vor drei Jahren alle, der Pandemie wegen, zu Hause blieben, erfanden wir hier in der Bundesgeschäftsstelle die Bergschau. Das war während der Ausgangssperre der Versuch, unseren Mitgliedern die Berge live ins Wohnzimmer zu bringen. Heinz war der erste einer Vielzahl interessanter Vortragssprecher, den wir für dieses Youtube-Experiment gewinnen konnten. Den Zuschauer*innen ging es damals wie mir, sie waren begeistert von den Ausblicken und Lichtstimmungen, die er so eindrucksvoll mit der Kamera einfängt. Nun hat Heinz Zak in jahrelanger Arbeit einen neuen Bildband veröffentlicht. In dieser Ausgabe beantwortet er einige unserer Fragen zu seinem neuen Werk und wir dürfen dazu eine Reihe ausgewählter Motive präsentieren (S. 10).



Foto: Heinz Zak

Aber es dreht sich in diesem Heft natürlich nicht alles nur um das Thema Fotografie. So teilt Verena Stitzinger ihre Erfahrungen, die sie **mit dem Gravelbike rund um den Reschensee** sammeln konnte (S. 18). Die Rubrik „So geht das“ handelt von grundlegenden **Mountainbike-Fahrtechniken** (S. 42) und in „Wie funktioniert das“ erklären wir, wie man die jüngsten Alpenvereinsmitglieder **mit dem Bike-Anhänger auf den Berg** und auch sicher wieder hinunterbringen kann (S. 40). Für all jene, die lieber zu Fuß unterwegs sind, führen zwei weitere Reportagen entweder über steile **Klettersteige im Grödnertal** (S. 20) oder auf abgelegenen und ruhigen Wegen durch das **Säntis-Gebiet** (S. 78).

Wir hoffen sehr, dass wieder für alle etwas Interessantes dabei ist, und wünschen viel Freude mit der neuen Panorama. Genießen Sie den restlichen Sommer und nutzen Sie die Zeit, es gibt viel zu entdecken.



Hauke Bendt

Hauke Bendt
Redaktion
DAV Panorama + alpenverein.de

ALBERTO

ORIGINAL

BIKE

JEANS



FOR A BETTER RIDE
REFLEKTOREN
ANTI-RUTSCH-BAND
STRETCHANTEIL
EXTRA ROBUST



alberto-pants.com

SINCE 1922 IN MÖNCHEGLADBACH

Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker Wallis: Nadelgrat	8
Tirol Mit dem Gravelbike am Reschensee	18
Berg & Tal	26
Mach's einfach Klimafreundlichere Ernährung	38
Wie funktioniert das? Mountainbiken mit Kinderanhänger	40
So geht das! Mountainbike-Basiswissen Fahrtechnik	42
Sicherheitsforschung Sportklettern: Sturz- und Sicherungstraining	44
Auf einen Blick Rettung am Berg	49
Fitness & Gesundheit Schlafprobleme vermeiden	50
Knotenpunkt Arbeiten in der Höhe	53
Posteingang	61
Salzburger Land Naturpark und Bergsteigerdorf Weißbach	66
Promotion Reisenews	71
Produktnews	73
Outdoorworld	75
Alpenverein aktuell	82
Vorschau und Impressum	90

Titelbild: Heinz Zak. Blick vom Friesenbergsee auf den Zillertaler Hauptkamm mit dem Hochfeiler.



10 Tirol in Bildern: Magische Bergwelten, grandios eingefangen vom Kletterpionier und Fotografen Heinz Zak.



20 Grödnertal – Alte Eisenwege und neue Vie Ferrate in Südtirol für ungetrübte Klettersteig-Freuden.



78 Otschweiz – Ganzjahresziel mit schönen Wandertouren und bester öffentlicher Anbindung.



Rumänien – Mit Zelt und Kocher durchs wilde Fagarasgebirge in den Südkarpaten.

alpenverein.de/235-16



Hochtour und Klimawandel – Auf den Piz Buin und um Steinschlag geht es in „Sommer meines Lebens“:

youtube.com/alpenverein



62 Markus Bock – Der fränkische Kletter-Altmeister hat Meilensteine gesetzt und zeigt bis heute klare Kante.



BergwanderCheck – Tourenplanung und den Umgang mit Not-situationen erlernen.

alpenverein.de/bergwandercheck

Fotos: Michael Vitzthum, DAV, Marmota Maps



WANDERZEIT!



DAV „Blauberge“
Herren Merino-Tencel® Langarmshirt
Mitglieder
79,95 €



TERNUA Tilek Hood
Herren Softshelljacke „DAV-Edition“
Mitglieder
124,95 €



DAV „Blauberge“
Damen Merino-Tencel® Langarmshirt
Mitglieder
79,95 €



TERNUA Tileka Hood
Damen Softshelljacke „DAV-Edition“
Mitglieder
124,95 €



PRODUKT DES
MONATS
reduziert für
Mitglieder

DAV „Berge, Gams & Edelweiß“
Bio-Baumwoll-Socken-Set
Mitglieder
26,95 €



DAV „Bock auf Berg“
Emaille-Becher
Mitglieder
15,95 €

NEU 🍷

... mehr unter dav-shop.de 🛒

A group of men are seen from behind, carrying a large, light-colored wooden cross up a steep, rocky mountain trail. The trail is covered in green grass and small yellow and purple flowers. The men are wearing various outdoor clothing, including hats and harnesses. The background shows a dense forest of evergreen trees.

Geteilte Last

Während anderswo ein Kulturkampf um Tradition, Identität und Religion ausgetragen wird, geht die Gemeinde Benediktbeuern im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen ihren eigenen Weg. Buchstäblich dem Pfad der Vorfahren folgend, hieften fast zweihundert Männer das neue Gipfelkreuz auf die 1801 Meter hohe Benediktenwand. Um die 1000 Höhenmeter mussten überwunden werden, die meisten per

Muskelkraft. Mit dem Helikopter wäre es leichter gewesen. Man wollte es aber bewusst anders, sagte Bürgermeister Anton Ortlieb. „Das stärkt und pflegt den guten Zusammenhalt im Dorf.“

Die Reportage von Sandra Gerbich mit weiteren Bildern von **Bernd Ritschel** gibt es auf alpenverein.de/235-6.





Fotos: Bernd Ritschel, Raymond del Sel

Zentrale Infos

Klassischer Nadelgrat – sechs Gipfel auf einen Streich: Chli Dirruhorn (3889 m), Dirruhorn (4035 m), Hobärghorn (4218 m), Stecknadelhorn (4240 m), Nadelhorn (4327 m), Ulrichshorn (3924 m), ZS+, Kletterstellen bis III, Firn/Eis bis 50°, 1962 Hm, ab Bordierhütte ca. 12 Std., Zustieg zur Bordierhütte von Gasenried ca. 3 ½ Std. – 4 Std. Abstieg, nach Gasenried ca. 3 Std.

Stairway to Heaven – Traumgrat aus Gneis und Firn

Klassischer Nadelgrat

Es gibt nicht viele Berge in den Alpen jenseits der viertausend Meter, die sich so perfekt aneinanderreihen und durch einen derart idealen alpinen Grat vereint werden. Eingebettet zwischen Mattertal und Saastal wirken die mächtigen Gipfel der Mischabelgruppe von Norden aus betrachtet wie ein eigenes großes Gebirge.

Gneis, der Fokus richtet sich nur auf den Moment und die folgenden Stunden schwebt man förmlich von Gipfel zu Gipfel und von Scharte zu Scharte. An keiner Stelle ist die Tour so richtig schwer (max. III im Fels und 50° im Firn/Eis), doch die permanente klaffende Leere unter einem verlangt zu jeder Zeit ein Höchstmaß an Konzentration und

Datencheck

Talort: Gasenried (1660 m)

Start- und Endpunkt:

Bordierhütte SAC (2886 m)

Führer: Daniel Silbernagel/

Stefan Wullschlegler:

Hochtouren Topoführer

„Walliser Alpen“, klassische

Hochtouren in Fels und Eis, 77

Touren zwischen Mont Dolent

und Fletschhorn, Topo.Verlag

Karte: Rotten-Wanderkarte 6

Saas-Fee, 1:25.000,

Rotten-Verlag

Alternative Karten: Swisstopo

1328 (Randa) und 1308

(St. Niklaus), topographische

Karten 1:25.000,

Landeskarte der Schweiz

Beste Zeit: Juli - September

Besondere Ausrüstung:

Gletscherausrüstung, alpine

Sicherungsausrüstung,

mind. 40-m-Seil

Frequenzierung: Nadelhorn

und Stecknadelhorn sind stark

frequenziert, Dirruhorn und

Hobärghorn deutlich ruhiger.

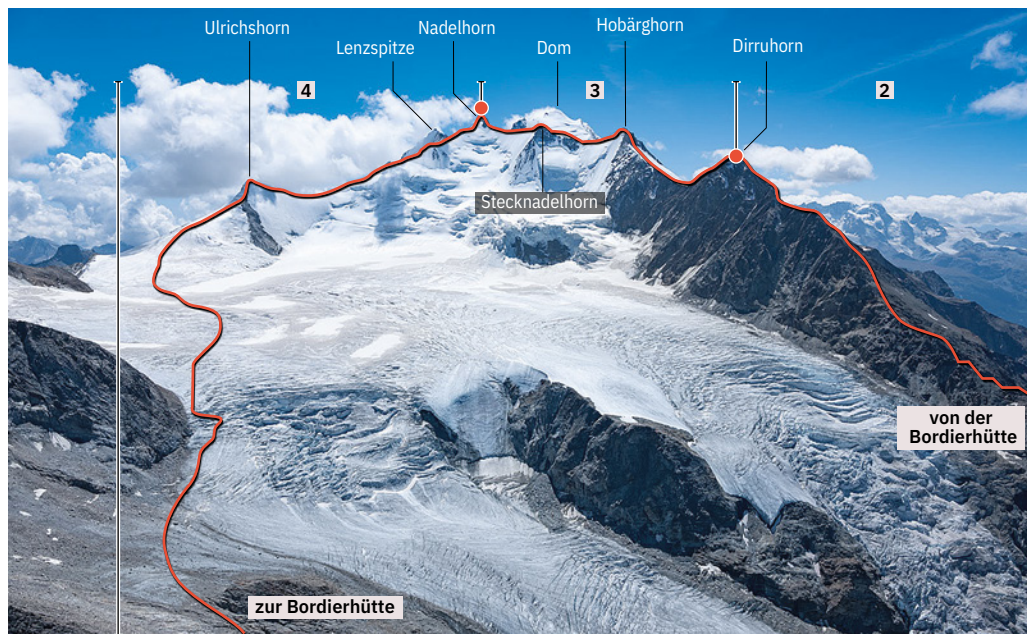
Erstbegehung: Erste Bege-

hung vom Dirruhorn über Ho-

bärghorn, Stecknadelhorn zum

Nadelhorn im Jahr 1927 durch

Josef Knubel mit Marcel Kurz.

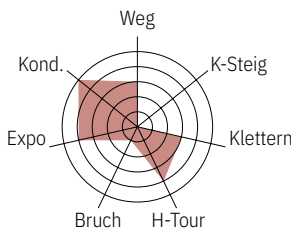


Fotos: Jörg Bodenbender, DAV-Archiv

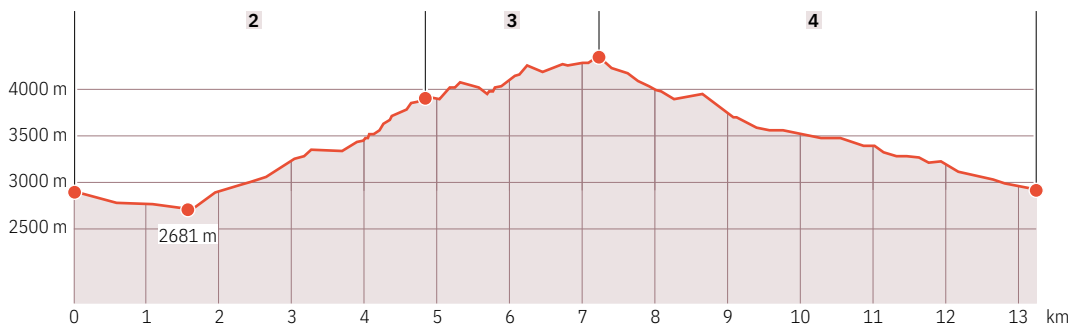
Der Aufstieg ist mühsam und anstrengend, der Zustiegsweg durch die dunkle Nacht wirkt wie so häufig bei den hohen Walliser Bergen unendlich lang. Doch hat man es erst einmal bis zum Gipfel des Dirruhorns geschafft und spürt die ersten warmen Strahlen der aufgehenden Sonne im Gesicht und den rauen Fels unter den Fingern, dann schaltet sich der alpine Autopilot ein. Scheinbar mühelos gleiten Hände und Füße über feinsten

Trittsicherheit, vor allem dann, wenn der Blick immer wieder von den umliegenden Bergriesen in den Bann gezogen wird: Der Nachbargipfel Dom ist zum Greifen nah, das Weisshorn thront gleich dahinter und am Horizont recken sich Matterhorn und Grand Combin majestätisch in die Höhe. Es sind unvergleichliche Momente, wahre Highlights des Bergsteigens, die bleibende Eindrücke hinterlassen.

Sven Schmid



alpenverein.de/235-15



Nadelgrat – Stück für Stück

1 Aufstieg von Gasenried zur Bordierhütte, 3 ½ - 4 Std., 1226 Hm ↗

Von Gasenried (1660 m) führt ein markierter Weg durch einen lichten Lärchenwald und ein Meer von Alpenrosen hinauf zur Alpja, einem lieblichen Almboden, eingebettet in eine beeindruckende und wilde Gletscherlandschaft. Reste von alten Steinhäusern, eine Viehtränke und ein Brunnen zeugen von der Almwirtschaft vergangener Tage. Schon früh kommt der Riedgletscher in Sicht, dessen Zunge wir über die Moräne auf der rechten Seite des Tales erreichen, um ihn dann nach links zu queren. Reflektierende Stangen im Eis helfen bei der Orientierung (nur während der Hüttensaison). Ein stellenweise gesicherter Steig leitet durch das glatt polierte Gletscherbett hinauf zur Bordierhütte (2886 m).

2 Bordierhütte – Dirruhorn, 6 Std., 1366 Hm ↗, 217 Hm ↘

Auf dem Zustiegsweg des Vortages geht es anfangs wieder hinab auf den Riedgletscher und noch ein Stück darüber hinaus, bis sich ein von links herabziehender Felsriegel bei etwa 2800 m abflacht und wir bei 2700 m zu einer Wegverzweigung gelangen. Der rechte Weg führt nach Gasenried zurück, geradeaus gelangt man zum Mittelberg, wir nehmen den Weg links nach oben in südwestliche Richtung durch eine steile Flanke. Der Pfad ist nicht an jeder Stelle eindeutig und insbesondere bei Dunkelheit verliert man schnell die Orientierung. Hier und da weisen Steinmännchen den Weg. Auf etwa 3300 m erreicht man dann am Galenjoch den Grat zwischen der Gugla (3377 m) und dem Chli Dirruhorn (3889 m), wo die ersten schönen Klettermeter warten.

Im sanften Bergauf-Bergab geht es den Grat entlang, über das Chli Dirruhorn, die Kletterschwierigkeit bewegt sich zwischen I und II. Nach der Selle (3858 m), dem Joch zwischen dem Chli Dirruhorn und dem Dirruhorn (4035 m), wartet die Schlüsselstelle des Nadelgrats, eine mit III bewertete Platte.

3 Dirruhorn – Nadelhorn, 3 ½ Std., 519 Hm ↗, 227 Hm ↘

Nach dem Dirruhorn geht es für etwa 30 Minuten den Grat entlang hinab zum Dirrujoch (3911 m), einen kleinen Gratturm umgehen wir dabei auf der linken Seite. Die Kletterschwierigkeiten bewegen sich zwischen I und II. Vom Dirrujoch aus geht es etwa eine Stunde über Fels und Firn hinauf zum

Gipfel des Hobärghorns (4218 m). In wenigen Minuten erreichen wir danach das Hobärgjoch (4144 m), von wo aus ein scharfer Felsgrat mit Kletterstellen im Schwierigkeitsbereich II-III nach etwa 45 weiteren Minuten auf den Gipfel des Stecknadelhorns (4241 m) führt. Am Gipfelanstieg weichen wir in die rechte (westliche) Flanke des Grates aus, der Weg ist durch Steigeisenspuren im Fels markiert. Vom Gipfel des Stecknadelhorns führt ein Firngrat in etwa 15 Minuten hinab zum Stecknadeljoch (4212 m), wo der letzte Anstieg zum Gipfel des Nadelhorns (4327 m) startet (etwa 45 Minuten). An einem kleinen plattigen Turm mit einzelnen Stellen im Schwierigkeitsgrad III ist nochmals Handanlegen gefordert, bevor wir dann über die Ostflanke den Gipfel erreichen.

4 Nadelhorn – Bordierhütte, 2 ½ Std., 77 Hm ↗, 1518 Hm ↘

Vom Gipfel des Nadelhorns folgen wir dem Nordostgrat hinab zum Windjoch (3847 m), zuerst im Fels, danach im Firn. Ein kurzer Gegenanstieg bringt uns hinauf zum Ulrichshorn (3924 m). Von dort gehen wir in nördlicher Richtung über den Riedgletscher zurück zur Bordierhütte. Die spaltenreiche Steilstufe auf etwa 3400 m wird rechts umgangen.

Hinweis: Aufgrund der meist fortgeschrittenen Tageszeit besteht beim Abstieg auf dem Riedgletscher gegebenenfalls eine erhöhte Spaltensturzgefahr.

5 Bordierhütte – Gasenried, 3 Std., 1226 Hm ↘

Der Abstieg von der Bordierhütte zum Ausgangspunkt Gasenried erfolgt auf dem Aufstiegsweg.

Varianten: Statt des Abstiegs zur Bordierhütte bietet sich die Möglichkeit, vom Nadelhorn über das Windjoch über den Hohbalmgletscher zur Mischabelhütte abzusteigen (3 ½ Std., 991 Hm ↘). Von der Mischabelhütte aus bietet sich die Besteigung der Lenzspitze (4293 m) über den Ostgrat (AD+) oder die Nordostwand (55°/III) an.

Anmerkung: Alle Höhenangaben sowie die Namen der Gipfel, Gletscher und Scharten sind von swisstopo-online entnommen.

Der Mensch zum Berg

Josef Knubel – der König der Viertausender



„Das unbestimmte Verlangen, sein Leben mit der Jagd auf Gämsen oder mit ihrer Nachahmung in den Bergen zu verbringen, schien das einzige Merkmal dieses Menschen zu sein ...“

So beschrieb der britische Alpinist G. W. Young den Schöpfer dieser Tour (zusammen mit dem Kartographen Marcel Kurz), Bergführer Josef Knubel (1881 - 1961). Knubel gelangen insgesamt über 800 Besteigungen von Viertausendern sowie zahlreiche Erstbegehungen.





- 1: Auf den Neualpseen in der Schobergruppe verschmelzen Himmel und Erde miteinander.
- 2: Besonders schönes Edelweiß blüht in den Alpeiner Bergen (Stubai Alpen).
- 3: Blau blitzt das Mineral Zeiringit in einem aufgelassenen Stollen im Bergbauegebiet Ringenwechsel bei Schwaz.





Heinz Zaks Tirol-Bilder

Kunstwerk Bergnatur

Nach intensiver Arbeit über mehrere Jahre hat der Kletterer und Fotograf Heinz Zak einen Prachtbildband über seine Bergheimat Tirol herausgebracht. Der umfasst eine enorme Vielfalt außergewöhnlicher Naturaufnahmen – Pflanzendetails, Gesteins- und Wasserstrukturen, Bergpanoramen, Wolkenlandschaften. DAV Panorama hat dem Tiroler Altmeister einige Fragen zu seinem Opus magnum gestellt.

Fotos und Antworten: **Heinz Zak**, Fragen: **Georg Hohenester**





- 1: Diese uralte Zirbe aus dem Paznaun erscheint wie ein Baum aus einem Märchen.
- 2: Mit seinen Freunden Mariya Nesterovska und ihrem Mann Hubert war Heinz Zak im Winter in dieser Eishöhle, die es inzwischen in dieser Form nicht mehr gibt. Mariya, eine Weltklasse-Geigerin, nutzte die wunderbare Akustik für eine Tonaufnahme.
- 3: Ein junges Murmeltier liebkost seine Mutter (Pitztal).
- 4: Blick von der Seefelderspitze auf das tief winterliche Karwendelgebirge.

Der neue Bildband erscheint als ein sehr persönliches Werk. Was hat dich dazu angetrieben?

In unseren Bergen fühle ich mich unglaublich wohl und zufrieden und genieße jeden Tag, den ich draußen sein kann. Dafür bin ich sehr dankbar. Dieses gute Gefühl möchte ich in meinen Bildern zum Ausdruck bringen. Vor allem auch, dass jeder Tag draußen in der Natur schön sein kann und nicht unbedingt durch Leistung definiert sein muss. Ein Ziel zu haben, ist natürlich immer gut – es kann auch ein Bergsee oder eine Blumenwiese sein.

Du zeigst fast ausschließlich unberührte Bergwelt. Warum kommen Menschen kaum vor?

Ich wollte ganz bewusst die Landschaften in ihrer Ursprünglichkeit zeigen. Natur pur könnte man sagen. Das ist ein wesentlicher Aspekt in meinen Bildern. Sie laden dazu ein, selbst in das Bild hineinzugehen und den Platz zu genießen. Ich brauche dafür keine Menschen als bildgestaltende Elemente, höchstens als Dokumentation und um die Dimension begreiflich zu machen, wie etwa bei der Geigerin in der Eishöhle.





Grandiose Vielfalt



1



Magische Momente



2

- 1: Idyllische Seenplatte in der Hohen Grube im Maurerkamm der Venedigergruppe in Osttirol.
- 2: Der Tiroler Lech ist eine der letzten Wildflusslandschaften der Alpen – und sein Flusslauf in ständiger Veränderung.
- 3: Wie im Adlerhorst – Heinz Zak biwakiert auf dem Winter-Gipfel des Großglockner.
- 4: Magischer Augenblick: Die Wolken scheinen sich der Form der Äste anzupassen.

3



Es geht um Natur, Schönheit und spezielle Momente wie Wolkenstimmungen. Woher rührt dieser Fokus?

„Beauty all around me, with it I wander, with it I am“ (Schönheit rund um mich herum, mit ihr gehe ich, mit ihr bin ich). Diese Textzeile aus einem Lied des Navajo-Stammes begleitet mich seit Mitte der 1980er Jahre. Das passt perfekt zu mir und genau das lebe ich, wenn ich am Berg unterwegs bin. Ich suche nach Schönheit, und die Kamera gibt mir die Zeit, mich intensiv mit dem zu beschäftigen, was mich fasziniert.

Für so ein langfristiges Projekt braucht es enorme Geduld und Motivation. Woher holst du die?

Ich habe den Erscheinungstermin des Buches drei Mal verschoben – vor allem, weil mir die Arbeit daran so viel Freude gemacht hat. Mit einem Ziel vor Augen ist Geduld eine meiner besonderen Stärken. Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, will ich es unbedingt erreichen. Auch die Wertschätzung, die ich von vielen Menschen für meine Bilder erfahre, war eine große Motivation, mein Allerbestes zu geben.



Tirol – Magie der Berge

Der großformatige Hardcover-Bildband über die Kraft der Natur von Heinz Zak, 256 Seiten, ca. 200 Abb., Tyrolia, 2023, € 48,-; erhältlich ab Herbst.

► Handsignierte Exemplare gibt es beim Autor/Fotografen unter heinzzak@gmail.com



HEINZ ZAK – NATURFOTOGRAF

Foto: Mariya Nesterovska



Klettern und Fotografieren sind meine großen Leidenschaften, wobei ich lange fast ausschließlich Kletterer fotografierte. Doch früh faszinierten mich auch die Arbeiten des amerikanischen Schwarz-Weiß-Fotografen Ansel Adams zum Yosemite oder die Bilder von David Muench im Buch „Nature’s America“. Irgendwann wollte ich solche Bilder in meiner Bergheimat versuchen. Erst einmal „verschwand“ ich aber im Karwendel und Stubai und produzierte vier Bildbände darüber. Seitdem hat sich mein Horizont deutlich erweitert, nicht zuletzt aufgrund der Perspektiven der Teilnehmenden an meinen Fotokursen. Dabei wurde mir das wichtigste Anliegen meiner Fotografie immer bewusster: das „Kunstwerk Natur“ in vielfältigster Weise als etwas Wundervolles und Kostbares festzuhalten und in möglichst eindrucksvollen Bildern zu zeigen.

Als ich „Berge Tirol“ anging, wurde mit jeder neuen Fototour Tirol immer noch größer, auch dank der Hinweise auf unbekannte und geheimnisvolle Plätze. Daraus entwickelte sich bald eine freudige Erwartung, die mich durch die letzten Jahre begleitete. Ich wollte meine Bergheimat in allen möglichen Facetten erleben, von den tiefsten Schluchten bis zu den höchsten Gipfeln.

Die positive Rückmeldung auf meine Bilder, die ich bekomme, war eine große Motivation dafür, mein Allerbestes zu geben, um meine Bergheimat in ihrer Vielfalt und Größe zu zeigen. Man muss nicht um die halbe Welt reisen, um magische Plätze in der Natur zu finden. Es reicht, mit offenen Augen und weitem Herzen vor die Haustür zu gehen. So wollen meine Bilder auch Anreiz sein, die Magie der Berge selbst zu erleben und die Zeit in der Natur zu genießen. Das wünsche ich allen!





Wasser spielt eine wesentliche Rolle, als Gletscher, Schnee, Bergsee, Fluss: Was fasziniert dich daran?

Wasser berührt mich tief im Inneren und ist ein starkes Zeichen für Ursprung und Leben, aber auch für Vergänglichkeit – das will ich ausdrücken. Es ist unschätzbar wertvoll, weshalb wir es schützen und erhalten sollten. Das bedeutet für mich, uns dafür einzusetzen, Bäche in ihrer ursprünglichen Form zu erhalten und darauf zu achten, dass sie nicht beliebig in Wasserkraftwerke abgeleitet werden!

Viele Aufnahmen wirken zeitlos. Wie passt das zu der schwierigen Zeit, in der wir leben?

Mich freut es, wenn meine Bilder Zeitlosigkeit ausdrücken. Das empfinde ich auch, wenn ich beim Fotografieren eintauchen und alles andere ausblenden kann. So sind meine Bilder auch eine Antwort auf unsere Zeit. Sie trösten und geben Hoffnung, dass viel Schönes und Gutes existiert. Nur das Negative zu sehen, tut nicht gut und hilft keinem! Ich bin glücklich und dankbar, mich mit so positiven Dingen beschäftigen zu dürfen. Glücklich zu sein ist schön – und allen zu wünschen. Wir leben nur einmal! —

2

BERGE TIROL



- 1: Auf der märchenhaften Schwarzensteinalm (Zillertaler Alpen) weiden im Sommer auch Haflingerpferde.
- 2: Monduntergang über dem Ostturm in den Kalkkögeln (Stubai Alpen).
- 3: Der Grawa-Wasserfall im Stubaital zählt zu den eindrucksvollsten Wasserfällen der Ostalpen.
- 4: Die Gletscherflächen von Hochvernagt wand und Hochvernagtspitze (Ötztaler Alpen).

Weitere Bilder unter alpenverein.de/235-3

Imposante Natur



4



Mit dem Gravelbike
am Reschensee

Auf schmalen Reifen ins Hoch- gebirge

Gravel. Gefühlt reden gerade alle darüber: Entweder, weil sie einen unnützen, von der Industrie erdachten Trend vermuten. Oder, weil sie den Reiz erkannt haben. Denn „gravel“ ist wie Rennradfahren, aber flexibler, weil es auch auf Schotterwegen möglich ist. Und es ist wie Mountainbiken, aber mit größerer Reichweite. Klingt nach Flachland, Hügelland, vielleicht auch nach Mittelgebirge. Aber auch nach Hochgebirge?

Ich kenne jemanden, der sagt, genau dort wäre es am schönsten. Und der Mann kennt sich aus: Harry Ploner ist ein Urgestein der Bike-Szene. Er hat sich schon für den Radtourismus eingesetzt, als Hardtails noch Starrgabeln hatten. Zusammen mit einer Handvoll anderer Bikepioniere hat er damals die Dreiländertour erdacht und so den Grundstein für diesen bekannten Klassiker zwischen Scuol, Livigno und dem

Radfahren im Hochgebirge macht nicht nur mit dem Mountainbike Spaß. Verena Stitzinger hat rund um den Reschensee vier Touren auf dem Gravelbike ausprobiert und dabei eine neue Leidenschaft entdeckt.

Text und Fotos:
Verena Stitzinger

Vinschgau gelegt. Seit Jahrzehnten beherbergt und berät Harry Radfahrer*innen in seinem Hotel Central in Nauders. Die Vorteile vom Graveln liegen für ihn auf der Hand: Ausgedehnte, abwechslungsreiche Touren bis auf 2000 Meter sind mit viel Vortrieb und nahezu ohne Straßenverkehr möglich. Und so lasse ich mich, gemeinsam mit meiner Freundin Andrea, zu „einem Frühlingswochenende im Angesicht der Gletscher“ an den Reschenpass locken.

Schon bei unserer Anreise nach Nauders freunde ich mich mit dem neuen Rad an. Auf Asphalt machen wir schnell Strecke, nutzen aber auch immer wieder Feld- und Forstwege und vermeiden so große Straßen. Auf einigen Passagen, wie dem vielbefahrenen Fernpass, nehmen wir einfach den Bus. Die Tiroler Postbusse besitzen spezielle Fahrradträger und befördern unsere Räder teilweise sogar gratis.



Schon am südlichen Ortsausgang von Nauders leuchten Andrea und Harry die schneebedeckten Berge entgegen.

Als wir am nächsten Morgen Nauders verlassen, leuchten uns die schneebedeckten Berge entgegen. Was für ein Panorama! Die Tour führt anfangs sanft hinauf zur Passhöhe und am Reschensee entlang und gibt uns so Zeit zum Aufwärmen. Ein kurzer Stopp am versunkenen Turm ist natürlich Pflicht. Harry erzählt uns, dass die Kirche von Altgraun aus dem 14. Jahrhundert stammt. 1950 wurden dann über 600 Hektar rund um den Grauner- und Reschensee geflutet und der große Stausee zur Stromerzeugung errichtet. 150 Familien verloren damals ihre Heimat. In Gedanken bin ich noch bei den alten Zeiten, als wir wenig später ins Langtaufener Tal abbiegen. Auf den ersten Höhenmetern folgen wir noch der Straße, dann wählt Harry einen breiten Kiesweg durch wunderschönen Lärchenwald.

Mit guter Laune und ins Gespräch vertieft kommt uns die Steigung zur Melager Alm gar nicht so lang vor. Oben angekommen ist es dann amtlich: Wir sind bis auf eine Meereshöhe von 1970 Metern geklettert. Nicht ungewöhnlich für die Jahreszeit, haben wir auf dem Weg hinauf sogar noch ein paar Schneefelder überquert. Hinab rollen wir dann aber weitestgehend auf Asphalt. Und noch während wir die Runde um den See genießen, schmieden wir bereits neue Pläne.

„Das ist die Königsetappe“, erklärt Harry am nächsten Tag. Gute 1600 Höhenmeter und fast 70 Kilometer misst die Runde über die Schliniger Alm zu Füßen der Sesvennahütte. Die Tour führt uns zuerst nach Burgeis, hinab ins Vinschgau, dann einen ersten, steilen Anstieg hinauf zum Kloster Marienberg. Das alte Bauwerk stammt aus dem zwölften Jahrhundert und bietet eine stimmungsvolle Umgebung für eine erste willkommene Pause. Kurz hinter dem Kloster biegen wir auf den Stundenweg ein. Einst angelegt, um die Benediktinerabtei mit dem Kloster Son Jon im schweizerischen Müns-

Kaum zurück,
schmieden
wir schon
neue Pläne.

INFO

Infos zu den Touren: alpenverein.de/235-5

GRAVELTOUREN RUND UM NAUDERS AM RESCHENPASS

Tourismus-Info: nauders.com

Beste Zeit: Je nach Schneeverhältnissen zwischen Mai und September

Anreise: Mit dem Zug nach Innsbruck oder Scuol und dann mit Tiroler Postbussen (Fahrradtransport möglich, reservieren unter: postbus.at)

Unterkunft: Hotel Central in Nauders hotel-central.at



Der gekieste Uferweg am Haidersee, mit dem Ortlermassiv im Hintergrund, ist eine ideale Gravelstrecke.

tal zu verbinden, schmiegt er sich spektakulär an den steilen, felsigen Hang. Und auch der Blick hinab ins Vinschgau ist beeindruckend. Der Ortler überragt die weiten Obstplantagen mit seinem leuchtend weißen Gletscher.

Bevor wir nach Schlinig kommen, wird es noch einmal steil. Zur Alm rollen wir dann aber wieder über den recht angenehm zu fahrenden Schotter. Der Fahrweg ist in der Nebensaison kaum befahren. Und so genießen wir den Blick auf die Felsen der „Schwarzen Wand“ und den hohen Wasserfall. Erfüllt von vielen neuen Eindrücken sausen wir anschließend hinab nach Burgeis und gönnen uns am historischen Dorfplatz einen Espresso mit einer Kugel Eis. „Gravel ist meine neue Leidenschaft“, sagt Harry. Und damit ist er nicht allein.



Als Mitglied des MTB-Lehrteams ist **Verena Stitzinger** breite Reifen gewohnt. Dem Gravel-Reiz konnte sie sich trotzdem nicht entziehen.

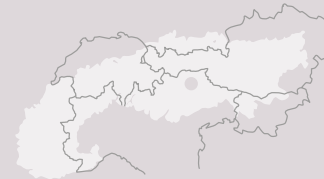


Klettersteige über Gröden

Alt & Neu

Die faszinierende Dolomitenwelt zwischen Geislergruppe, Sella und Langkofel ist ein Klettersteig-Paradies. Neben der nagelneuen Ferrata Furcela de Saslonch in die Langkofelscharte gibt es mit dem Pößnecker Klettersteig auch einen echten Klassiker – die älteste Via Ferrata der Dolomiten.

Text und Fotos: Stefan Herbke



Oskar-Schuster-Steig: Unterwegs im spannenden Felslabyrinth des Plattkofels mit Blick zur Marmolada.

So schnell kann es gehen. Gerade wanderte man vom Sellajoch aus noch bequem auf einem schmalen Pfad fast eben unter den Felswänden der Sella entlang – und schon steht man mitten in der Vertikalen. Die Schuhe auf Reibung, die Karabiner des Klettersteigsets eingeklinkt im straff gespannten Drahtseil des Pößnecker Klettersteigs, der im morgendlichen Schatten gefühlt in direkter Linie durch die nahezu senkrechten Abbrüche neben den Sellatürmen verläuft. Mit jedem Meter gewöhnt man sich mehr an die Luft unter den Sohlen und hat Zeit, aus der Senkrechten die einmalige Kulisse mit dem wuchtigen Felsmassiv des Langkofels zu bewundern – Klettersteigfeeling pur.

Der Pößnecker Klettersteig wurde bereits im Jahr 1912 nach zwei Sommern Arbeit eröffnet und zählt damit zu den ältesten Eisenwegen in den Dolomiten. Der Steig war einer der vielen Puzzlesteine bei der Erschließung der Sella-Gruppe: Ausgehend von der Bamberger Hütte, die die gleichnamige Sektion im Jahr 1894 am Fuß des Piz Boè errichtete, wurden in alle Himmelsrichtungen Wege gebaut. Für eine Verbindung vom Sellajochhaus und den Anschluss an die Steige über die Hochfläche musste man allerdings die Westabbrüche der Sella überwinden. Die Aufgabe übernahm die befreundete Thüringer Sektion Pößneck, wobei die Linie teilweise eine im Jahr 1907 erstbegangene Kletterroute zum Piz Selva von Gabriel Haupt und Paul Mayr berührt. „Für die Erstbegeher war das kein Problem“, meint Ivo Rabanser, „der Gabriel Haupt war sogar bei der Eröffnung dabei – und feierte nach der Durchsteigung in der gerade erweiterten Bamberger Hütte weiter.“

Ein Drahtseil gab es anfangs nur an einigen Stellen. „Beim Pößnecker Steig handelte es sich, wie der ursprüngliche Name bereits sug-

geriert, um eine Steiganlage“, erzählt der Bergführer und Autor mehrerer Kletterführer, „und die erleichtert mir an schweren Stellen das Steigen.“ Daher dienten die beim Bau in den Fels gehauenen Tritte sowie die Stifte, Klammern und kurzen Seilstücke vor allem als Hilfe beim Aufstieg – um sich festzuhalten und nicht, um sich zu sichern.

Ivo Rabanser, ein vorzüglicher Kletterer aus Gröden, der mit zwölf Jahren das erste Mal auf dem Langkofel stand und mittlerweile auf über 150 Erstbegehungen in den Dolomiten zurückblickt, ist ein wandelndes Lexikon über die Alpingeschichte. „Das Zusammentreffen von ästhetischer Schönheit und historischer Relevanz hat mich schon immer fasziniert“, meint er. „Für mich handelt es sich bei Bergen und den Menschen, die dort etwas gemacht haben, um eine epische Geschichte.“ Früher legte er den Fokus vor allem auf Wiederholungen der großen, klassischen Routen: „Das ist wie ein Museum – da kannst du mit Händen fassen, was gemacht wurde.“ Mittlerweile hat er eine Zusatzausbildung zum Klettersteigbauer und war bei der Sanierung des im Jahr 2022 kurzzeitig gesperrten Pößnecker Klettersteigs dabei – ein Via-Ferrata-Klassiker der Dolomiten.

„Über die Jahre wurden sukzessive immer mehr Seile reingehängt“, erzählt Ivo, „das war wirklich eine Kollektion aus dicken und dünnen Drahtseilen sowie unterschiedlichen Stiften – und es gab immer noch einige schwere, ausgesetzte Stellen komplett ohne Sicherungsmöglichkeit.“ Interessant waren auch die unterschiedlichen Techniken bei der Herstellung der Stifte oder beim Verlegen der Drahtseile. Teilweise wurden die Seilenden sogar überaus aufwendig direkt in einen Stift eingeflochten. Letztlich entsprach der Pößnecker, bei dem in den 1990er Jahren bereits der steinschlagge-

fährdete Einstieg verlegt wurde, nicht mehr den Sicherheitsvorschriften. „Aber jetzt ist alles nach Norm“, erzählt Ivo stolz und zeigt beim Einstieg auf die neuen Sicherungen, „du brauchst eine besonders starke Endverankerung, das Seil wird mit drei Klemmen fixiert

Die Stifte, Klammern und Seile einer Steiganlage waren da, um den Aufstieg zu erleichtern und nicht, um sich zu sichern.

und gleich danach kommt der erste Stift.“ Die Löcher dafür wurden früher mit der Hand gebohrt und waren eher oval. Ivo deutet auf einen alten, abgelenkten Stift, bei dem man noch den alten Holzdübel sieht: „Die haben in das Loch Holz reingeschlagen und anschließend den Stift.“ Das alte Sicherungsmaterial wurde komplett entfernt, obwohl viele Haken gefühlt für die Ewigkeit verankert waren: „Wir haben das von einem Statiker testen lassen – das war vor über hundert Jahren handwerklich wirklich perfekt gemacht.“

Auch wenn nach Aussagen eines Schlossers der damalige Stahl besser war, aufgrund der fehlenden Norm musste man alles austauschen. Geblieben ist der Charakter des Steiges, der nach wie vor luftig und von der Gesamtforderung sehr anspruchsvoll ist. Man bewegt sich fast durchgehend in einer senkrechten Wand mit gewaltigen Tiefblicken. Die Schwierigkeiten reichen bis C/D, allerdings gibt es auch kurze Kletterstellen im zweiten Grad. „In dieser Rinne war früher überhaupt kein Seil“, erklärt Ivo beim Erreichen des ersten Kamins, der auch heute noch alles andere als einfach ist. „Der untere Teil wurde gewollt ungesichert gelassen, da es kein Absturzgelände ist, aber oben wurde jetzt zumindest ein Seil gespannt“, fährt er fort.

Gut zwei Wochen benötigten Ivo Rabanser und das Team der Firma Via Ferrata Experts, um den Pößnecker Klettersteig im Juni 2022 zu sanieren. „An den vorhandenen Seilen konnten wir uns sichern und so die neue Anlage bauen“, erzählt er, „die hat im Großen und Ganzen genau den gleichen Routenverlauf, nur ein paar Meter sind minimal verlegt, etwa von einer steinschlaggefährdeten Rinne auf einen benachbarten Sporn.“ Und natürlich ist jetzt alles normgerecht. Im senkrechten Gelände kommt



Die nagelneue Ferrata Furcela de Saslonch rundet das Grödener Klettersteigangebot ab: Rund eine Stunde benötigt man vom Sellajochhaus für den Zustieg (r.o.), der Klettersteig ist bestens abgesichert (u.) und endet in der Langkofelscharte (o.).





spätestens nach fünf Metern ein Stift, dazu gibt es schwarze Stopper, damit es im Falle eines Sturzes nicht zu einer Hebelwirkung am Karabiner kommt. Hier und da wurden auch einige künstliche Tritte entfernt, dennoch wurde der Steig technisch nicht anspruchsvoller. „Vorher war das Seil manchmal eher unangenehm“, erklärt Ivo, „jetzt läuft es zentraler, damit du dich besser festhalten kannst.“

Egal ob bei den Punkten Linienführung oder Erlebnis, der Pößnecker Klettersteig durch die jähren Westabbrüche der Sella ist das Aushängeschild im Grödener Klettersteigangebot. Da kann selbst der Klettersteig Sass Rigais, der sogar auf dem zweithöchsten Gipfel der Geislergruppe endet, nicht mithalten. Ein faszinierender Steig mit grandiosem Blick auf die benachbarte Furchetta, der allerdings konditionell sehr fordernd ist – und beim teilweise ungesicherten Abstieg über die steile Südwestflanke bei jedem Schritt volle Aufmerksamkeit erfordert. Dabei gibt es so viel zu schauen. Denn genau wie die Langkofelgruppe und die gegenüberliegende Sella bietet auch die Geislergruppe die ganze Faszination

BLACKYAK.DE

MADE FOR MISSIONS.

HIGHTECH OUTDOOR-KLEIDUNG
FÜR JEDES DEINER ABENTEUER.



BLACKYAK®



SCAN MICH



der Dolomiten: „Jeder Gipfel hat eine Identität, es gibt schlanke Türme und große Wandfluchten“, schwärmt Ivo, „die Sella etwa schaut aus wie eine mittelalterliche Burg mit horizontalen Linien, während der Langkofel eher einem gotischen Dom ähnelt mit Linien, die alle nach oben ziehen.“ Das Faszinierende ist der Kontrast zwischen Horizontale und Vertikale, der krasse Übergang von grünen Almwiesen in senkrechte Wände, die wie eine Mauer aufragen. Und zu jeder Tageszeit und bei jedem Wetter unterschiedliche Färbungen zeigen. „Mir wird das nie langweilig“, schwärmt Ivo, „ich bin ja jetzt wirklich viel in den Dolomiten unterwegs und doch ist es immer wieder faszinierend und anders.“

Landschaftlich ein Traum ist auch der Oskar-Schuster-Klettersteig auf den Plattkofel. Bereits der Zustieg durch die faszinierende Fels- und Geröllwelt der Langkofelgruppe mit ihren versteckten Karen, Rinnen und Felszacken begeistert. Der Klettersteig selbst folgt einer Route von Oskar Schuster. Der deutsche Kletterpionier fand im Jahr 1895 einen überraschend leichten Anstieg durch das ostseitige

Felslabyrinth über dem Plattkofelkar – eine starke Leistung, denn ohne Drahtseil als Orientierungshilfe würde man in der unglaublich stark gegliederten Wand schnell den Überblick verlieren. Die schwersten Stellen sind gut gesichert, doch nicht alles entspricht der aktuellen Norm. „Schau mal da“, meint Ivo und deutet auf ein in den Fels geklebtes Seilende, „das schaut zwar schön aus, aber das würde dir heute kein Statiker mehr abnehmen.“ Außerdem gibt es immer wieder ungesicherte Passagen, die unbedingt Trittsicherheit und alpine Erfahrung erfordern. Gelegentlich müssen dort auch einmal die Hände an den Fels.

Neben dem Klassiker Pisciadù, der vielleicht beliebtesten Ferrata der Dolomiten, und dem Klettersteig Kleine Cirspitze gibt es mit der Ferrata Furcela de Saslonch in die Langkofelscharke auch einen komplett neuen Klettersteig in den Bergen über dem Grödnertal. Ein kurzweiliger Steig, den Konditionsstarke gut mit dem Oskar-Schuster-Klettersteig kombinieren können. „Wir haben beim Klettern immer wieder diesen Sporn gesehen und gemeint, da könnte man einen Klettersteig bauen“, blickt Ivo Rabanser auf

Mit Blick auf die benachbarte Furchetta führt ein landschaftlich schöner Klettersteig auf den Sass Rigais. Herausfordernd ist im Anschluss der Abstieg über die unangenehm steile Südwestflanke.





KLETTERSTEIGE RUND UM GRÖDEN

Anreise: Mit der Bahn nach Klausen und mit dem Bus ins Grödnertal. Vor Ort sind alle Touren gut mit dem Bus zu erreichen. Übernachtungsgäste bekommen das Ticket dafür in fast allen Hotels kostenlos.

Klettersteige:

- ▶ **Piz Selva/Pößnecker Klettersteig (2941 m)**
 Sellajoch (2244 m) – Klettersteig – Piz Selva – Sentiero attrezzato Pian de Siela (Schwierigkeit B) – Val Lasties – Sellajochstraße – mit dem Linienbus zurück
 3 ½ Std. ↗, 3 ½ Std. ↘, Höhenunterschied: 1040 m, Schwierigkeit: C/D, II
- ▶ **Sass Rigais (3025 m)**
 St. Christina – mit der Gondelbahn zum Col Raiser (2102 m, colraiser.it) – Regensburger Hütte (2039 m) – Wasser-rinntal – Scharte zwischen Sass Rigais und Furchetta – Klettersteig – Sass Rigais – Südwestflanke – Regensburger Hütte – Col Raiser
 4 Std. ↗, 3 Std. ↘, Höhenunterschied: 1000 m, Schwierigkeit: B/C
- ▶ **Plattkofel/Oskar-Schuster-Steig (2958 m)**
 Sellajochhaus (2183 m) – mit der Gondelbahn in die Langkofelscharte (2681 m, zu Fuß knapp 1 ½ Std.) – Langkofelhütte (2253 m) – Plattkofelkar – Klettersteig – Plattkofel – Friedrich-August-Weg – Sellajochhaus
 3 ½ Std. ↗ (Klettersteig allein 2 Std.), 3 ½ Std. ↘, Höhenunterschied: 780 m, Schwierigkeit: B/C, I+
- ▶ **Langkofelscharte/Ferrata Furcela de Saslonch (2681 m)**
 Sellajochhaus (2183 m) – Klettersteig – Langkofel-scharte (2681 m) – Sellajochhaus (2183 m)
 1 ¾ Std. ↗, 45 Min. ↘, Höhenunterschied: 535 m, Schwierigkeit: C

Karten: Alpenvereinskarte, Blatt 52/1, Langkofel- und Sella-gruppe, 1:25.000, und Tabacco, Blatt 05, Gröden – Seiser Alm, 1:25.000.

Weitere Informationen: valgardena.it, alpenvereinaktiv.com

die ersten Überlegungen zurück, „denn dort wäre keine Kletterroute betroffen, außerdem sind Zu- und Abstieg kurz – ideal!“ Letztlich wurde die Idee im September 2021 innerhalb von zwei Wochen umgesetzt. Deutlich länger dauerten die Vorarbeiten. „Armin Senoner und ich sind die ganze Route durchgeklettert und haben Fixseile gespannt, um die Linie festzulegen“, erinnert er sich, „und dann kam ein Geologe, um sich das anzuschauen.“ Das Ergebnis überraschte auch den erfahrenen Kletterer Ivo.

„Es gab ein paar Stellen, bei denen ich an der Felsqualität zweifelte, aber die waren o.k. – und andere, bei denen ich keine Bedenken hatte, mussten wir wegen Steinschlaggefahr verlegen.“

Die Linie an sich hat der Berg, in diesem Fall die Felsrippe, vorgegeben. „Im Grunde musst du die Schwachstellen der Felsstruktur zusammen komponieren“, erklärt Ivo seine Überlegungen bei der Planung, „ich gehe also nicht direkt über die Platte rauf, wenn es daneben viel einfacher ist. Es macht keinen Sinn, in steiles Gelände reinzugehen und das dann mit Tritten zu pflastern, weil’s zu schwer ist – wenn du das Gelände nutzt, dann hast du auch viele natürliche Tritte.“ Im Grunde geht es Ivo wie beim Klettern um eine harmonische Linie, wobei die Suche danach durchaus etwas Kreatives ist. „Der Klettersteig Langkofelscharte ist daher keine moderne Ferrata, die die Schwierigkeiten sucht, sondern ein klassischer Steig mit schöner, harmonischer Linie wie der Pößnecker.“

Und dann begann die mühsame Arbeit mit Bohren, Bohrlöcher sauber machen und Haken kleben. Die in der Regel zwanzig oder dreißig Zentimeter langen Stifte wurden so platziert, dass man beim Umhängen kraftsparend stehen kann. Im Anschluss wurde der Steig von einem Statiker abgenommen, der prüfen musste, ob die Anlage fachgemäß gebaut wurde. Die Wartungsverantwortung liegt sowohl für den Langkofelscharte- als auch für den Pößnecker Klettersteig beim Tourismusverein Wolkenstein, wobei die Kontrolle von den Bergführern Ivo Rabanser, Armin Senoner und David Demetz durchgeführt wird. Während der Pößnecker Klettersteig auch nach seiner Sanierung aufgrund der Länge und Höhe eine hochalpine Unternehmung ist, bei der die Tour am Ausstieg auf dem 2941 Meter hohen Piz Selva noch lange nicht zu Ende ist, entwickelt sich der neue, durchgehend mit einem Drahtseil gesicherte Klettersteig Langkofelscharte zu einer beliebten Spritztour und einem echten Anziehungspunkt über dem Sellapass. Kein Wunder, vom Sellajochhaus ist der Einstieg schnell zu erreichen – und der Ausstieg befindet sich gleich bei der Bergstation der einmaligen Stehgondelbahn und dem benachbarten Rifugio Demetz. Mit einem Schritt wechselt man von einem der neuesten Klettersteige Südtirols aus der Vertikalen in den Trubel auf der Langkofelscharte – so schnell kann es gehen.

Die Linie für den Klettersteig hat der Berg mit seiner markanten Felsrippe vorgegeben, daher die vielen natürlichen Trittmöglichkeiten.



Am Pößnecker Klettersteig war **Stefan Herbke** (bergsuechtig.de) froh um die neuen Drahtseile. Kaum zu glauben, wie wenig Sicherungen es einst auf dieser Steiganlage durch die wirklich respektinflößende Wand gab.

Neues zum Schmökern

Bücherberg

An den Gardasee zum Klettern. Das ist in etwa so einfallreich wie Pesto zu Nudeln. Doch wer seinen Horizont vom Lago nur um ein, zwei Täler erweitert, wird ein ganz anderes Kletter-Menü entdecken. Die eifrigen Führerautorenen des Mailänder Verlages Versante Sud haben mit **Verona Rock** den ersten vollständigen Kletterführer zu den Felsen nördlich der Romeo-und-Julia-Stadt, hauptsächlich im Etschtal zwischen Monte Baldo und den Monti Lessini, auf den Markt gebracht. Der Verlag arbeitet für seine Führer immer mit Locals vor Ort zusammen, so sind neueste Infos garantiert und der Erlös fließt in die Region.

€ 34,-, versantesud.it

Neue Topos ohne Ende gibt es vom selben Verlag außerdem zu den Regionen **Verona, Pennavalley** und ein mächtiges Werk zu **Finale**. In Tirol wird man mit dem Führer **Innsbruck Rock** glücklich, wer längere Touren sucht, sollte sich die **Dolomiten Touren von Sella Rock** anschauen.

Ab € 32,-, versantesud.it

In dritter Auflage und um hundert Seiten gewachsen ist der mächtige Führer zur griechischen Kletterinsel **Kalymnos** im Vertical Life Verlag erschienen. Eine digitale App-Version hilft, neben den Infos zu den zeitlosen Klassikern auch die zu den neuesten Routen stets parat zu haben.

€ 50,-, shop.vertical-life.info

Alle, die wirklich tief einsteigen wollen ins Thema Klettertraining, werden mit **Stärker Klettern** (€ 24,90) vom tmms Verlag ausführliche Lektüre finden. Wer gerne sehnsuchtsvoll über Bergabenteuer in aller Welt von den Anden bis in den Kaukasus liest, ist mit **Steilzeit** (€ 29,80) aus ebenjenem Verlag gut bedient.

tmms-shop.de

Aber auch für die sanftere Gangart gibt es jede Menge Inspiration: Ob zu **Blumenwanderungen in den Bayerischen Alpen, Wandern am Wasser im Salzkammergut** oder Erlebniswandern mit Kindern in der **Schwäbischen Alb**, der Strauß der Neuerscheinungen im Rother Bergverlag ist wahrlich vielfältig.

Je € 18,90, rother.de

Wer etwas engagierter wandert, sollte sich den Führer zur Alpenüberquerung **Bodensee – Gardasee** ansehen, der auf einer neuen, sehr attraktiven Route verläuft. Mit 410 Kilometern und 24.000 Höhenmetern ist die Tour eine ambitionierte Fernwanderung, oder man unternimmt einzelne Teilabschnitte.

€ 16,90, rother.de



Berge sind erfreulicherweise auch für Romane jenseits der Kitsch-Sparte immer wieder spannende Themengrundlage: **Verschwinden in Lawinen** (Jung und Jung Verlag) ist so ein Beispiel. Packend erzählt, berichtet der Dorf- und Heimatroman auf wenigen Seiten von der Grausamkeit und Schönheit der Natur – spannend bis zum letzten Kapitel.

€ 22,-, jungundjung.at

Das Buch **Bergfreundinnen** (Ullstein Verlag) mit Erlebnisberichten, Interviews, Touren- und Draußentipps richtet sich insbesondere (aber nicht nur) an alle bergbegeisterten Frauen. Die drei Autorinnen sind durch ihren Bergfreundinnen-Podcast beim Bayerischen Rundfunk bekannt.

€ 18,99, ullstein.de

Almfrieden (Kampenwand Verlag) ist ein schöner Bildband, der zwölf Almen im Chiemgau vorstellt. Rezepte sowie eine kleine Sprach- und Pflanzenkunde runden das Werk ab. Die Bilder zeigen eine wohltuend heile Welt, der die Moderne nichts anhaben zu können scheint.

€ 28,-, kampenwand-verlag.de

Das **Klima-Buch von Greta Thunberg** (S. Fischer Verlag) ist eine Sammlung von Abhandlungen internationaler Wissenschaftler*innen, von der Ozeanographie bis zur Philosophie – und bietet den aktuellen Stand zum Klima(wandel). Das Werk macht Hoffnung, dass der Klimawandel mit ausreichend Engagement noch in den Griff zu bekommen ist.

€ 36,-, fischerverlage.de

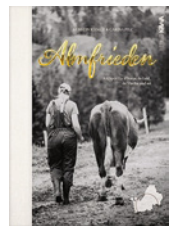
Zum „Wald“ gibt es zwei interessante, ausführliche Bücher: **Die Sache mit dem Wald** (Kosmos Verlag). Vom Ausflugsziel und Lebensraum bis hin zum Wirtschaftsobjekt – der Wald hat viele Rollen inne. Eine spannende und aufschlussreiche Abhandlung mit vielen Bildern und Illustrationen.

€ 28,-, kosmos.de

Der **Alpen Wald** (Benevento Verlag) ist ein imposanter 400-Seiten-Schmöker, ansprechend bebildert und voller Informationen zum Wald in den Alpen, von der Baumkunde bis hin zu seiner historischen Bedeutung. Interessant: Was braucht es für besonderes Holz für den Haus- oder Instrumentenbau?

€ 78,-, beneventopublishing.com

Weitere Buchbesprechungen online im Bücherberg: alpenverein.de/buecherberg



Ein Jahr Lust auf Berge

KALENDER UND JAHRBUCH – Mit gleich drei nagelneuen Publikationen wartet der DAV auf, zwei Kalender und das Jahrbuch. Zum zweiten Mal erscheint der **DAV Hüttenkalender**. Zwölf ganz besondere Hütten stellt dieser Wochenkalender ausgiebig vor: Schöne Bilder, interessante Infos und Porträts – ideal, um zu träumen und vielleicht auch gleich die ein oder andere Tour zu einer der 323 Alpenvereinshöhlen zu planen.

Mitgliederpreis: € 29,90



Natürlich gibt es auch den Klassiker unter den Bergkalendern wieder: **Die Welt der Berge 2024**. Im gewohnten Großformat von 57 x 45 Zentimetern und gedruckt auf hochwertigem Kunstdruckpapier ist er Aushängeschild im Wohnzimmer von allen Bergbegeisterten – oder natürlich ein klassisches Weihnachtsgeschenk. Die Texte zu den Naturaufnahmen finden auf transparenten Zwischenblättern ihren Platz. Aufmacherbild dieses Jahr: ein beeindruckendes Foto der Lallidererwände im Karwendel zum Sonnenaufgang.

Mitgliederpreis: € 32,90



Das Alpenvereinsjahrbuch **BERG 2024** hat heuer den BergWelten-Schwerpunkt Berchtesgadener Alpen. Der BergFokus widmet sich dem spannenden Thema Alpen-WG: Wie lebt man heute im Gebirge? Wer kann sich das Leben dort leisten und wer nicht?

Und wem gehören die Alpen eigentlich? Die Rubrik BergKultur erinnert an das erste Liederbuch fürs Bergsteigen und schlägt den Bogen zu den zeitgenössischen Reimen der Tiroler Hiphop-Band „Von Seiten der Gemeinde“. So viel sei jetzt schon verraten: Ironisch war man früher auch. Die 256 Seiten unterhaltsamer Berglektüre gibt es zum **Mitgliederpreis von € 25,-**.



Alles erhältlich im DAV-Shop
unter dav-shop.de



Foto: DAV / Marisa Koch

**DEINE
MEINUNG
ZÄHLT!**

KLETTER- HALLEN- UMFRAGE

Teilnahmezeitraum:
1.9. - 31.12.2023

mitmachen & gewinnen:
Sachpreise

und 3 x **50 € Wertgutschein**
von deiner Halle

www.alpenverein.de/kletterhallenumfrage



Der Klassiker wird 20 Jahre alt

Bergfilm-Festival Tegernsee

Atemberaubende Action-Szenen, monumentale Landschaften und emotionale Begegnungen zwischen Eis und Fels: Bergfilme aus aller Welt zeigt das internationale Bergfilm-Festival Tegernsee vom 18. bis 22. Oktober.

2003 war es nach unermüdlichen Bemühungen des Fernseh- und Kulturjournalisten Otto Guggenbichler so weit: Tegernsee feierte das erste internationale Bergfilm-Festival. Festivalleiter Michael Pause vom Bayerischen Rundfunk hatte die notwendigen internationalen Kontakte zur Bergfilmszene und gestaltete mit seinem Kollegen Sigi Menzel das Programm.

Anläufe, ein deutsches Bergfilmfest zu etablieren, gab es schon öfter, scheiterten aber. In Tegernsee war das anders. DAV und BR fungierten von Beginn an als ideale Träger. Dieses Jahr feiert das Internationale Bergfilm-Festival in Tegernsee vom

Foto: Bergfilmfestival Tegernsee/Julia Cassou



Am Tegernsee werden bildgewaltige Bergfilme wie aus dem Klettermekka des Yosemite-Nationalparks gezeigt.

18. bis 22. Oktober zwanzigjähriges Bestehen. An fünf Tagen stehen rund 65 Filme aus 28 Ländern auf dem Programm. Das Festival verspricht im Jubiläumsjahr erneut ein hochklassiges Programm und prominente Gäste wie etwa die Extrembergsteiger David Göttler oder Robert Jasper. Solche unmittelbaren Begegnungen mit den Protagonisten gehören schon immer zu den Highlights des Festivals. Natürlich fehlen am Tegernsee wie immer auch die spektakulären Bergbilder nicht, Filme mit absurd schwierigen Mountainbike-Trails oder unbestiegenen, schneeumwehten Gipfeln. Eine internationale Jury zeichnet auch dieses Jahr wieder die besten Filmbeiträge aus: In drei Wettbewerbskategorien winken neun Preise, dotiert mit insgesamt 10.500 Euro. Und einen neuen Ort zum Filmeschauen wird es anlässlich des runden Geburtstags ebenfalls geben: ein großes Zelt, aufgestellt auf der Freizeitanlage Point der Stadt Tegernsee. „Für uns vom DAV stand von Anfang an fest, dass wir diese Sache mit aller Kraft unterstützen wollen“, sagt DAV-Präsident Roland Stierle. „Was daraus wurde? Eine Erfolgsgeschichte! Wir freuen uns, dass wir dieses großartige Festival in den vergangenen zwanzig Jahren unterstützen durften und freuen uns auf die nächsten gemeinsamen Jahre, auf eine Fülle unvergesslicher Bergfilme mit außergewöhnlichen Begegnungen!“ *red*

Der Ticket-Vorverkauf startet Mitte September 2023. Programm und tagesaktuelle Veranstaltungsinfos unter bergfilm-tegernsee.de




Foto: EOFT

EUROPEAN OUTDOOR FILM-TOUR STARTET

EINE NEUE RUNDE DRAUSSENFILME

Ab Oktober ist es wieder so weit: Die European Outdoor Film Tour geht in die nächste Saison und tourt durch die Republik. Wie immer wird dem Publikum ein abwechslungsreicher Mix mehrerer kurzer Filme präsentiert. Thematisch geht es wie gewohnt von amüsant über abenteuerlich bis schräg. Radfans können sich beispielsweise auf einen Beitrag über eine Tour von Alaska bis Feuerland freuen, ein anderer Film zeigt die Spitzenalpinisten Michi Wohlleben und Lukas Hinterberger beim winterlichen Klettern an den drei Graten des Salbitschijen. Mit Rahmenprogramm wie Moderation und Gewinnspiel dauert eine EOFT-Veranstaltung insgesamt ca. 2,5 bis 3 Stunden. Schöner Nebeneffekt: Die Filmabende geraten traditionell zu einem „Familientreffen“ der Outdoor-Szene. *red*

Filminfos, Termine, Spielorte und Tickets unter eoft.eu



ERST KAM DER **SCHMERZ**:
BRENNEND UND STECHEND*
DANN DIE DIAGNOSE:
GÜRTELROSE

* So erlebt eine Betroffene ihre Gürtelrose.

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Mehr als 95 % der über 60-Jährigen tragen das Virus in sich. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich. Eine Gürtelrose kann den Alltag über Wochen, Monate oder sogar Jahre einschränken.

Schützen Sie sich vor Gürtelrose. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

www.impfen.de/guertelrose



Eine Initiative von GSK
© 2022 GSK Unternehmensgruppe oder deren Lizenzgeber

FULL HOUSE IN BERN!

DIE KLETTER-WM – Vom 1. bis zum 12. August fand in Bern das lang erwartete Jahreshighlight des internationalen Wettkampfkletterns statt: Die Kletter-Weltmeisterschaften wurden in den Disziplinen Bouldern, Lead, Speed, im neuen Kombinationsformat Boulder & Lead und im Paraclimbing ausgetragen und lockten alles, was Rang und Namen hat, in die Schweizer Hauptstadt. Insgesamt 800 Athlet*innen aus 60 verschiedenen Nationen kletterten um die begehrten Medaillen und um die ersten Startplätze für die Olympischen Spiele in Paris 2024. Natürlich war auch das deutsche Team um Hannah Meul, Franziska Ritter, Alex Megos und Co. bei dem Spektakel am Start – und das mit Erfolg: Zwei Medaillen gingen auf das Konto des Nationalkaders. Bronze im Lead holte der Erlanger Fels-Experte Alex Megos, der in dieser Saison damit bereits zum dritten Mal auf das Weltcup-Podium steigen durfte.

Parallel fanden die Paraclimbing World Championships statt, dort konnte Kevin Bartke mit Platz zwei in seiner Kategorie AU2 (Unterarm-Amputation) die zweite Medaille für Deutschland holen. „Die Tour hat sich gut angefühlt. Ich bin sehr froh, dass ich ins Finale und dann aufs Podium gekommen bin. Es war einfach ein total schönes Gefühl, bei diesem tollen Event mit dabei

Foto: DAV/Markus Grübel



Paraclimber Kevin Bartke klettert bei der WM aufs Stockerl.

sein zu dürfen“, zieht er freudig Bilanz. Trotz der guten Leistungen des Teams reichten die Platzierungen nicht ganz für ein frühes Olympiaticket. Das ist aber noch kein Beinbruch, denn schon bald geht es weiter: Das deutsche Team freut sich jetzt auf das nächste Olympische Qualifikationsevent im französischen Laval, das vom 27. bis 29. Oktober stattfinden wird.

red

„Deine Grenze – Deine Entscheidung“

JDAV-FILM ÜBER PERSÖNLICHE GRENZEN – Prävention sexualisierter Gewalt ist für JDAV und DAV seit vielen Jahren ein wichtiges Thema. Um die Themen Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt niederschwellig in der Jugend- und Sektionsarbeit anzusprechen, gibt es nun den JDAV-Film „Deine Grenze – Deine Entscheidung“ mit Moderator Tobi Krell (bekannt als „Checker-Tobi“). Unbeabsichtigte Grenzverletzungen können in der Gruppen- und Kursarbeit leicht vorkommen. Es kann schnell passieren, seinem Gegenüber beispielsweise durch eine Berührung oder einen blöden Spruch „zu nahe“ zu kommen – zumal Grenzen individuell und



Foto: JDAV

Moderator Tobi Krell, bekannt als „Checker-Tobi“, sensibilisiert für die Themen Grenzen und sexualisierte Gewalt.

unterschiedlich sind. Der Film „Deine Grenze – Deine Entscheidung“ thematisiert das, erklärt das Thema Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt und informiert über Anlaufstellen für Betroffene oder Personen, denen etwas anvertraut wurde. DAV und JDAV ist es ein Anliegen, dass man offen über die Themen sprechen kann, um Hilfe zu bekommen.

Der Film ist zu sehen unter jdav.de/39563

WAS IST SEXUALISIERTE GEWALT? – Sexualisierte Gewalt ist jede absichtliche sexuelle Handlung, egal ob körperlich oder verbal, die gegen den Willen der betroffenen Person vorgenommen wird. Eine besondere Machtposition, wie sie beispielsweise zwischen Leitenden und Teilnehmenden einer Gruppe oder zwischen Erwachsenen und Kindern besteht, bietet ein erhöhtes Gefährdungspotenzial. DAV und JDAV sind sich dessen bewusst und sind deshalb in diesem Bereich aktiv. Jugendleiter*innen, Trainer*innen, Vorstände und weitere Funktionsträger*innen in den Sektionen werden beispielsweise schon seit Langem durch Workshops oder in der Ausbildung zu dem Themenbereich sensibilisiert. Erweitert wurde das Angebot durch Seminare für Vorstände, um sich gezielt fortzubilden und Handlungssicherheit für Sektionen zu schaffen. All das tun DAV und JDAV, um gemeinsam eine Kultur des Hinsehens zu etablieren und aufrechtzuerhalten.

red

Weitere Infos zum Thema unter jdav.de/psg



**GEMEINSAM
100% GEBEN**

Wir kompensieren den CO₂-Ausstoß
unserer Flugreisen zu 100 %

TOP-ANGEBOT

TOP-ANGEBOT: WANDERN AUF MADEIRA

MADEIRA



TOP-ANGEBOT

TOP-ANGEBOT: WANDER-HIGHLIGHTS IN MAROKKO

MAROKKO

Die Blumeninsel Madeira ist ein Wanderparadies. Auf ausgewählten Levada-Touren fasziniert uns die artenreiche Natur. Wir wandern durch Lorbeerwald, besteigen den Pico Ruivo, mit 1862 Metern das „Dach der Insel“, und genießen das imposante Panorama. Ausgangspunkt ist ein traumhaft gelegenes Hotel mit Blick über das Meer.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ✈️
ab 1195,-

Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in • Flug ab/bis München oder Frankfurt mit Condor • Flughafentransfers • 7 × Hotel*** im DZ • Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer*innen

EZZ ab € 265,-

Termine: 02.11. | 16.11. | 30.11. | 07.12.2023 und 04.01. | 11.01. | 18.01. | 01.02. | 08.02. | 15.02. | 22.02. | 29.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. und viele weitere Termine 2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-107

www.davsc.de/ POTOPMA

Historische Paschpaläste, quirlige Souks, karge Gebirgslandschaften und grüne Oasen. Die Eindrücke auf dieser Reise durch Marokko sind vielfältig. Von Agadir geht es zum Trekking durch das Siroua-Gebirge und über die Straße der Kasbahs nach Marrakesch.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ✈️
ab 895,-

Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in • Flug ab/bis München oder Düsseldorf • 5 × Hotel*** im DZ, 2 × Gite im MBZ • überwiegend Halbpension • Busfahrten • Gepäcktransport mit Mulis beim Hütten-trekking • Versicherungen*

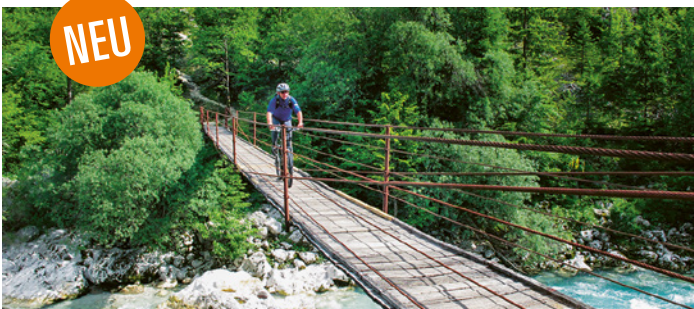
8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer*innen

EZZ € 125,-

Termine: 16.11. | 23.11.2023 und 04.01. | 11.01. | 25.01. | 01.02. | 08.02. | 15.02. | 22.02. | 07.03. | 14.03.2024

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

www.davsc.de/ MATOP



NEU

TRANS BAYERWALD 2.0: AUF DEN SPUREN DER TRANS-BAYERWALD

DEUTSCHLAND

Aussichtsreiche MTB-Touren im größten zusammenhängenden Waldgebiet. Seien Sie unterwegs auf den Insiderwegen im Banne des höchsten Gipfels des Bayerischen Waldes – der Arber. Erleben Sie den letzten Urwald Europas hautnah mit Ihrem MTB! Vier MTB-Tage mit täglich rund 30 bis 45 Kilometer und etwa 1000 bis 1400 Höhenmeter warten auf Sie.

Technik ▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

5 Tage
ab 525,-

DAV Summit Club Bike Guide • 4 × Hotel im DZ • 4 × Halbpension • Gepäcktransfer lt. Ausschreibung • Versicherungen*

5 Tage | 6 – 10 Teilnehmer*innen

EZZ € 150,-

Termin: 01.11.2023

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-120

www.davsc.de/ RAMBAY



TRAININGS- UND TIEFSCHNEEKURSE IM PITZTAL

ÖSTERREICH

Von der Piste in den Tiefschnee. Unsere Trainings- und Tiefschneekurse bringen Sie diesem Wunsch ein ganzes Stück näher. Auf Tirols höchstem Gletscher mit Liftanlagen bis auf 3440 Meter lernen sportliche Pistenskifahrer in unserem Einsteigerkurs die Grundtechniken im Gelände. Unser Skiprogramm für Fortgeschrittene steht dann unter dem Motto „Perfektion im Tiefschnee“.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

4*/5 Tage
ab 1095,-

Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in • 3 oder 4 Nächte im DZ mit Dusche/WC • Halbpension, Tourentee an den Skitagen • 3- oder 4-Tage-Skipass • Leihausrüstung: Skitouren-Ausrüstung von Dynafit, LVS-Gerät, Schaufel, Sonde • Versicherungen*

4* oder 5 Tage | 5 – 8 Teilnehmer*innen

EZZ € 70,-

Termine: 30.11.* | 07.12.* | 14.12.* | 20.12.* und 07.01. | 14.01. | 21.01. | 01.02.2024*

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ TKEPIZ

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



Weißbach bei Lofer / Loferer & Leoganger Steinberge

Am Steinernen Meer

Tipps

Wohin? Weißbach bei Lofer (666 m), 405 Einheimische

Wie hin? Mit dem Zug bis Salzburg, Zell am See oder Saalfelden, dann weiter mit dem Bus 260 bzw. 620.

Informieren: Salzburger Saalachtal Tourismus, info@lofer.at, weissbach.co

Unterkommen:

- ▶ 17 Naturpark-Partnerbetriebe im Tal
- ▶ Passauer Hütte (2051 m, Sektion Passau)
- ▶ Ingolstädter Haus (2119 m, Sektion Ingolstadt)
- ▶ Von-Schmidt-Zabierow-Hütte (1966 m, Sektion Passau)

Vorbereiten:

- ▶ Alpenvereinskarte 9, Loferer und Leoganger Steinberge, 1:25.000
- ▶ Alpenvereinskarte 10/1, Steinernes Meer, 1:25.000

Aufsteigen:

Z.B. Hochkranz (1953 m), Birnhorn (2634 m), Seehorn (2321 m), Großer Hundstod (2594 m), Hocheisspitze (2521 m), Großes Rothorn (2404 m), Kammerlinghorn (2484 m)

Anschauen:

- ▶ Vorderkaserklamm
- ▶ Lamprechtshöhle
- ▶ Seisenbergklamm
- ▶ Prax-Eishöhle

alpenverein.de/bergsteigerdoerfer

Hellgraue, karge Gipfel und Felswände flankieren das enge Tal von Weißbach bei Lofer. Anfang des 19. Jahrhunderts wurden die ersten Berge der Loferer und Leoganger Steinberge bestiegen und auch heute eignet sich das Gebiet für jeglichen Bergsport, aber ganz besonders fürs Klettern.

Typisch für die Kalkalpen sind auch ihre Höhlensysteme, die durch unterirdisch ablaufendes Wasser entstanden sind. Die Lamprechtshöhle in St. Martin bei Lofer ist mit 62 Kilometern die längste Durchgangshöhle der Welt und wird seit 1899 von der Sektion Passau betreut. Nachhaltigkeit ist den Menschen in Weißbach bei Lofer schon lange wichtig: Bereits 1998 trat die Ortschaft dem e5-Landesprogramm bei, das Kriterien für energieeffiziente Gemeinden vorgibt. Noch immer macht sich Weißbach im Klima- und Naturschutz stark, wurde 2008 Bergsteigerdorf und trägt inzwischen den European Energy Award in Gold.

BERGE

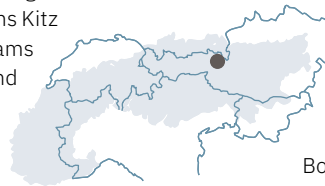
Viele der Bergtouren, die auf die umliegenden Gipfel führen, sind eher anspruchsvoll bis schwer. Klettertouren, Klettergärten und Klettersteige inmitten der Kalkfelsen gibt es einige, etwa die vier Gams-Klettersteige: von Gams Kitz (A/B) für Neulinge bis zu Wilde Gams (E/F) für Profis. Ideal für Rad- und MTB-Fans sind der Tauernradweg, der Mozartradweg oder auch die Watzmann-Hochkönig-Runde.

KULTUR

1831 gelang Pater Thurwieser die Erstbesteigung des Birnhorn, und auch der Alpinist Ludwig Purtscheller bestieg viele weitere Gipfel in den Loferer und Leoganger Steinbergen. Seit langer Zeit verbindet der Hirschbichlpass Weißbach mit dem bayerischen Bergsteigerdorf Ramsau. Früher wurden über diese Route Salz und andere Waren gehandelt. Heute pendelt im Sommer der Almerlebnisbus zwischen den Dörfern.

NATUR

Sehenswert und selten ist die Prax-Eishöhle bei St. Martin bei Lofer. Die einzige Durchgangshöhle der Pinzgauer Alpen kann nur geführt besucht werden und liegt auf 1600 Meter Höhe. Auf dem Weg durch die Höhle können Tunnel und große Hallen bestaunt werden. Je nach Jahreszeit sind neben imposanten Eissäulen auch Eisfälle, Eiskeulen und Bodeneis zu sehen. Für die Tour sollten sieben bis neun Stunden eingeplant werden.



GENUSS

Eine klassische Brettljause mit frischer Milch, Käse und Wurst bieten die vielen Almen wie die Kammerlingalm im Naturpark von Weißbach bei Lofer an. Wer sich die Produkte mit nach Hause nehmen oder vor Ort einkaufen möchte, kann dies in einem der bäuerlichen Hofläden tun. Für Wellnessfans bietet sich der Heubadehof an, wo spezielle Bäder aus Heu, Kräutern und Wildblumen angeboten werden. *red*

Foto: Salzburger Saalachtal Tourismus/Fotomagie



In 15 Etappen geht's auf dem „Pinzga Hatscha“ über Weißbach durch den Salzburger Pinzgau.



Wer Wildwassersport mag, kann ab Lofer auf Saalach und Wildbach flussabwärts raften.



Der Natur.Parkour bietet neben Niederseilgarten und Abenteuerspielplatz alles, was Kinder glücklich macht.

#ibag you

**GET YOUR
NATURE
CLEAN UP
BAG
NOW!**

**NATURE
CLEAN
UP**

LOWE | **GORE-TEX**
BRAND
100 YEARS

**NATURE
CLEAN**

MELDUNGEN

Messe für Kletterhallen-Profis



Halls & Walls ist die Fachmesse, Infobörse und Austauschplattform für die Kletterhallenbranche. Eingeladen sind Verantwortliche, Betreiber*innen, Routenbauer*innen und Trainer*innen, um mit Profis die neuesten Entwicklungen beim In-

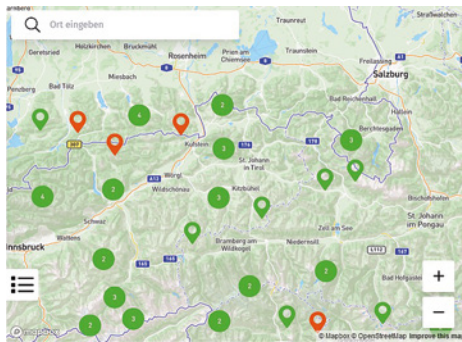
doorklettern zu diskutieren sowie die neuesten Untersuchungen, Projekte und Produkte des Sports kennenzulernen. Parallel zu den verschiedenen Fachvorträgen stellen Kletterwand- und Griffhersteller, Hard- und Softwarehersteller sowie Zubehörlieferanten ihre Produkte aus. Die Messe findet am 24. und 25. November im Rahmen der Vertical Pro, einer Fachmesse zu den Themen Arbeitssicherheit in der Höhe sowie Seil- und Sicherungstechniken, in der Messe Friedrichshafen statt.

Mehr Informationen unter hallsandwalls.de

Last-Minute-Hüttenbett

Kurzfristige Tourenplanung kann eine Herausforderung sein – vor allem zu Ferienzeiten oder am Wochenende. Wie findet man schnell einen Schlafplatz auf einer Hütte ohne langes Suchen? Unser neues Tool, das „Last-Minute-Hüttenbett“ zeigt, welche Hütten noch freie Betten haben. So geht's: Eine interaktive Karte zeigt, auf welchen DAV-Hütten heute oder morgen noch Schlafplätze buchbar sind: Eine grüne Markierung bedeutet, es gibt noch freie Kapazitäten an beiden Nächten, bei Orange sind noch Betten in einer Nacht vorhanden. Ist das Icon rot, ist die Hütte leider ausgebucht. Klickt man auf den Button „Jetzt reservieren“, gelangt man zur Reservierungsseite.

alpenverein.de/235-17



Outdoor studieren



Foto: Adventure Campus

Die private Hochschule für angewandtes Management (HAM) bietet ab dem Wintersemester 2023/24 den Dual+-Studiengang „Outdoor Studies“ mit den vier Schwerpunkten Existenzgründung, Tourismus und Outdooraktivitäten, Erlebnispädagogik sowie Leistungscoaching an. Die Studiendauer beträgt in der Regel drei Jahre. Die Präsenzveranstaltungen finden an Europas

einzigem akademischen Adventure Campus in Treuchtlingen statt, der durch seine Lage im Altmühltal und die vielfältigen Outdoorsportmöglichkeiten als Studienort bestens geeignet ist.

Interessierte können sich ab jetzt bewerben: fham.de

red

ANTONIA NIEDERMAIER IST WELTMEISTERIN



Foto: Archiv Niedermaier

Die Bad Aiblinger Skibergsteigerin ist auch jenseits des Schnees schnell unterwegs.

RAD-WM GLASGOW – Antonia Niedermaier von der DAV-Sektion Bad Aibling ist im Skimo ein bekanntes Gesicht, immer wieder macht sie bei den Wettkämpfen mit Topplatzierungen auf sich aufmerksam. Seit zweieinhalb Jahren ist sie aber auch auf dem Rennrad bei internationalen Wettkämpfen aktiv und erfolgreich: Beim Giro d'Italia Donne konnte sie im Frühsommer dieses Jahres gleich einen Etappensieg verbuchen – und musste kurz darauf einen schweren Sturz verkraften. Doch allzu sehr ließ sie sich davon nicht beeinträchtigen, bei der Rad-WM in Glasgow im August fuhr sie den Titel der U23-Weltmeisterin im Einzelzeitfahren ein. Ziemlich beeindruckend für die Quereinsteigerin mit gerade einmal 45 Renntagen auf dem Rad. Es wäre also nicht überraschend, wenn sie Olympia 2024 in Paris auf dem Rad bestreiten würde – noch bevor für sie die Skimo-Wettkämpfe bei den Winterspielen 2026 in Cortina d'Ampezzo anstehen.

red



Für alle, die viel vorhaben: **20 Mio. €** extra.¹

Eva und Jonas möchten gemeinsam einen Gnadenhof für Pferde aufbauen.
Du hast auch viel vor? Sichere dir dein Los schon ab 6 €: aktion-mensch.de

Lose auch einfach online kaufen:
www.aktion-mensch.de/gewinnen



Die Teilnahme von Minderjährigen ist unzulässig. Auch Glücksspiel kann süchtig machen. Bei Anzeichen einer Spielsucht erhalten Sie Hilfe: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Tel.: 0800 1372700 (kostenfreie Servicenummer). Es gelten die aktuellen, staatlich genehmigten Lotteriebestimmungen, kostenlos erhältlich bei der Aktion Mensch, Tel.: 0228 2092-200 oder unter www.aktion-mensch.de. Alle Gewinner werden benachrichtigt.

¹Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 20 Mio. €.

DAS WIR GEWINNT

**AKTION
MENSCH**



Fotos: Seven Summit Treks

HighLife

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

Zwischen Rekord und Abenteuer – verläuft ein schmaler Grat: Bis auf 7500 Meter hatten **Benjamin Védrines** und **David Göttler** die Schellroute in der Rupalfanke des Nanga Parbat durchstiegen, dann verzichteten sie auf den Gipfel, weil David einen schlechten Tag hatte. Védrines kletterte später mit **Nicolas Jean** drei Dauphiné-Klassiker in 19:30 Stunden, verbunden durch Gleitschirmflüge: Peloux Pilier Kelle, Barre des Écrins Südpfeiler, Meije Südwand; 2800 Hm Kletterei und 5500 Hm gesamt. Für den gesamten Peutereygrat brauchte Védrines solo 6:51

Stunden vom Tal zum Gipfel. Die

Peuterey-„Superintegrale“ (Noire-Westwand, Guillermina, Frêneypfeiler) durchstiegen **Enzo Oddo** und **Leo Billon** in 15:56 Stunden. **Nadir Maguet** rannte in 3:19 Stunden von Planincieux auf die Grandes Jorasses und zurück, die US-Amerikanerin **Hillary Gerardi** brauchte von der Kirche in Chamonix zum Mont Blanc und zurück 7:25 Stunden. Und **Dani Arnold** kletterte die drei Salbitgrate (Süd, West, Ost: 1500 Hm, VII) in 9:36:55 Stunden. Für die „Meisterklasse“ im Urland des Abenteuerkletterns, dem Elbsandsteingebirge, musste man zu DDR-Zeiten 12 (von insgesamt 92) „Meisterwegen“ klettern;

Anton Schröter schaffte das in einem langen Tag free solo. Den 13., die Ostrisse am Dreifingerturm, zählt er nicht mit, weil er in eine zufällig vorhandene Schlinge greifen musste, als ihm ein Fuß aus dem Riss rutschte und die Tür aufging ...

DIE NEUERFINDUNG DES UNNÜTZEN

92 Tage haben Kristin Harila und ihr Bergführer Lama Tenjin Sherpa für die Besteigung aller 14 Achttausender gebraucht, halb so lange wie Nirmal Purja 2019 – was bedeutet das für den Alpinismus?

Als „Eroberung des Unnützen“ hat Lionel Terray, der 1955 den Makalu erstbestiegen hat, einst den Alpinismus bezeichnet. Zu jener Zeit waren die Achttausender kaum erforscht, die Ausrüstung schwer, die Taktik unausgereift – der Ausgang ungewiss. Wie viel sich seither geändert hat, bewies 2019 der Ex-Elitesoldat Purja mit seinem „Project Possible“: In 189 Tagen bestieg er alle Achttausender (naja, bei zweien stand er nicht auf dem allerhöchsten Punkt ...). Er benutzte dabei alle Hilfsmittel des modernen, durch und durch professionalisierten und kommerzialisierten Höhenbergsteigens: Hilfssauerstoff, Fixseile, vorab eingerichtete Lagerketten, Unterstützung durch Sherpateams zum Tragen und Spuren, Hubschraubertransporte zwischen den Basislagern. Seine Leistung schockierte und teilte die Szene zwischen Faszination und „so what“.

Die Norwegerin Harila hat nun die Methode noch zugespitzt: Angeblich wurden sogar Teams per Heli in Hochlager geflogen und traten die Spur beim Abwärtsgehen. Entsprechend hoch schlugen die Wellen der Kritik – vielleicht auch deshalb, weil Harila eine Frau ist? Als zweite, die Quest nachahmte und sich dabei, weil alpinistisch weitgehend unbeleckt, professionell führen ließ? Immerhin musste sie jeden Meter (ab Basislager) selber gehen, in der Kälte schnaufen, zelten und alle üblichen Plagen erdulden – und sie hat den Erfolg mit ihrem Guide Tenjin geteilt, statt ihn vor dem letzten Gipfel auszutauschen. Hätte sie

vergangenes Jahr die Genehmigung für Cho Oyu und Shishapangma bekommen, deren Ausgangslager in Tibet liegen, hätte sie wohl da schon den Rekord geschlagen. So begann nun die Reise im April mit diesen zwei Gipfeln und endete, nach verschärftem Zeitplan, am 27.7. mit dem K2.

Den „echten“ Alpinismus, der sich schwierige, auch gefährliche Ziele mit unklarer Gewinnchance sucht, bringt solch ein Manöver natürlich nicht weiter. Eher wohl den Tourismuszirkus, den hochprofessionelle Anbieter wie Harilas nepalischer Reiseveranstalter „Seven Summit Treks“ an den höchsten Gipfeln der Erde inszenieren. Er (und finanzkräftige Sponsoren) hat den Coup ermöglicht und profitiert von der weltweiten Medienaufmerksamkeit. Doch nach wie vor gilt: Was sich Abenteuer nennen darf, findet abseits der Pisten statt.

Tod am K2: Am Bottleneck des K2 auf 8200 Metern kam der pakistanische Hochträger Muhammad Hassan ums Leben: Schlecht ausgerüstet, stürzte er ins Fixseil und starb nach etwa drei Stunden – dutzende Menschen stiegen derweil über ihn hinweg. Vorwürfe unterlassener Hilfeleistung fokussierten sich hauptsächlich auf Harilas Team; sie schilderte jedoch glaubhaft die Bemühungen ihrer Begleiter um den Gestürzten, und dass sie selbst sich der Führungsgruppe angeschlossen habe, weil diese nach einer Lawine um Hilfe gebeten hätte. Was bleibt, ist die Frage, warum sich die nachfolgenden Gruppen nicht zu einer Rettungsaktion zusammengeschlossen haben – und ob das, wie der Experte Damien Gildea fragt, für Harila eher getan worden wäre als für den Träger.

DIE BESTEN OUTDOOR-FILME DES JAHRES

TERREX

PRESENTS

EOFT

EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2023

10%
DAV RABATT*

JETZT ONLINE
TICKETS
SICHERN!



www.eoft.eu

*ONLINE-TICKETRABATT
FÜR DAV-MITGLIEDER

CODE:



Das 4-Gänge-Menü

Klimafreundlichere Ernährung



Essen müssen wir, nicht nur beim Bergsport. Doch unsere Ernährungsgewohnheiten taugen nicht, um die wachsende Menschheit vor der Klimakatastrophe zu retten. Ein Vier-Punkte-Programm könnte Leitfaden für den nötigen Wandel sein.

Zwei der größten Bedrohungen für ein gutes Weiterleben sind der Klimawandel und der Verlust an Biodiversität. Wobei wir Menschen – zusätzliche Verschärfung des Problems – mehr werden: 2050 sollen es statt der heutigen acht über neun Milliarden sein. Und alle brauchen Wohnraum, Energie – und Nahrung. Da wird es nicht nur heiß, sondern auch mager werden, denn die Menschheitsprobleme sind vernetzt. Lösungsversuche sollten also auf mehreren Ebenen wirken. Denn allein die Treibhausgasemissionen aus der Nahrungsmittelproduktion dürften uns die 1,5-Grad-Latte reißen lassen, ergab eine Studie an der Uni Oxford.

Als Einzelne können wir die Menschheit nicht retten. Aber wir können unseren Beitrag leisten. Das gilt auch für das Grundbedürfnis Essen: Wir können unser Verhalten optimieren und politische Einflussmöglichkeiten nutzen, um gute Entwicklungen zu fördern. Eine Studie des internationalen Thinktanks FiBL (Forschungsinstitut für biologischen Landbau) zeigte schon 2017 vier Elemente auf, die die Produktion wie den Konsum von Nahrungsmitteln in den Blick nehmen.



1 Weniger Fleisch

Diese für viele ungeliebte Wahrheit erweist ihre Logik schon beim Blick auf die Kalorien-Effizienz, wie sie Jonathan Foley von der Uni St. Paul in Minnesota skizziert: Von 100 Kalorien aus Tierfutter kommen über Milch nur 40 Kalorien beim Menschen an, bei Eiern 22, bei Hühnerfleisch zwölf, bei Schweinefleisch zehn, beim Rind gerade noch drei. Und dass bei der Taktik „nicht immer Fleisch, sondern immer seltener“ wir wohlhabenden Fleischesserländer vorangehen sollten, ist ebenso logisch wie unsere Verantwortung bei der Emissions-Reduzierung generell. Übrigens entstehen pro Kilo Rindfleisch bis zu 20 Kilo CO₂-Äquivalente, bei Schweinefleisch etwa acht, bei Huhn und Fisch vier, bei regionalem/saisonaalem Gemüse und Obst dagegen kaum eines.

Positiver Nebeneffekt: Zu viel Fleisch ist nicht gesund. Vor allem „rotes“ Fleisch, etwa Rind, erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Darm-

krebs. Andererseits enthalten Fleisch, Milch und Fisch auch wertvolle Spurenelemente und Vitamine – bei einer rein veganen Ernährung muss man diese unter Umständen zusätzlich zuführen. Vor allem aber brauchen unsere Muskeln Protein: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht, ab 65 Jahren ein Gramm; und wer (Berg-)Sport treibt, sollte lieber mehr als zu wenig aufnehmen. Das bekommt man auch ohne Fleisch hin, Hülsenfrüchte (Soja, Linsen, Erbsen) helfen dabei.



2 Wenn Fleisch, dann von der Weide

Es gibt ein Argument für (mäßigen) Fleischkonsum: Mit traditioneller Viehhaltung auf natürlichen Weiden wie Steppen, Macchia oder Almen kämen diese für Ackerbau ungenügenden Böden doch der Ernährung der Menschheit zugute – am nachhaltigsten durch Produktion von Milch und Käse. Und Mist und Gülle schließen als Dünger den Nährstoffkreislauf. Die industrielle Fleischproduktion dagegen, mit kunstgedüngtem Mais aus Intensiv-Landwirtschaft oder gar mit Soja von gerodeten Regenwaldflächen, ist eine ähnliche Ressourcenverschwendung wie Heizen bei offenen Fenstern – vom Tierwohl gar nicht zu reden.

Mehr Infos in DAV Panorama 2/2020 und unter alpenverein.de/235-14 (mit Tipps zum clever Kochen)



3 Ökologisch landwirtschaften

Weidewirtschaft und Gölledüngung gehören auch zur Bio-Landwirtschaft. Der Ökolandbau erscheint als Königsweg zur „guten“ Nahrungsversorgung wegen geschlossener Stoffkreisläufe, wenig Gift- und Kunstdüngereinsatz und guter Wirkungen auf Biodiversität und Bodenqualität. Das deutsche Landwirtschaftsministerium will 30 Prozent der Agrarflächen bis 2050 „ökologisch“ betreiben lassen und stellt dafür Fördermilliarden zur Verfügung; im Gegenzug würde das bis zu vier Milliarden Euro Klimafolgeschäden sparen. Bisher sind allerdings erst gut 11 Prozent der deutschen Äcker bio – zur Steigerung beitragen können wir bedingt durch gezielten Einkauf und durch Wahlentscheidungen. Oder auch durch Einfluss auf die Betriebskantine ...

Umweltbelastung durch Ernährungssysteme

entsprechend FiBL-Modellierung

FAO Projektion 2050

Prognose der FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations, UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft)

100 % Biolandwirtschaft

100 % Biolandwirtschaft +

50 % weniger Tierfutter aus Landwirtschaft, 50 % weniger Nahrungsmittelverschwendung (Abfall)

Signifikante Unterschiede

100 % Biolandwirtschaft würde insbesondere mehr Fläche benötigen, aber deutlich weniger Einsatz von Pestiziden und Stickstoff verursachen.

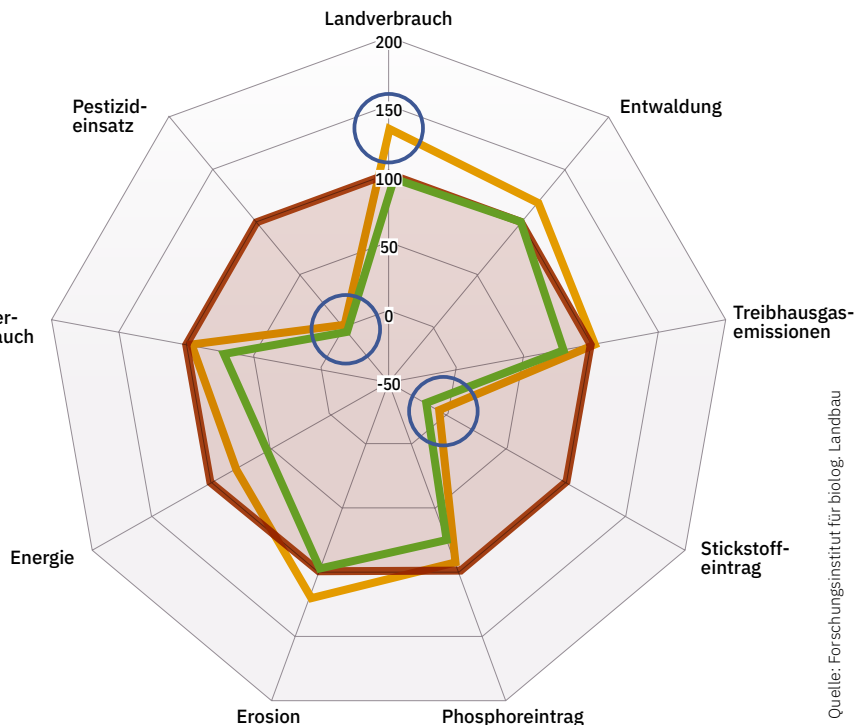
Ökolandbau ist gut für die Biodiversität, für Menschen und Tiere – und braucht wesentlich weniger Stickstoff (Dünger) und Gifte (Pestizide). Aber er benötigt mehr Fläche und verursacht mehr Rodung und Bodenerosion. Diese Nachteile können vermieden werden, wenn weniger Nahrungsmittel weggeworfen und Nutztiere über natürliche Weiden ernährt werden statt mit industriell angebauten Futterpflanzen. Diese Umstellung würde gleichzeitig Treibhausgasemissionen und Wasserverbrauch senken.

Allerdings ist Ökolandbau auch weniger ertragreich. Würde die Nahrungsmittelproduktion komplett auf ökologische Erzeugung umgestellt, bräuchten wir rund ein Drittel mehr Flächen, um auf die aktuellen Erträge zu kommen; zudem könnten laut FiBL-Studie auch Waldrodung und Bodenerosion zunehmen. Doch die Studie zeigt auch eine Alternative: Weniger Agrarprodukte für die industrielle Tiermast opfern (bedeutet weniger Fleisch erzeugen und essen, siehe oben) und Essen nicht verschwenden (siehe nächster Absatz). Dann könnte der verbleibende Nahrungsbedarf komplett aus Ökolandbau gedeckt werden und die Umwelt von seinen positiven Wirkungen profitieren.



4 Weniger wegwerfen

Dass ein Viertel der weltweit erzeugten Nahrungskalorien auf dem Müll landet, ist angesichts der angespannten Ernährungssituation eine Schande und bedeutet zudem,



Quelle: Forschungsinstitut für biolog. Landbau

dass die Emissionen der Produktion „unnötig“ entstanden. Politisch könnte man darauf hinarbeiten, das „Containern“ zu erlauben oder dass, wie in Frankreich, Supermärkte abgelieferte Lebensmittel kostenlos abgeben müssen. Noch viel einfacher ist es, selbst aufmerksamer zu werden: Nicht mit dem Magen einkaufen, sondern mit dem Hirn, und nicht auf Großpackungen reinfallen. Den Bedarf beim Kochen richtig einschätzen, Reste später aufgewärmt essen. Und generell „die Kalorienaufnahme auf das gesundheitlich empfohlene Maß reduzieren“, wie die Studie der Uni Oxford empfiehlt – übermäßig kalorienhaltige Ernährung ist ungesund und macht auch den Bergsport unnötig mühsam. *ad*

Quellen:

- Forschungsinstitut für biolog. Landbau, „Strategies for feeding the world more sustainably with organic agriculture“, FiBL-Studie 2017,
- Studie: [nature.com/articles/s41467-017-01410-w](https://www.nature.com/articles/s41467-017-01410-w),
- Video: [youtube.com/watch?v=z4daLqumreU](https://www.youtube.com/watch?v=z4daLqumreU)
- Universität Oxford, „Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2°C climate change targets“, veröffentlicht in Science Vol. 370, NO. 6517; [science.org/doi/10.1126/science.aba7357](https://www.science.org/doi/10.1126/science.aba7357)

Lust darauf, Schule anders zu erleben?



Dann bewirb dich jetzt als Lehrer oder Schüler!

KLASSEN ZIMMER AUF DER ALM

www.klassenzimmeraufderalm.de



Alle miteinander!

Mountainbiken mit Kinderanhänger

Mit Bike und Kleinkindern in die Berge! Die Kombination aus Mountainbike und Kinderanhänger macht das möglich und wenn ein paar Sachen beachtet werden, können so alle Beteiligten auf ihre Kosten kommen.

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

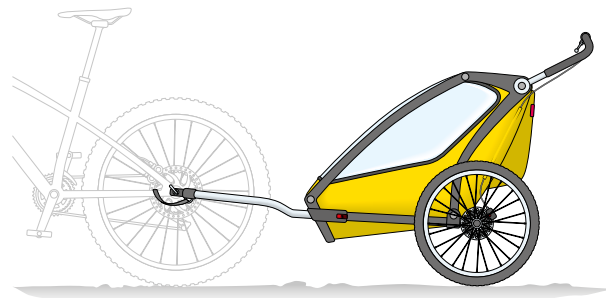


Welche Kinderanhänger eignen sich für MTB-Touren?

Für den Einsatz abseits asphaltierter Wege eignen sich ausschließlich Anhänger mit Federung. Zwei Konstruktionstypen lassen sich unterscheiden:

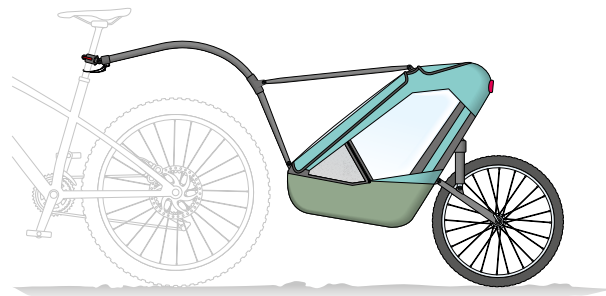
Zweispurige Anhänger (je ein Rad links und rechts)

- + Schiebetrieb mit kleinen Buggy-Rädern vorne im Alltag
- + Schiebetrieb mit luftgefülltem Rad vorne in der Mitte zum Joggen
- + Einfaches Zerlegen und geringes Packmaß
- + Viel zusätzlicher Stauraum dank Gepäcktasche
- Ungünstiges Kippverhalten wegen der seitlichen Deichsel, v.a. bei erhöhtem Tempo in Rechtskurven und Überrollen von kleinen Hindernissen mit dem rechten Rad
- Problem bei schmalen Wegen und Pfaden
- Einfache Federung, mehr Laufruhe in der Abfahrt nur durch Erhöhung der Nutzlast



Einspurige Anhänger (nachlaufendes Rad in der Mitte)

- + Stabile Kurvenlage: Kabine kann sich zusammen mit dem nachlaufenden Rad neigen
- + Wendigkeit – auch auf schmalen Wegen und Pfaden
- + Dämpfung mit fein einstellbarer Zugstufe trotz geringen Leergewichts
- + Stabiler Ständer & konstruktionsbedingt mehr Staubschutz
- Geringe Alltagstauglichkeit, kein Schiebetrieb
- Ungünstiges Packmaß
- Sehr wenig Stauraum für zusätzliches Gepäck

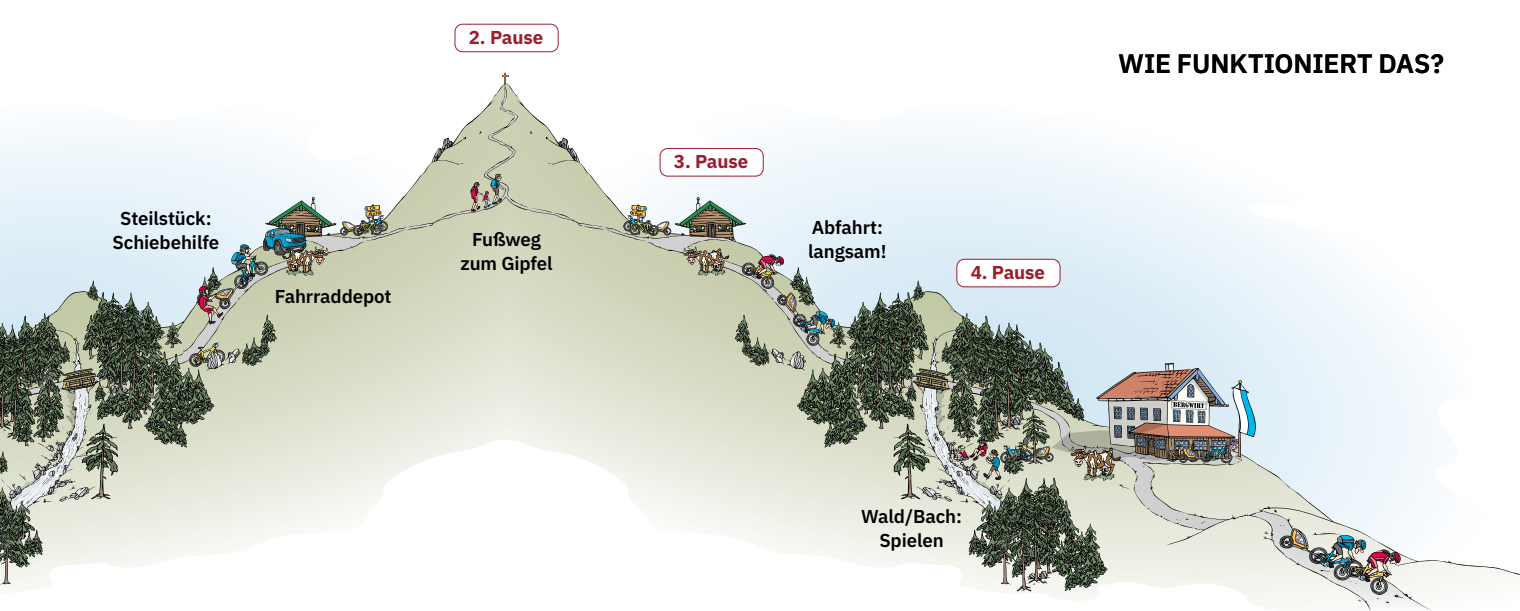


Welche Mountainbikes eignen sich für Kinderanhänger?

- ▶ Sowohl Hardtails als auch Fullys! Von Ultraleichtbauversionen mit Carbon-Ausfallenden ist abzuraten.
- ▶ Die Verbindung von Anhänger und MTB erfolgt bei zweispurigen Anhängern mittels Kupplung an einer speziellen Steckachse für das Hinterrad (vom Hersteller des Anhängers oder z.B. Robert-Axle-Project). Zu empfehlen sind hier Verbindungssysteme, die im Betrieb kein zusätzliches Werkzeug erfordern (vom Hersteller des Anhängers oder z.B. Robert-Axle-Project).
- ▶ Einspurige Anhänger werden meist über eine Manschette mit der Sattelstütze (nicht aus Carbon!) des MTBs verbunden. Probleme gibt es teilweise bei MTBs mit tiefliegen-

dem Sattelrohr und verstellbaren Vario-Sattelstützen, da können die Geometrie des Anhängers und die Lauffreiheit des Hinterrades beeinträchtigt sein.

- ▶ Um steile Passagen mit Anhänger zu meistern, ist ein besonders leichter Gang gefragt. Dafür muss man eventuell die Übersetzung modifizieren (großer Zahnkranz hinten, kleines Kettenblatt vorne).
- ▶ Je größer die Bremsscheibe am MTB, desto größer die Bremskraft. Wer kleine Scheiben mit zum Beispiel 160 mm Durchmesser montiert hat, sollte wegen des Zusatzgewichts im Anhängerbetrieb eine Umrüstung erwägen. 200er, bzw. 203er Scheiben sind sicher nicht übertrieben.



Wie lässt sich der Komfort für die Kinder im Anhänger erhöhen?

- ▶ Bequemer Sitz & bequeme Sitzposition (Soll das Kind schlafen oder wach bleiben?)
- ▶ Korrekte Anpassung der Federung an das Gewicht des Kindes (Skala am Federelement)
- ▶ Eher wenig Luftdruck in den breiten Reifen
- ▶ Schutz vor Insekten, kleinen Steinen und Schmutz durch feinmaschiges Netz (häufig Serienausstattung)
- ▶ Bei zweirädrigen Anhängern: Montage eines Schaumstoffschildes mit Gummibändern auf der Außenseite der Kabine am Fußende als Staub- und Spritzschutz
- ▶ Schutz vor Schlamm und Regen mittels Folie (häufig Serienausstattung)
- ▶ Wahl eines Modells mit gut funktionierendem Lüftungssystem
- ▶ Sonnenschutz am Kabinenrahmen
- ▶ Stofftiere, Pixi-Hefte etc.

Tipps:

- ▶ Gerade bei Abfahrten gilt: Runter vom Gas, die 25 km/h sollten nicht überschritten werden. Deshalb ist auch die Kombination S-Pedelec mit Kinderanhänger verboten.
- ▶ Eine zusätzliche Begleitung ist hilfreich, sie bietet z.B. Hilfestellung in Steilstücken, öffnet und schließt Weidegatter und sorgt nach hinten für Schutz vor überholendem Verkehr.
- ▶ Bei Umfang und Anspruch der Tour gilt: Weniger ist mehr!
- ▶ Kurze, robuste Gummibänder dienen der Arretierung der Bremshebel am Lenker. Zusammen mit der Feststellbremse am Anhänger verhindern sie das Entgleiten des geparkten, angelehnten Gespanns.
- ▶ Vor allem die Montage der unterschiedlichen Sitzeinbauten bedarf etwas Geschick, der spezialisierte Fachhandel hilft (z.B. fernengel.de).

So sind die Kids im Anhänger sicher

Die gesetzlichen Vorgaben der europäischen Länder lassen sich einfach im Internet recherchieren oder bei Fahrradvereinen erfragen. Wer sich auf MTB-Touren mit der reinen Pflichterfüllung der StVZO begnügt, macht es sich allerdings zu einfach. Folgende Aspekte sind wichtig:

- ▶ Der Fünf-Punkte-Gurt muss passend eingestellt und stets verschlossen werden, damit es dem Kind bei einem seitlich geöffnetem Anhänger unmöglich ist, in die Speichen zu greifen. Kinder sollten besser ein Schlauchhalsband tragen als einen Schal, dieser könnte sich in den Rädern verhängen. Bei zu locker sitzenden Gurten ist außerdem die schützende Funktion des Anhängers als Überrollkäfig beeinträchtigt.
- ▶ Die Polsterung dient zuallererst der Stabilisierung des Kopfes: Dieser ist bei Kindern im Verhältnis zu Gesamtkörpergewicht und Nackenmuskulatur sehr schwer. Gleichzeitig wirken aber u.U. hohe Beschleunigungskräfte auf ihn ein. Eine Helmpflicht im Anhänger – wie z.B. in Österreich – ist vor diesem Hintergrund umstritten. Auch die Wirbelsäule sollte gut geschützt sein: Gerade bei sehr kleinen Kindern empfiehlt sich die Montage einer Babyschale.
- ▶ Für ihre Modelle und die darin verbauten Sitzvorrichtungen geben viele Hersteller das erforderliche Mindestalter der Kinder an. Die Empfehlungen reichen von wenigen Monaten bis zu einem Jahr. Für MTB-Touren sollte mit dem Transport im Anhänger gewartet werden, bis das Kind selbstständig den Kopf halten kann.
- ▶ Entscheidender als Altersangaben und Entwicklungsstadien ist eine defensive Fahrweise. Dazu zählt ein reduziertes Tempo genauso wie eine sorgsame Tourenauswahl, die auch Untergrundbeschaffenheit und Verkehr berücksichtigt.
- ▶ Bei sehr steilen Auffahrten wird eine Hilfestellung notwendig. Denn schnell versagen die Kräfte. Wer im Steilen unerwartet absteigen muss, kann oft das gesamte Gespann nicht mehr ordentlich halten.
- ▶ Wenn möglich, im Stand Feststellbremse des Anhängers arretieren!
- ▶ Kein Essen, kein hartes oder kleinteiliges Spielzeug für die Kids – Verletzungsgefahr!

Wie viel kosten Kinderanhänger – und wie viel wiegen sie?

Kosten und Gewicht hängen oft zusammen: Leichter ist teurer. Ohne Sonderausstattung bewegen sich die unterschiedlichen Modelle zwischen ca. 10 Kilogramm und ca. 20 Kilogramm und preislich zwischen ca. 800 Euro und ca. 1.400 Euro. Da lohnt es sich, nach gebrauchten Modellen zu suchen und sie – falls nötig – einer Generalüberholung zu unterziehen.



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

Mehr als nur Radeln!

Grundlegende Mountainbike-Technik

Grundposition im ebenen Gelände:

- ▶ Hüfte im Lot über Tretlager
- ▶ Kurbeln waagrecht
- ▶ Beine ganz leicht gebeugt
- ▶ Gorilla-Arme



Wer auf dem Mountainbike in den Bergen unterwegs ist, sollte sich auch mit der richtigen Fahrtechnik anfreunden und diese entsprechend üben. Häufig wird dies gern „übersehen“, wenn man vom normalen Radeln aufs Mountainbiken umsteigt. Doch auch wer keine anspruchsvollen Trails im Visier hat, sollte die Grundlagen beherrschen, um sicher und genussvoll unterwegs zu sein.

Text: **Max Bolland**

Illustrationen: **Georg Sojer**

Grundlage Grundposition – Beim Mountainbiken ist ständiges Reagieren und Agieren nötig: Bremsen, Beschleunigen, Schwerpunkt verlagern, Kurven steuern, Stöße abfangen etc. ... Die Körperposition auf dem Rad, aus der dies am besten möglich ist, heißt Grundposition. Ziel ist es, diese Position zu kennen und intuitiv richtig einzunehmen. Hierfür hilft nur ständiges Üben. Doch wie sieht die Grundposition auf dem Mountainbike aus? Die Kurbeln sind waagrecht, also auf einer Höhe. Der Körperschwerpunkt (Hüfte) ist im Lot über dem Tretlager. Um ein Gefühl für die richtige Position zu entwickeln, hilft es, sich Feedback dazu einzuholen – z.B. durch Korrektur von Partner*in oder durch Video aus der Seitenansicht. Als Indiz für die korrekte Position des Körperschwerpunkts kann auch der „richtige“ Druck auf die Hände dienen: Ist man zu weit vorne, ist der Druck auf den Händen zu hoch, ist man hingegen zu weit hinten, hat man bereits Zug an den Händen.

Tipps:

- ▶ Bewusste Technikeinheiten machen
- ▶ Bikeparks und Trails verbessern Fahrgefühl
- ▶ Grundposition erarbeiten und erfahren

Um bei den oberen Extremitäten zu bleiben: Die Arme sind leicht gebeugt und die Ellenbogen zeigen nach außen (so genannte Gorilla-Arme), so hat man eine sehr stabile und reaktionsfähige Position. Die Hände halten den Lenker außen, dabei umschließen die Daumen die Griffe, um nicht nach vorne abzurutschen, und die Zeigefinger sind an den Bremshebeln – wer neu ist in dem Sport, wird sich wohler fühlen, wenn die Mittelfinger mit an der Bremse sind. So oder so ist die ständige Bremsbereitschaft essenzieller Teil der Grundposition. Die Beine sind in der Grundposition nur leicht in den Knien gebeugt, die Fersen etwas abgesenkt, um den Druck auf die Pedale zu optimieren.

Entscheidender Teil der Fahrtechnik: Der Blick

Man fährt dorthin, wo man hinschaut. Wer den großen Stein, die nasse Wurzel oder die steile Wegböschung anvisiert, wird sich schwertun, dieses Hindernis elegant zu umkurven. Der Blick antizipiert die ideale Linie – bei der Auf- wie bei der Abfahrt. Als Merkregel gilt: Der Blick sollte etwa zwei Sekunden vorausschauen. Besonders bei höheren Geschwindigkeiten ist der Blick einige Meter voraus und nicht direkt am Vorderreifen. Definitiv sollte man nicht dorthin schauen, wo man auf keinen Fall hinfahren will. Leichter gesagt als getan: Gerade fordernde oder gar angsteinflößende Passagen oder Stellen ziehen den Blick magisch an! An der Position und Blickrichtung zu arbeiten, empfiehlt sich für alle, die im Gebirge mit dem Rad unterwegs sind. Trail-Strecken, selbst gebaute Parcours oder leichte Bikeparks sind dafür

ideal und sollten regelmäßiges Pflichtprogramm im Trainingsplan sein. Übungsformen wie langsames Umfahren von Hindernissen oder auf der Stelle stehen, ohne abzu- steigen (Trackstand) sind gute Übungen, um Position und Gleichgewicht ohne großen Aufwand zu schulen.

Steil bergauf – sportlich bergab

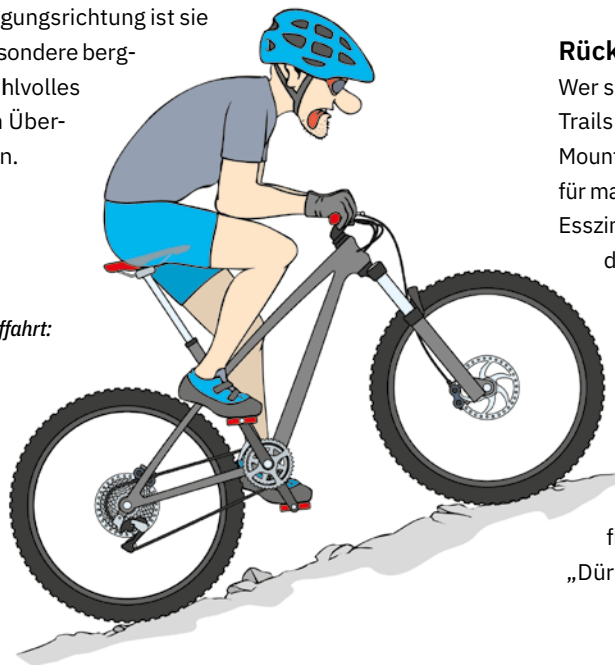
Je nach Gelände wird die Grundposition angepasst, hier spielt die Mobilität von Hüfte, Armen und Beinen die entscheidende Rolle. Darüber können Schläge und Wellen ausgeglichen, die Fahrrichtung beeinflusst und der Druck auf die Räder gesteuert werden. Bei Anstiegen und steilen Rampen rutscht der Körperschwerpunkt etwas nach vorne, somit gleicht er die Neigung aus und bleibt im Lot des Tretlagers. Der Körper wird abgesenkt, der Kopf nähert sich der Lenkerstange, dadurch verhindert man das Steigen des Vorderrads. Die Ellenbogen werden nun nicht mehr nach außen gedreht, sondern sind parallel zu den Beinen, so kann das Schlenkern des Lenkers besser vermieden werden. Wichtig: Der Sattel ist bei steilen Bergauffahrten oben. Man bleibt auf ihm sitzen – der Wiegeschritt führt im Gelände meist zum Durchdrehen des Hinterreifens. Bergab sollte der Sattel abgesenkt werden, um die Bewegung in der Hüfte nicht zu behindern. Je steiler es bergab geht, umso mehr wandert der Körperschwerpunkt nach hinten, Wellen und Schläge werden (neben dem Federweg des Fahrrads) durch Arm- und Beinbeugung abgefedert.

Richtig bremsen

Es wird zwar mit beiden Bremsen gebremst, aber die Vorderradbremse ist die entscheidende. Bedingt durch die Bewegungsrichtung ist sie wirkungsvoller, insbesondere bergab. Dabei ist ein gefühlvolles Dosieren wichtig, um Überschlänge zu verhindern.

Position in steiler Bergauffahrt:

- ▶ Hüfte weiter vorne (Sattelspitze), über dem Tretlager
- ▶ Sattel hoch
- ▶ Körper und Kopf tief
- ▶ Arme eng und parallel zu Beinen
- ▶ Blick fixiert Auffahrtslinie ca. 2-3 Meter voraus



Position in steiler Abfahrt:

- ▶ Hüfte leicht hinter dem Sattel
- ▶ Sattel abgesenkt
- ▶ Gorilla-Arme und Beine leicht gebeugt
- ▶ Blick fixiert ideale Abfahrtslinie ca. 6-8 Meter voraus



Wichtig: Bremsen muss geübt werden, auf verschiedenen Untergründen, in unterschiedlicher Steilheit und mit unterschiedlich hohen Geschwindigkeiten. Mit Beginn des Bremsvorgangs geht der Körperschwerpunkt leicht nach hinten, um den Kräften, die nach vorne wirken, entgegenzuwirken. Das Bremsen mit blockierten Reifen muss unbedingt verhindert werden: Dadurch wird nicht nur der Untergrund beschädigt, sondern man verliert auch Kontrolle und effektive Bremsleistung. Zu guter Letzt sollte für ambitioniertere Abfahrten auch der Notfall-Abstieg nach hinten beherrscht werden. Dieser verhindert, dass man an sein Bike „gekettet“ den Abhang runterpurzelt. Im Notfall besser von dem trennen, was leichter zu reparieren oder ersetzen ist.

Rücksicht geht vor

Wer sich – fahrtechnisch gestählt – nun auch ambitionierte Trails hinunterstürzt, sollte immer bedenken: Was für das Mountainbiken ein Trail, ist für alle, die wandern, ein Steig und für manche Tiere Lebensraum und Esszimmer. Damit beim Aufeinandertreffen all dieser berechtigten Interessensgruppen keine Konflikte entstehen, helfen gegenseitige Rücksichtnahme, besser einmal mehr bremsen oder absteigen und die guten alten Höflichkeitsfloskeln wie „Bitte“, „Danke“, „Dürft' ich mal ...?“. ■



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnis-berg.com.

Unfallfrei fallen lernen

Sturz- und Sicherungstraining

Stürzen gehört beim Sportklettern dazu, wenn man sein Potenzial angstfrei ausleben möchte. Dazu sollte man das richtige Fallen und das gute Halten eines Sturzes üben – die Sicherheitsforschung gibt Tipps, damit dabei nichts passiert.

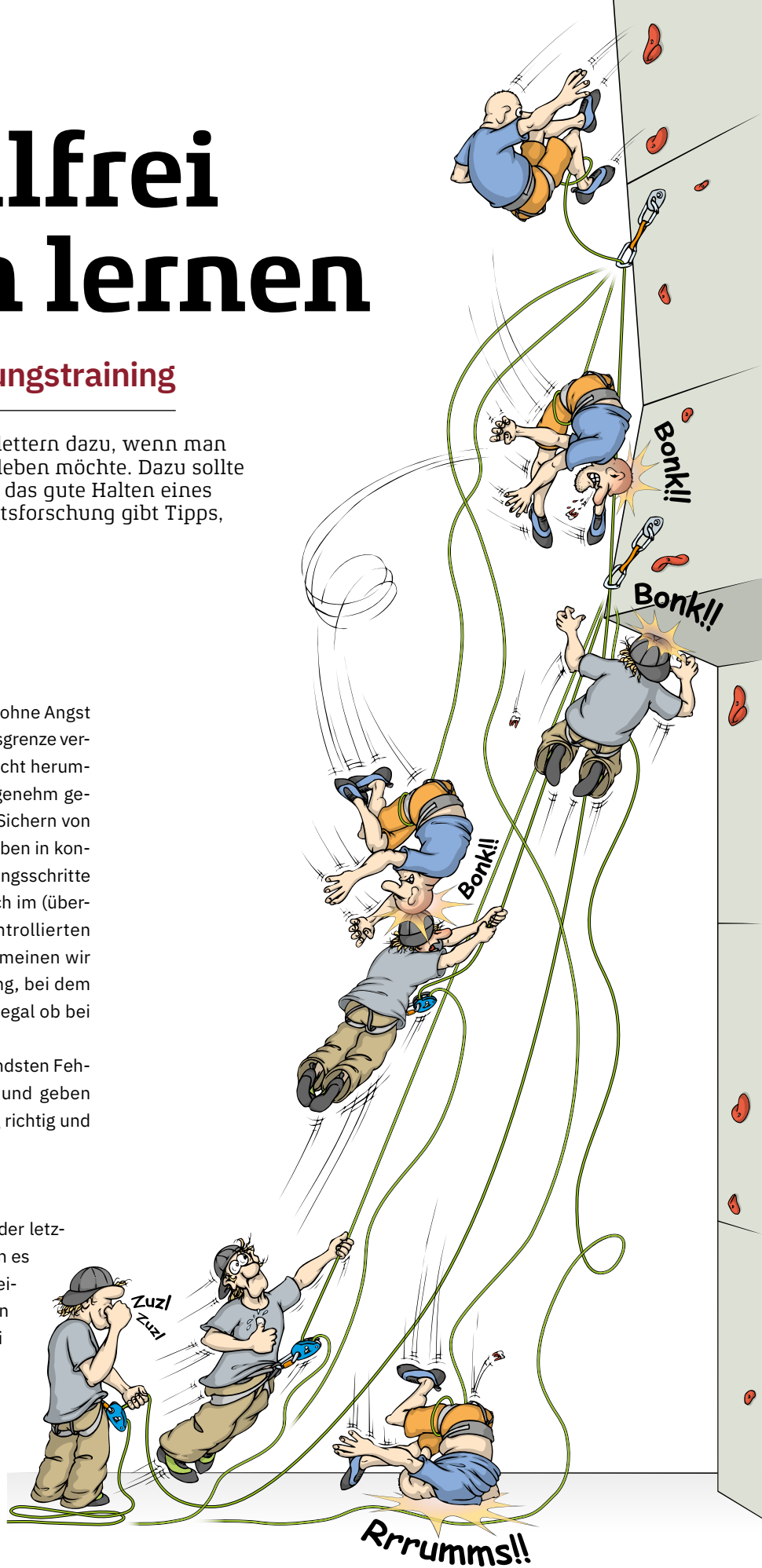
Text: **DAV-Sicherheitsforschung**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Egal ob Halle oder Fels: Wer befreit und ohne Angst klettern will, womöglich seine Leistungsgrenze verschieben möchte, wird ums Stürzen nicht herumkommen! Damit das möglichst sicher und angenehm geschieht, sollte man das Stürzen wie auch das Sichern von Stürzen üben. Denn nur durch regelmäßiges Üben in kontrolliertem Umfeld werden die richtigen Handlungsschritte und Reaktionen so automatisiert, dass sie auch im (überraschenden) Ernstfall oder bei einem unkontrollierten Sturz souverän ablaufen. Mit „Sturztraining“ meinen wir dabei ein gezieltes und geplantes Sturztraining, bei dem alle Seilschaftsmitglieder Bescheid wissen – egal ob bei einem Kurs oder privat.

In diesem Beitrag analysieren wir die gravierendsten Fehler, die bei Sturztrainings gemacht werden, und geben Tipps und Hinweise, wie man ein Sturztraining richtig und sicher in eine Klettersession integrieren kann.

So lieber nicht!

Unter den Unfallmeldungen aus Kletterhallen der letzten sieben Jahre fanden wir 50 Fälle, bei denen es während eines geplanten (!) Sturztrainings zu einem Unfall mit Verletzungsfolge kam, 31 davon erforderten einen Rettungsdiensteinsatz. Bei den meisten Fällen war der Sturz sogar unmittelbar angekündigt – also alles andere als überraschend. Für die klassischen Unfälle Bodensturz, Kollision und Anprall fanden wir folgende typische Risikofaktoren und potenzielle Fehlerquellen: Gewichtsunter-



Harter Anprall, Kollisionen oder sogar Bodestürze sind Gefahren, die es bei Sturztrainings unbedingt zu vermeiden gilt.

schiede, schlechte Kommunikation, Stürze in Bodennähe, falsches Verhalten beim Stürzen oder Sichern.

- ▶ **Bodensturz und Kollision** (stürzende und sichernde Person): Bei 15 aufgetretenen Bodestürzen und bei mehreren Kollisionen wurden die Sturztrainings teilweise mit zu geringem Abstand zum Boden durchgeführt. Die richtige, „sichere Höhe“ für ein Sturztraining braucht genügend Abstand zum Boden: in der Halle mindestens ab der siebten Exe bzw. ab zehn Meter! Bodesturz- und Kollisionsgefahr entstehen auch durch Gewichtsunterschiede, wenn die sichernde Person leichter ist und hochgerissen wird (s. Panorama 6/2016).
- ▶ **Missverständnisse:** Missverständnisse, womöglich kombiniert mit Fehlverhalten des Sichernden, kommen leider immer wieder vor. So ging ein Sichernder davon aus, dass der Kletterer clippen wollte, und gab entsprechend Seil aus, aber der Kletterer stürzte! Gerade bei einem Sturztraining ist es wichtig, immer aufmerksam und mit Sichtkontakt zu sichern. Um Missverständnissen vorzubeugen, kann die Seilschaft den Sturzzeitpunkt vorbesprechen und es gibt eine zusätzliche Warnung unmittelbar vor dem Sturz („Achtung, bist du bereit?“).
- ▶ **Fehlbedienung Sicherungsgerät:** In einigen Fällen kam es zu Sicherungsfehlern mit den so genannten Rüsselgeräten (Smart u.Ä.). Wenn beim Sturz das Gerät nach oben gekippt ist und das Bremsseil nicht sauber in der Hand gehalten wird, kann dies zum Kontrollverlust und „Durchrauschen“ des Bremsseils führen. Als Backup gegen diesen Fehler kann eine dritte Person hintersichern, indem sie mindestens eine Hand am Bremsseil hält. Oder man macht bei Erreichen ausreichender Höhe (mindestens 5 Meter) einen Knoten ins Bremsseil, so dass ein Durchrauschen vor dem Boden gestoppt wird.
- ▶ **Anprall:** Am häufigsten (30-mal) verletztten sich die Stürzenden am Sprunggelenk durch einen ungünstigen Anprall an der Wand. Auffallend häufig gab es bei den verunfallten Seilschaften einen größeren Gewichtsunterschied. Problematisch ist hier die Konstellation „kletternde Person deutlich leichter als sichernde“. Um einen harten Anprall zu vermeiden, ist es dann besonders wichtig, „weich“ zu sichern – durch aktive Körperdynamik oder Sensorhandtechnik (s. Panorama 4/2018). Einen entscheidenden Einfluss auf die Anprallgeschwindigkeit hat aber auch das Absprungsverhalten des Stürzenden.

Durch „Fallenlassen“ ohne aktiven Abstoß von der Wand wird die Flugkurve flacher und der Anprall schwächer (s. Panorama 3/2020).

Bei Anprallverletzungen zeigt sich immer wieder mangelnde Sturzerfahrung der Verunfallten. Das führt etwa zu Einfädeln mit dem Bein, In-die-Wand-Greifen, Hängenbleiben, einbeinigem Anprallen, seltsamen Drehbewegungen und Ähnlichem ... Deshalb: LANGSAM rantasten und steigern beim Üben der richtigen Sturzhaltung (siehe unten).

Die Fälle belegen: Auch im vermeintlich kontrollierten Setting beim Sturztraining kann einiges schiefgehen. Wir finden: Das muss nicht sein! Wenn man sich an bestimmte Grundregeln hält und aufmerksam und bewusst mit den Gefahren umgeht, sollte es nicht zu einem Unfall kommen. Gleichzeitig ist ein wohl dosiertes, kontrolliertes und korrekt durchgeführtes Sturztraining Voraussetzung, um später auch bei unkontrollierten Stürzen richtig zu reagieren.

Sturztraining: in Eigenregie?

Ein Sturztraining ist anspruchsvoll und bei Fehlern kann es leicht zu Unfällen kommen, da die Sicherungskette zwangsläufig belastet wird! Deswegen profitieren gerade Unerfahrene von einem professionell angeleiteten Kurs. Man kann sich auch mit mehreren (erfahreneren) Personen zusammenschließen und gegenseitig hintersichern und Feedback geben. Hat man bereits Sturz- und Sicherungserfahrung gesammelt, können die im Folgenden aufgeführten Übungen problemlos in die normalen Klettersessions integriert werden, beispielsweise direkt nach dem Aufwärmen.

In jedem Fall müssen die mentale Verfassung – Tagesform, gute Stimmung, frei von Druck und Gruppenervartungen – und die Rahmenbedingungen passen!

Der sichere Rahmen

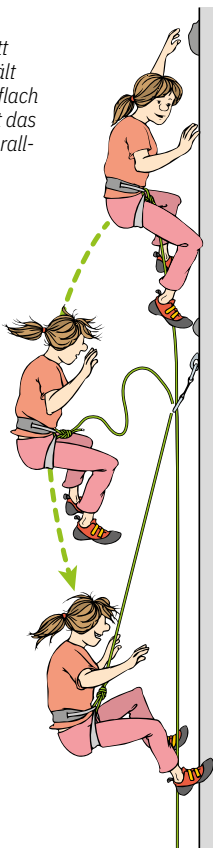
Ein Sturztraining sollte in einem sicheren Umfeld stattfinden. Nur dann kann man in Ruhe üben und lernen, um später mit den automatisierten Mustern souverän auch auf überraschende „Ernstfall“-Situationen reagieren zu können. Dabei muss man nicht unnötig viel riskieren: Auch mit „kleinen“, angekündigten und kontrollierten Stürzen lässt sich flaches Abspringen und weiches Sichern üben!

Für gute Rahmenbedingungen sollte zunächst das Hallenumfeld passen. Man meide Zeiten mit hohem Andrang,

Aufmerksamkeit, richtiges Timing und ein geeignetes Setting (Gewichtsunterschiede, Wandneigung & -beschaffenheit, geschlossene Schuhe ...) sind Voraussetzung für ein angenehmes und sicheres Sturztraining.



Abtropfen statt Abspringen hält die Flugbahn flach und minimiert das Risiko für Anprallverletzungen.



Das ist wichtig

Allgemeines

- ▶ Rahmenbedingungen (vor allem Gewichtsunterschiede) checken!
- ▶ Solider Umlenkpunkt (Seil läuft durch die Zwischensicherungen unter Umlenkung).
- ▶ Entspannte, ruhige Situation, nicht zu viel auf einmal (Überforderung vermeiden).
- ▶ Klare Kommunikation.
- ▶ Hohe Konzentration und Aufmerksamkeit.
- ▶ Locker bleiben, nicht verkrampfen!
- ▶ Blickkontakt.
- ▶ Langsam rantasten.
- ▶ Kein Sturztraining in brenzlichen Situationen (beim Clippen, Bodennähe ...).
- ▶ „Weniger ist mehr“ (betrifft: Schlappseil, ausgegebenes Seil, Höhe über letztem Haken, Übungen in einer Session usw.).

Gut sichern

- ▶ Grundposition: aktionsbereit in leichter Schrittstellung rechtwinklig zur Wand und mit sanft gebeugten Knien.
- ▶ Position in Falllinie des ersten Hakens, nahe an der Wand (ca. 1 m Abstand).
- ▶ Weich sichern, dosiert mit Sturzzug mitgehen.
- ▶ Stillstand „abwarten“. Wenn man vom Sturzzug an die Wand hochgezogen wurde und dort hängt: Vorsicht beim selbst Ablassen!

Gut stürzen

- ▶ Geringes Abstoßen, flaches Stürzen!
- ▶ Auf Seilverlauf achten: Einfädeln des Beines vermeiden.
- ▶ Aufrechte Haltung mit Körperspannung, Stabilisierung des Körpers. Bauchmuskulatur und Beinbeugemuskulatur anspannen.
- ▶ Beim Fallen Hände möglichst frei/seitwärts halten.
- ▶ Nicht in laufendes Seil oder Exen greifen.
- ▶ Beine gut schulterbreit, erst nach Abflug Beine aktiv nach vorne bringen und beugen, um den Anprall an der Wand abzufedern. (Wenn die Füße zu lang an der Wand bleiben, kippt man nach hinten in Rücklage weg.)

denn ein hoher Lärmpegel erschwert die Kommunikation in der Wand und Ablenkungen sind wahrscheinlicher. Wichtig ist eine geeignete Linie für das Sturztraining: Die Wandneigung sollte mindestens senkrecht bis leicht überhängend sein, die Sturzbahn frei von Hindernissen (große Griffe, Volumen, Wandkanten ...) und selbstverständlich ist Rücksicht auf die Nachbarseilschaften angesagt (genügend Abstand, Sturzraum frei).

Im Sicherungsbereich sollten keine Stolperfallen wie Taschen, Trinkflaschen oder Schuhe herumliegen (wie übrigens sonst auch nicht ...). Die sichernde Person trägt feste, zumindest vorne geschlossene Schuhe, um ein Ausrutschen oder Verletzen der Zehen an der Wand zu verhindern. Gestürzt wird mit genügend Abstand zum Boden (frühestens ab der siebten Exe, circa zehn Meter). Im Optimalfall hinter sichert eine dritte Person das Bremsseil, alternativ kann man in ausreichender Höhe einen Knoten ins Bremsseil knüpfen. In der Halle ist es sinnvoll, die erste Exe auszuklippen, damit der oder die Sichernde mehr Bewegungsspielraum hat. Vor dem Klettern und Stürzen werden bestehende Gewichtsunterschiede besprochen und entsprechende Maßnahmen ergriffen (s. Panorama 6/2016).

Schrittweise Erfahrung sammeln

Die methodischen Grundprinzipien „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Komplexen“ und „vom Bekannten zum Unbekannten“ gelten auch beim Sturztraining. Wichtig ist, Überforderung zu vermeiden. Sturztraining ist mental anspruchsvoll und sollte nicht in Stress ausarten! Sinnvollerweise baut man die Übungen langsam aufeinander auf und verteilt sie häppchenweise über mehrere Klettersessions, um sich langsam an das (Vorstiegs-)Stürzen oder weitere Stürze heranzutasten.

Um unliebsamen Überraschungen und Missverständnissen vorzubeugen, sollte zu Beginn stets in der Seilschaft das Prozedere besprochen werden. Eine Reihe möglicher Übungen stellen wir im Folgenden vor. Daraus lässt sich eine zu Erfahrung und Können passende Übungs-Abfolge auswählen. Auch spielt es eine Rolle, wie eingespielt man als Team ist. Denn: Selbst erfahrene Expert*innen im Halten von Stürzen fangen mit unbekanntem Kletterpartner*innen oder wenig vertrauten Sicherungsgeräten sinnvollerweise mit den „einfacheren“ Übungen an, um ein Gefühl für das Sturzverhalten und das Gewichtsverhältnis aufzubauen.

1. Drei Formen der Sturzhaltung

Das richtige „Abtropf“-Verhalten ist entscheidend zur Vermeidung von Anprallunfällen. Es lässt sich zunächst im Boulderbereich oder am Wandfuß aus geringer Höhe üben, in drei verschiedenen Formen:

a) Aus „eingefrorener“, stabiler Körperposition (alle vier Extremitäten an der Wand) auf den Boden springen.

b) In leichtem Überhang die Füße kommen lassen, Stabilisieren des Körpers (Körperschwerpunkt finden) und abtropfen.

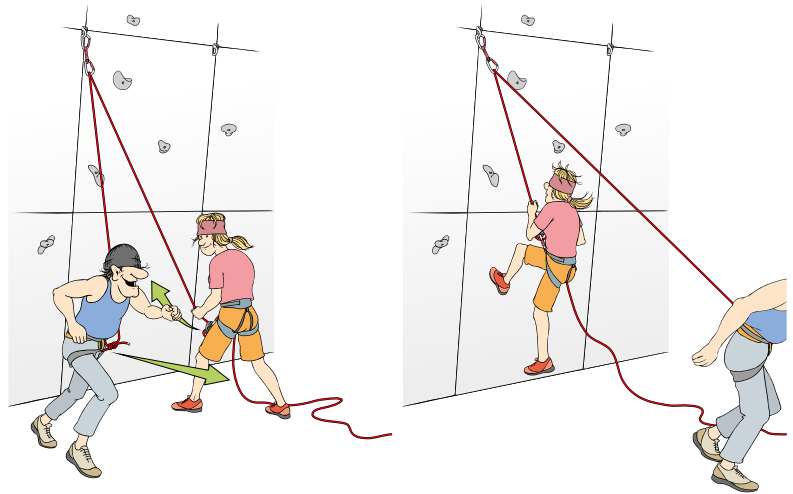
c) Kletterzug simulieren und in der Aufwärtsbewegung oder nach Touchieren des Zielgriffs loslassen (= Touch & Go). Bei allen drei Formen ist darauf zu achten, möglichst nahe an der Wand zu bleiben und eine aufrechte und stabile Körperhaltung mit der nötigen Grundspannung einzunehmen. Diese drei unterschiedlichen Absprungarten können anschließend beim Sturztraining am Seil variiert werden.

2. Sturzsimulation am Boden

Seil eingehängt in erster Exe, beide Personen am Boden. „Kletternde“ Person gibt Kommando zum Seileinnehmen und Seil ausgeben. Durch ruckartiges Ziehen oder „ins Seil rennen“ werden Stürze simuliert. Die sichernde Person testet dabei die Bremshandreaktion (Hand zu und runter) und kann üben, mit dem „Sturzzug“ mitzugehen.

3. Übungen unterhalb der Umlenkung (Toprope)

- ▶ **Reinsetzen, Gewicht spüren:** Vor dem ersten Sturz: Kommando „Zu“ – die sichernde Person macht „Zu“ – die kletternde Person setzt sich kontrolliert ins Seil. Damit bekommt man ein Gefühl für das Gewichtsverhältnis.
- ▶ **Vorübung weiches Sichern:** Kletternde Person setzt sich ins Seil („Zu“). Sichernde Person springt hoch, lässt sich



Sturzsimulation am Boden: Die Seilschaft ist eingebunden, das Seil wird in der ersten Exe umgelenkt. Zunächst auf Zurufen, später „blind“ läuft die kletternde Person ruckartig von der Wand weg und simuliert so den auf die sichernde Person wirkenden Sturzzug. Abstand zur Wand, sturzbereite Ausgangsstellung und Körperdynamik können so im „Trockenen“ erlernt werden.

selbst ab, springt wieder hoch etc. ... so wird die Kletterin Stück für Stück ruckartig abgelassen, der Sichernde bekommt ein Gefühl fürs aktive „Mitgehen“.

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Herkunft.
ICH
FEIER
DICH!



UND WAS
FEIERST DU?



Jetzt mitmachen
und gewinnen!

- ▶ **Reinsetzen unterhalb der Umlenkung:** Die kletternde Person setzt sich mit Ansage ins Seil, das Seil ist dabei straff, aber nicht „zu“.
- ▶ **Fallen im Toprope:** Kletternde Person gibt ab einer gewissen Höhe (ausreichend weit über dem Boden, aber unterhalb der obersten Zwischensicherung) das Kommando, dass die sichernde kein Seil mehr einnimmt. Dann klettert sie ein oder mehrere Züge (langsam steigen, maximal ein Hakenabstand) und lässt sich dann ins entstandene Schlappseil fallen. Die Sturzform (Einfrieren, Abtropfen, Touch & Go) kann variiert werden und wird am besten vorab im Team abgesprochen.

4. Stürze über der Zwischensicherung (Vorstieg)

Wenn die Stürze im Toprope gut verliefen und weich gehalten wurden – und nur dann! –, kann man sich an echte Vorstiegsstürze herantasten. Sturzhöhe langsam steigern: Kopf oberhalb der letzten geclippten Exe – Brust/Bauch auf Höhe der letzten geclippten Exe – Oberschenkel/Knie an der letzten geclippten Exe – Fuß auf Höhe der letzten geclippten Exe ... Auch dabei kann zwischen den drei verschiedenen Sturzformen variiert werden.

Ob ein Sturz „angenehm weich“ war, also Timing und Dosierung gepasst haben, merkt man meistens schnell: Prallt man beim Sichern hart gegen die Wand oder erzeugt der Anprall beim Stürzen ein lautes Geräusch, besteht noch Übungsbedarf! Wird der Sturz zweistufig abgebremst – Anprall gegen die Wand, dann noch mal ein Stück durchsacken –, stimmt das Timing der Körperdynamik beim Sichern nicht.

5. Komplexere Sicherungsaufgaben für Erfarene

- ▶ **Un angekündigt stürzen:** Etwa mit der Vereinbarung: Ab der siebten Exe kann ich jederzeit ohne Ansage stürzen. Wenn die sichernde Person nicht nach oben schaut, wird die Reaktion noch anspruchsvoller.
- ▶ **Klettern bis zum Sturz** – für sehr Erfarene, die das Stürzen und Sichern von Stürzen in vielen verschiedenen Situationen beherrschen: Einstieg in ein Projekt, es gibt kein „Zu“, man klettert bis zum Sturz (oder Durchstieg).
- ▶ **Crux „einstürzen“:** Ist man an einer Schlüsselstelle unsicher und hat Beden-

ken vor einem unkontrollierten Sturz, kann man an dieser Stelle Zug für Zug zunächst kontrolliert mit Ansage reinspringen (Sturzform A, B oder C wie beschrieben). Die sichernde Person kann sich so auf die verschiedenen Sturzhöhen einstellen und das Sicherungsverhalten anpassen; die kletternde Person ist beim nächsten Versuch angstfrei, denn sie ist ja schon an jeder Stelle gestürzt und weiß, wie es sich anfühlt.

Stürzen und Sichern kann man lernen!

Nur wer Sichern und Stürzen regelmäßig übt, wird die nötigen Fähigkeiten im Ernstfall abrufen können. Dies sollte aber in einem möglichst sicheren Umfeld stattfinden, mit

hoher Konzentration und maximaler Aufmerksamkeit.

Natürlich können in der Realität brenzlige Situationen wie ein bodennaher Sturz oder ein Sturz beim Clippen nicht völlig ausgeschlossen werden. Eine realistische Einschätzung der Anforderung der Route und des eigenen Kletterkönnens kann aber das Risiko erheblich reduzieren. Besser ist, kontrolliert zu klettern und im Zweifel lieber etwas früher „Zu“ zu sagen oder bewusst mit Ankündigung reinzuspringen, anstatt mit ausgezogenem Seil den Clip zu vermasseln und dabei unkontrolliert zu stürzen.

Möchte man solche brenzligen Situationen, etwa einen Sturz beim Clippen, üben, kann man dabei eine zusätzliche Toprope-Hintersicherung (siehe DAV-Broschüre Sicherungstraining Update) nutzen. Am besten unter Aufsicht in einem professionellen Sturztraining („Sicherungstraining plus“). Bevor man auf eigene Faust das Stürzen übt, sollte man sich folgende Fragen stellen: Beherrsche ich die richtige Sturztechnik? Kann meine Partnerin oder mein Partner angemessen weich sichern? Habe ich genug Vertrauen und Erfahrung, um mich am und über dem Haken angstfrei und locker zu bewegen? Schätze ich den Bereich korrekt ein, in dem ich stürzen darf? Sturztraining ist anspruchsvoll und man sollte sich langsam an das Stürzen im Vorstieg herantasten. Kletterhallen und DAV-Sektionen bieten Sturz- und Sicherungstrainings für verschiedene Zielgruppen und Kompetenzlevel an!

Wissenswertes zum Thema Stürzen & Sichern

- ▶ Fortbildungsmodul „Sicherungs-Update“ von Sektionen.
- ▶ Diverse Sturz- und Sicherungstrainings von Sektionen & Kletterschulen.
- ▶ Fortbildung „Sicherungstraining Plus“
- ▶ Sichern mit Gewichtsunterschied alpenverein.de/235-8
- ▶ Richtig stürzen alpenverein.de/235-9
- ▶ Sensorhanddynamik alpenverein.de/235-10
- ▶ sportkletterstürze richtig halten alpenverein.de/235-11
- ▶ Bodennah sichern und klettern alpenverein.de/235-12
- ▶ VIDEO: Sicherungsgeräte richtig bedienen alpenverein.de/235-13



Julia Janotte, Lorenz Berker und Lukas Fritz arbeiten in der DAV-Sicherheitsforschung unter anderem dafür, dass vermeidbare Fehler bekannter werden und Bergsportler*innen risikobewusster unterwegs sind.

Rettung am Berg

Mehr als 3500 ehrenamtliche Bergretter*innen sind in 109 Bergwacht-Bereitschaften in Bayern organisiert. Rund um die Uhr, an jedem Tag des Jahres, kümmern sie sich um Not- und Unfälle in den Alpen, Mittelgebirgen und Höhlen – und bewältigen dabei etwa 8500 Einsätze pro Jahr. DAV Panorama zeigt, wie die Rettungskette funktioniert, vom ersten Anruf bis zum Eintreffen der Retter*innen.

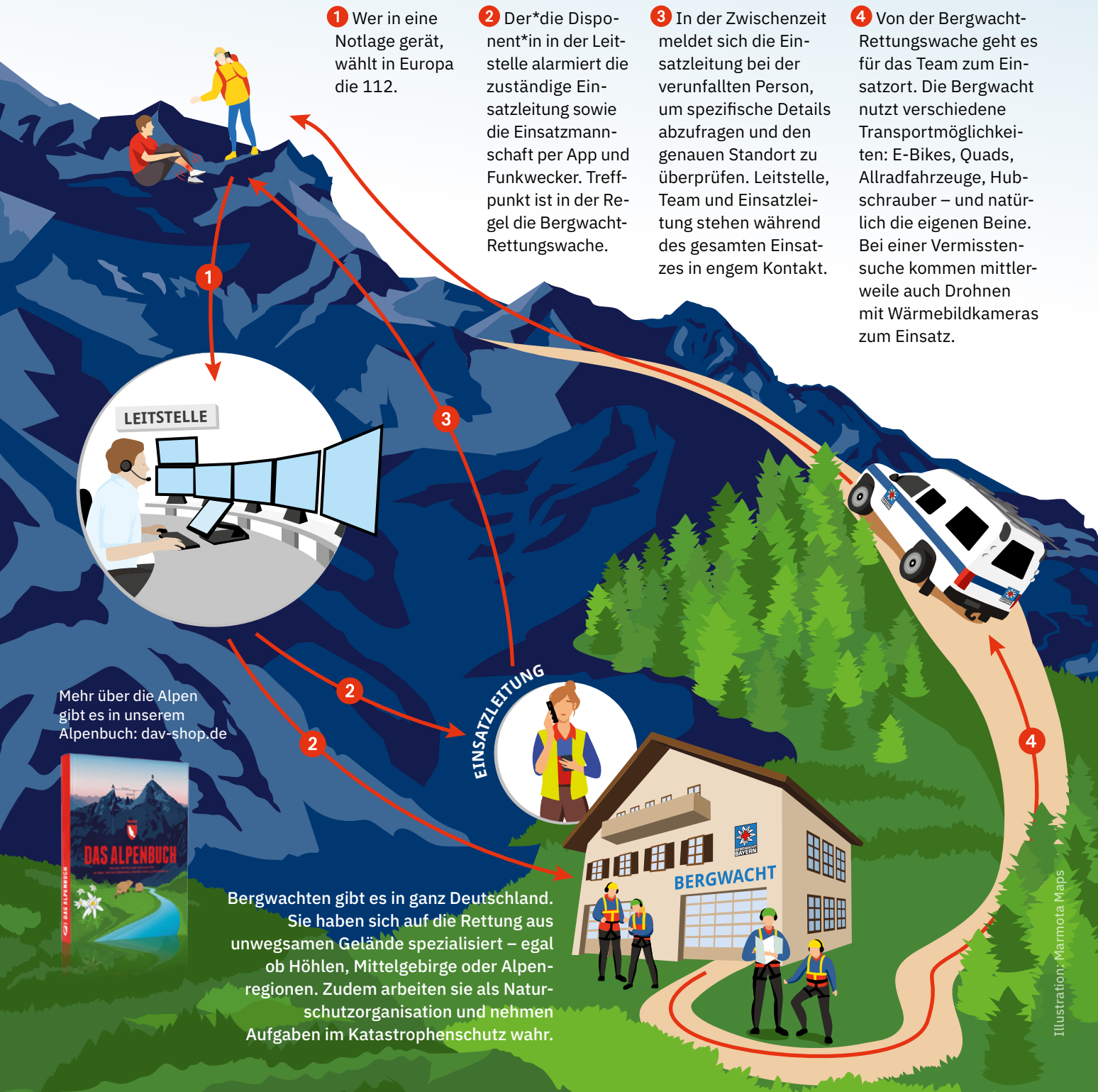
Infos zum Notruf: alpenverein.de/10705

1 Wer in eine Notlage gerät, wählt in Europa die 112.

2 Der*die Disponent*in in der Leitstelle alarmiert die zuständige Einsatzleitung sowie die Einsatzmannschaft per App und Funkwecker. Treffpunkt ist in der Regel die Bergwacht-Rettungswache.

3 In der Zwischenzeit meldet sich die Einsatzleitung bei der verunfallten Person, um spezifische Details abzufragen und den genauen Standort zu überprüfen. Leitstelle, Team und Einsatzleitung stehen während des gesamten Einsatzes in engem Kontakt.

4 Von der Bergwacht-Rettungswache geht es für das Team zum Einsatzort. Die Bergwacht nutzt verschiedene Transportmöglichkeiten: E-Bikes, Quads, Allradfahrzeuge, Hubschrauber – und natürlich die eigenen Beine. Bei einer Vermissten-suche kommen mittlerweile auch Drohnen mit Wärmebildkameras zum Einsatz.



Mehr über die Alpen gibt es in unserem Alpenbuch: dav-shop.de



Bergwachten gibt es in ganz Deutschland. Sie haben sich auf die Rettung aus unwegsamem Gelände spezialisiert – egal ob Höhlen, Mittelgebirge oder Alpenregionen. Zudem arbeiten sie als Naturschutzorganisation und nehmen Aufgaben im Katastrophenschutz wahr.

Gut geschlafen, halb gewonnen

Schlafprobleme vermeiden

Schlecht schlafen ist nicht nur lästig, Schlafstörungen können Leistungsfähigkeit und Gesundheit negativ beeinflussen. Entgegenwirken lässt sich mit einem sportlich aktiven Lebensstil, der richtigen Schlafroutine und frischer (Berg-)Luft.

Text: **Dr. Michael Feld**

*Wer gut schläft, hat tags darauf
mehr von der Tour. Und in der
Brotzeitpause kann ein Nickerchen
die Energiereserven aktivieren.*

Viele kennen das Problem, nicht einschlafen zu können, oder nachts plötzlich wach zu liegen. Leichte Schlafstörungen werden oft durch Veränderungen im Alltag ausgelöst. Stressbedingte Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Symptom und ziehen sich durch alle Altersstufen. Eine hohe Belastung im Beruf, Kinder und Familie, private oder persönliche Veränderungen, aber auch die falsche Schlafumgebung führen dazu, dass wir nicht zur Ruhe kommen. Gelegentliche Schlafprobleme lassen sich gut selbst behandeln: auf ein kühles, dunkles Schlafzimmer achten, keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlafengehen zu sich nehmen, auf Alkohol verzichten und dem Körper mit einem guten Buch oder entspannender Musik Ruhe gönnen. Wer dann noch das Handy weglegt und einen beruhigenden Tee genießt, bekommt leichte Schlafstörungen schnell in den Griff. Schwere Schlafstörungen können die Gesundheit unseres Körpers stark beeinflussen und langfristig sogar zum Tod führen. Schwere Verläufe einer Schlafstörung sollten daher auf jeden Fall schlafmedizinisch abgeklärt und unbedingt behandelt werden. Doch woran erkennt man sie? Die Ursache für eine schwere Schlafstörung liegt sehr häufig an der nächtlichen Atmung, Schnarchen und die so genannte Schlafapnoe spielen hier eine große Rolle.

Fünfundzig Prozent aller Männer und vierzig Prozent aller Frauen über fünfzig Jahre schnarchen. Schnarchen stört oft nicht nur die Partnerschaft, sondern führt sehr häufig auch bei den Betroffenen selbst zu nächtlichem Stress. Der Körper steht in einem ständigen Kampf gegen zu enge Atemwege. Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, Stimmungstiefs, Gewichtszunahme, Erektionsstörungen und Bluthochdruck können die Folge sein. Bei mehr als einem Drittel kommt es zusätzlich zu nächtlichen Atemaussetzern (Apnoen). Diese Atemaussetzer können bis zu mehreren

Schlafhygiene

Sie hat nichts mit Sauberkeit zu tun, sondern steht für bestimmte Verhaltensweisen und eine schlaffördernde Umgebung.

- ▶ **Schlafdauer:** Etwa 80 Prozent aller Menschen brauchen sieben bis acht Stunden Schlaf. In Deutschland schlafen wir im Schnitt aber nur 6:54 Stunden pro Nacht. Die restlichen 20 Prozent brauchen entweder weniger als sieben oder aber mehr als acht Stunden.
- ▶ **Smartphone:** Wer spätabends noch zum Smartphone greift, sollte das blaue Licht mit einer Brille oder den Einstellungsmöglichkeiten der Geräte (Blaufilter, Nachtmodus) filtern. Kein Blaulicht heißt für den Körper, dass er die Melatoninproduktion ankurbelt. Das Hormon Melatonin wird gebildet, wenn es dunkel ist, es steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus.
- ▶ **Raumtemperatur:** Das Thermometer sollte im Schlafzimmer nachts nicht über 16 bis 20 °C steigen. Wer zum Schwitzen neigt, sollte zwei dünnere Decken statt einer dicken benutzen, um die Wärme im Bett besser regulieren zu können.
- ▶ **Bettdecke:** Unsere Körpertemperatur sinkt nachts um 1-1,5 Grad. Damit der Körper nicht auskühlt, brauchen wir eine passende Decke. Die Tatsache, dass wir während des Schlafens unsere Umgebung nicht wahrnehmen, macht uns verwundbar. Eine Decke vermittelt uns Schutz.
- ▶ **Matratze:** Es gibt Menschen, die lieber etwas weicher schlafen, und andere, die eine harte Matratze bevorzugen. Menschen mit höherem Körpergewicht sollten ein härteres Modell wählen.
- ▶ **Lattenrost/Unterkonstruktion des Bettes:** Aus orthopädischer Sicht ist eine individuelle Unterkonstruktion des Bettes sinnvoll. Eine große und schwere Person benötigt einen festeren Untergrund als eine eher kleine und schlanke Person.
- ▶ **Powernapping:** Der gute alte Mittagsschlaf nimmt wieder Fahrt auf und ist Gesprächsthema in den Führungsetagen. Wer die Gelegenheit dazu hat, sollte sie nutzen. Achtung: Bei krankhaften Schlafstörungen kann sich der kurze Powernap unter Umständen kontraproduktiv auswirken.

Verletzt, was tun?

profelan® arnika
nach Müller-Wohlfahrt



Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen Wirkstoffen der Arnikablüten.

profelan.de

Rezeptfrei in der Apotheke.
PZN: 00502434 (100 g Creme)



profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt.
Wirkstoff: Arnikablüten-Tinktur. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

oxano® mobil
nach Müller-Wohlfahrt



Aktivkur mit Nährstoffen

- ▶ für gesunde Knorpel
- ▶ und Gelenke

mobil.oxano.de

Nahrungsergänzungsmittel
PZN: 12420492 (60 Kapseln)



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



Durchschnaufen und Spannungen abbauen: Nicht nur Bewegung, auch Atemübungen in frischer Bergluft wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus.

Minuten anhalten und mit einem Abfall des Sauerstoffgehalts im Blut einhergehen. Sauerstoffmangel ist ein Alarm-signal für den Körper, auf das er entsprechend reagiert: Blutdruck, Puls, Muskelspannung, Wachphasen, Adrenalin- und Cortisolausschüttung können erheblich ansteigen. Und das erhöht wiederum die Gefahr für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Depressionen, Impotenz und weitere schwere Erkrankungen.

Bergluft für mehr Gesundheit

Schlafbezogene Atmungsstörungen wie starkes Schnarchen oder die Schlafapnoe gehen häufig einher mit chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Zusätzlich können chronischer Stress und Entzündungen oder Infekte zu dauerhaft vermehrten Entzündungsstoffen im Blut führen. Eine massive Freisetzung von freien Radikalen und anderen Entzündungsstoffen im Blut schädigt wiederum auf Dauer die Blutgefäße im gesamten Körper. Immer mehr chronische Krankheiten lassen sich heute – zumindest zum Teil – auch auf das Thema chronische Entzündung zurückführen.

Entgegenwirken kann hier tatsächlich die Bergluft: Studien zufolge ist ein Aufenthalt in mittleren Höhenlagen (1000 - 2500 Meter) aufgrund des etwas niedrigeren Luftdrucks und des damit geringeren Sauerstoffgehalts in der Atemluft sehr gesund: Der Körper bildet vermehrt rote Blutkörperchen, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Wer nicht regelmäßig in den Bergen unterwegs sein kann, kann sich medizinisch zur so genannten intermittierenden Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) beraten lassen (keine Kassenleistung). Ein Wechsel zwischen sauerstoffangereicherter und sauerstoffarmer Luft, die über eine Atemmaske ein- und ausgeatmet wird, regt den gesamten

Organismus an und kann gegen Müdigkeit, Erschöpfung sowie bei Schlafstörungen helfen.

Sport: schlaffördernd oder schlafraubend?

Ein gutes Maß an Bewegung tagsüber ist essenziell für erholsame Nächte. Sport fördert tiefen Schlaf und macht ihn erholsamer, allerdings macht wie immer die Dosis das Gift. Wenn die Belastungen zu intensiv sind oder zum falschen Zeitpunkt betrieben werden, kann das dem Schlaf schaden. Nach dem langen Tag im Büro noch intensiv auspowern, tut dem Körper gut. Kontraproduktiv ist es allerdings, wenn das Ganze am späten Abend stattfindet, ein schweres Essen oder ein blähender Salat folgt und man danach gleich erschöpft ins Bett fällt. Der Körper ist in diesem Fall viel zu stark erhitzt und kämpft zusätzlich mit der Verdauung der späten Mahlzeit.

Besser ist am frühen Abend eine gute Mischung aus moderatem Muskel- und Ausdauertraining, welches das Ein- und Durchschlafen sowie den Tiefschlaf fördert. Und während wir gesund schlafen, passiert genau das, wofür wir den Sport betreiben: Es werden Wachstumshormone und Testosteron ausgeschüttet, die nach dem Training dafür sorgen, dass die Muskulatur wächst und die Knochen stabil bleiben. Muskeln wachsen nämlich nicht beim Sport, sie wachsen während der Ruhephasen und hier ganz besonders im Tiefschlaf.

Zusätzlich beugt Sport Schnarchen und Schlafapnoe vor, weil es das Abnehmen unterstützt. Übergewicht ist ein häufiger Grund fürs Schnarchen. Und nicht zu vergessen: Bewegung, vor allem an der frischen Luft und bei Tageslicht, baut körperliche und seelische Spannungen und damit Stress ab – beste Voraussetzungen für guten Schlaf.



Dr. med. Michael Feld ist Allgemein- und Schlafmediziner und spezialisiert auf Schlaf-, Stress- und Burnout-Störungen. dr-michael-feld.de

WORTSCHATZ



Spotten

Bouldern, das ist Klettern in Absprunghöhe. Klingt harmlos, oder? Doch im Gegensatz zum mattenversehene Hallenboden ist das Sturzgelände draußen häufig steinig und uneben. Hier kommt das Spotten ins Spiel: Die kletternde Person wird dabei unterstützt, in einer guten Position auf dem Crashpad zu landen. Eine Aufgabe, die wie das Sichern beim Seilklettern viel Aufmerksamkeit und Wissen braucht. *SE*

AUFS DACH STEIGEN

Dieses Mal haben wir es mit einigen Anglizismen zu tun: Bouldern – an Bouldern (also Felsblöcken) rumhängen, Building – an Buildings (also Gebäuden) rumhängen, Spotten – eine Person unterstützen (eigentlich beobachten), wenn das Rumhängen an Felsblöcken oder Gebäuden mal schiefgegangen ist. Wenn euch interessiert, wie sich das urbane Bouldern heutzutage präsentiert und was es dazu alles braucht, schaut doch mal in Jonathans Artikel. Auch unser Gämschen hat sich in städtische Gefilde vorgewagt und probiert sich im „Building“. Manche Menschen klettern hauptberuflich auf Bäume oder Gebäude, zum Beispiel Baumkletter*innen und Zimmerleute. Wie es hier mit Sicherung, Naturschutz und Sicherheit aussieht, erfahrt ihr von Sepp. Zimmermann Cassen ist von den Dachstühlen an Kirchtürmen begeistert und auch Erbs hat sich zur Umfunktionierung alter Kirchen Gedanken gemacht. Wenn ihr aber doch lieber in die Berge zum Klettern wollt, gibt es ein paar Erfahrungsberichte der Projektgruppe Nachhaltigkeit zu umweltverträglicher Mobilität. Warum es so wichtig ist, auf den CO₂-Ausstoß zu achten, erfahrt ihr von Franzi im Artikel über die Folgen des Klimawandels in den Alpen. Und nein, einen einzigen Gletscher künstlich mit Schnee zu bedecken, wird uns leider nicht retten.

Viel Spaß mit dieser bunt gemischten Ausgabe und eine gute Zeit

Niko Lindlar



Titelbild: Höhenarbeiter repariert das steile Schieferdach einer Kirche.

📷 Archiv Cassen Dorka



Wir fragen nach bei Baumpfleger Leigh Banks und Zimmerermeister Cassen Dorka. Sie verdienen sich ihren Lebensunterhalt mit der Arbeit im Seil. Welche Techniken und Ausrüstung werden für diese Berufe benötigt? Wie gefährlich ist die Arbeit, wo sind Zusammenhänge mit dem Sportklettern und was sind die erinnerungswürdigsten Erlebnisse aus dem Arbeitsalltag der beiden? *SEPP HELL*



ARBEITEN IN DER HÖHE

BERUFUNG STEIL- LIFESTYLE AM SEIL


Luftige Dachreparatur an der hessischen Apostelkirche in Viernheim.
📷 Archiv Cassen Dorka

Was unterscheidet Klettern und Höhenarbeiten?

Leigh: Klettern am Felsen und im Baum sind zwei komplett unterschiedliche Angelegenheiten. Felsen sind zweidimensional und man nutzt dynamische Seile, um sich beispielsweise an Bohrhaken zu sichern. Man klettert aber frei. Bäume sind dreidimensional und man hängt immer im straffen Halteseil und hat zusätzlich ein Sicherungsseil. Wir verwenden außerdem spezielle Steigeisen mit einem Dorn auf der Innenseite neben dem Fußgelenk.

Cassen: Bei der Seilzugangstechnik werden im Vergleich zum Sportklettern völlig unterschiedliche Gurte, Seile und Seileinstellvorrichtungen nach Arbeitsnormen verwendet – nur die Knoten sind teilweise dieselben. Es kommen immer zwei Seilsysteme zum Einsatz: Am Trageil bewegt man sich. Das Sicherungsseil wird nur beim Versagen des Trageiles belastet.

Wie gefährlich schätzt du die Arbeit ein und wie siehst du das im Vergleich zum Sportklettern?

Leigh: Über ein Arbeitspositionierungssystem hat man beide Hände frei und kann sie zum Arbeiten mit zum Beispiel einer Motorsäge nutzen. Wir verwenden eine Stahlkurzsicherung, die kann man nicht durchschneiden – oder es dauert halt länger und die Motorsäge ist hoffentlich stumpf, bis man es merkt. Wir haben der Statistik nach verglichen mit Handwerkern deutlich weniger Unfälle, aber wenn es schief läuft, dann richtig! Ist man in der Höhe, spielt viel Adrenalin mit und man überprüft alles zweimal, ein bisschen vergleichbar mit Klettern. 



Viele erfolgreiche Baumkletterer sind auch Felskletterer. Es ist der Kopf, den man vom Klettersport mitnimmt – die Fähigkeit, sich zu fordern und etwas zuzutrauen.

Cassen: Ein Problem sind versteckte Gefahren, beispielsweise scharfe Kanten, Chemikalien oder sich plötzlich in Bewegung setzende Maschinenteile wie Kranbahnen oder schwingende Kirchenglocken. Wir ermitteln die Gefahren vor Arbeitsbeginn und ergreifen Schutzmaßnahmen. Wenn es trotzdem zu einem Unfall kommt, sind die Folgen meistens gravierend. Nach den reinen Unfallzahlen passiert im Vergleich zum sonstigen Bau aber fast nichts.



Cassen Dorka

Was ist das Ungewöhnlichste oder Spannendste, was dir in deiner Arbeit bisher passiert ist?

Leigh: Am ungewöhnlichsten sind Naturschutzprojekte: An einem bestimmten Ort gibt es viele brütende Uhus, die so genannte Prallhänge mit nicht zu dicht bewachsenem Wald brauchen, damit die Jungtiere Platz haben und das Fliegen lernen können. So ein steiler Prallhang entsteht an einer Fluss-Außenkurve. Da prallt das Wasser gegen die Wand und es kommt zu Erosion, also es fällt immer wieder etwas herunter.



Leigh Banks

Weil wir die Flüsse mit Wehren und Dämmen verbaut haben und sie heute viel langsamer sind, entstehen keine Prallhänge mehr. Und wir mussten das simulieren, indem wir uns den steilen Hang abgeseilt und ganz viele Bäume gefällt haben. Solche Baustellen zum Naturschutz zu haben ist echt was Schönes.

Cassen: Für mich als Zimmermeister sind die Dachstühle von Kirchengebäuden sehr spannend. Ich muss immer auf bauliche Besonderheiten reagieren. Außerdem ist der Blick von einer Kirchturmspitze auf die umliegenden Gebäude und die Landschaft einzigartig – wie wenn man auf eine Modelleisenbahnlandschaft schaut. Ein ungewöhnlicher Arbeitsplatz war für mich auch das Exotenhaus des Karlsruher Zoos. Dort reinigen wir in tropischer Atmosphäre die Fenster und sind dabei umringt von Vögeln und Affen, die gerne auch mal in unsere Seilsätze schauen. Manchmal hängt auch ein Faultier im Weg. 🐼

📷 Archiv Leigh Banks, Archiv Cassen Dorka

QUALIFIKATION BAUMPFLER*IN:

- > kleiner Baumschneidekurs
- > Seilklettertechnik A-Schein.

Nach 300 Kletterstunden im Baum folgt Seilklettertechnik B-Schein, dann braucht es auch den Motorsägenschein.

Infos: baumpflegeportal.de/baumpflege/wie-wird-man-eigentlich-baumpfleger

QUALIFIKATION INDUSTRIEKLETTERN

Industrieklettern ist keine Berufsausbildung, sondern eine Zusatzqualifikation. Schulung und Zertifizierung nach FISAT e.V. in drei Levels. Infos: fisat.de

Für die Ausführung handwerklicher Tätigkeiten ist ein Eintrag in der entsprechenden Handwerksrolle notwendig.

MIT DEM ZUG IN DIE ALPEN STATT AN AMPELN ANHALTEN!

Mit dem Auto in die Berge – da wissen wir, wie der Hase läuft, wir sind damit aufgewachsen. Wegen hoher Flexibilität und Platz für Material erscheint uns das oft als die naheliegendste und einfachste Lösung. Wir wissen, wie wir Parkplätze finden, wie viel es kostet. Aber um der Klimakrise entgegenzuwirken, müssen wir auf umweltfreundlichere Alternativen umsteigen – eine dieser Alternativen stellt die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln dar. Ein Umstieg auf ein anderes Verkehrsmittel bringt aufgrund der fehlenden Routine aber erst einmal zusätzliche Arbeit und Fragen mit sich. Welche Touren kann ich überhaupt öffentlich erreichen? Wo finde ich den günstigsten Preis? Wie sehen die Mobilitätsmöglichkeiten vor Ort aus?



Die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist dir vertraut? Dann nimm an unserer Umfrage teil! 📷 Hans Herbig

Die Arbeitsgruppe Nachhaltigkeit der JDAV beschäftigt sich mit diesen Fragen und hat festgestellt, dass einiges machbar ist – wenn man nur weiß, wie. Viele Jugendgruppen beweisen uns bereits, dass eine abwechslungsreiche Tour mit der Jugendgruppe auch ohne Auto möglich ist.

Jetzt geht es darum, Informationen zu sammeln und sich auszutauschen. Dafür wurde eine Umfrage erstellt, mit der ihr eure Erfahrungen mit nachhaltiger Anreise in die Berge teilen könnt. Euer Bericht wird dann auf der Website der JDAV veröffentlicht, wo sich andere Gruppen inspirieren lassen können. Als Dank gibt's für jede Einsendung ein Kartenspiel, das sich super im Zug oder beim Warten am Bahnhof mit euren Gruppenkids spielen lässt. Also, nehmt direkt an der Umfrage unter folgendem Link teil: jdav.de/umfrage-anreise Mit euren Erfahrungen ermöglicht ihr auf diese Weise anderen einen einfachen Einstieg in die Tourenplanung mit Öffis. Natürlich lohnt sich auch ein Blick auf die Homepage der JDAV, um zu sehen, was andere Gruppen bereits für coole Ausfahrten gemacht haben.



Auf die Schiene statt Blechlawine! ES



Buildern an der Wittelsbacherbrücke in München.
Crashpads und Spotter inklusive.
© Marco Kost

KLETTERN UND BOULDERN AN GEBÄUDEN

KRAXELN IM URBANEN

Bouldern und Klettern geht überall! Egal ob an Brücken, Häusern oder Mauern, hoch geht's beim Buildern überall. Erlebt dieser doch schon recht alte Trend des freien Boulderns durch kreative Ansätze wie vom Münchner Kraxlkollektiv gerade ein Revival und könnte bald so manche Boulderhalle ersetzen? **JONATHAN LIDL**

Oben! Mit einem Grinsen im Gesicht ziehe ich mich über die Brüstung der Brücke und stehe schließlich oben. Und bin stolz auf die paar gelungenen Kletterzüge und die zwanzig Meter Umweg, die ich mir so gespart habe. Ist das Bouldern im urbanen Raum ein fotogener, aber unbedeutender Sport? Oder könnte so die Zukunft des Kletterns und Boulderns aussehen?

Nicht erst seit Kletter- und Boulderhallen wie verrückt boomen, wird auch an künstlichen Strukturen geklettert. Schon immer haben Kletterbegeisterte auch ihr nahes (urbanes) Umfeld ganz genau nach Klettermöglichkeiten gescannt. Schon von Kletterlegende Paul Preuss heißt es, dass er die Kaminkletterei an den Propyläen auf dem Münchner

Königsplatz souverän bewältigte, während ein Freund unten Schmiere stand. Heute benennen wir das Ganze mit dem klangvollen Namen Building. Dieser setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen Building (Gebäude) und Bouldern. Gewissermaßen also Gebäudeklettern.

Zur Freude über gelungene „Besteigungen“ von Hauswänden, Brücken und Co. kommt der Spaß, die Klettermöglichkeit überhaupt entdeckt zu haben. Mittlerweile gibt es auch einige Topos zu Building-Möglichkeiten, aber die schönsten Klettermeter sind die, die man selber unter einer Brücke oder an einem Hauseck entdeckt hat. Die ursprüngliche Essenz, die unseren Sport ausmacht, zeichnet sich dann im gemeinsamen Spaß am Problemlösen aus. Das war auch einer der Auslöser für Maximilian Gensjäger, das Münchner Kraxlkollektiv, zu gründen. Inspiriert vom Boulderblöckle in Stuttgart und Boulderspots im Zentrum von Melbourne, versucht das Kraxlkollektiv, das Bouldern durch kostenlose und sichere Klettermöglichkeiten im öffentlichen Raum allen zugänglich zu machen. Vor allem auch denjenigen, die sich den Eintritt in eine Kletterhalle nicht leisten wollen oder können. Zwei Blöcke wurden in München schon gebaut, aktuell befindet sich die „Riesige Rosi“ im Bau: Eine dunkle Unterführung im Norden der bayerischen Landeshauptstadt soll zum Ort für Leben und Gemeinschaft beim Bouldern werden. Das Building holt damit das Bouldern aus den teilweise etwas elitär gewordenen Kletterhallen wieder auf die Straße zurück. Mittlerweile stehen wir schon zu dritt oben auf der Brücke und fühlen ein tiefes Gefühl der Gemeinschaft: den wahren Spirit des Boulderns. 📦

AUFRUF ZUM „DOWNCYCLING“

HER MIT DER DAUNE!



„Her damit statt weg damit!“ – Alte, gebrauchte und nicht mehr nutzbare Daunenprodukte wie Kleidung oder Bettdecken sind viel zu wertvoll für die Tonne, daher haben die JDAV-Partner **Globetrotter** und **Mountain Equipment** das Downcycle-Projekt ins Leben gerufen. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, zu recyceln, anstatt sie wegzuerwerfen. Alte Daunenprodukte werden dann zu neuer, hochwertiger Bergsportbekleidung verarbeitet.

Tolle Gewinne

Seid dabei und sichert euch wertvolle Gewinne für eure Jugendgruppe! Aus allen teilnehmenden Gruppen werden 10 Gruppen zufällig per Losverfahren gezogen. Die Plätze 1-4 bekommen für ihre Jugendarbeit einen



Alle wichtigen Infos haben wir euch hier noch einmal zusammengestellt:

jdav.de/39412

finanziellen Zuschuss und die Plätze 5-10 Globetrotter-Gutscheine zum Beispiel für die nächste Materialbestellung für die Gruppe.

Meldet euch an!

Entdeckt eure Sammelleidenschaft, meldet euch mit eurer Jugendgruppe an und seid Teil des Projekts! Die Teilnahme ist ganz einfach: anmelden, sammeln, hinschicken und bestenfalls gewinnen. Alles zur Anmeldung und zu den Teilnahmebedingungen gibt es online auf jdav.de/39412 Klickt euch gleich rein.

Challenge accepted? Stellt euch der Herausforderung, macht mit, sammelt alte Daunen und gewinnt tolle Preise!

Es wird wärmer, Wasser fehlt, Pflanzen sterben ab, Tiere aus und das ist nur die Spitze des schmelzenden Eisbergs. Vor allem in den Alpen ist der Klimawandel deutlich zu spüren – hier steigt die Durchschnittstemperatur etwa doppelt so schnell wie im globalen Durchschnitt. Und sichtbar ist der Wandel bereits: Immer mehr Wälder werden krank oder sterben teilweise ab. Dabei ist die Tatsache, dass einzelne Bäume morsch oder von Insekten befallen werden, gar nicht das Problem. Eher die Menge an Pflanzen, die sich nicht mehr gegen den Mangel von Wasser und die Hitze durchsetzen können, ist es.

Besonders das fehlende Wasser macht den Lebewesen der Alpen, also den Tieren und Pflanzen, ziemlich zu schaffen und es zeigt, wie eng das Netz dieses Ökosystems geknüpft ist: Alpine Niederschläge fallen aufgrund der höheren Temperaturen mehr als Regen statt als Schnee, wodurch im Frühjahr und Sommer kaum noch Schmelzwasser über die Trockenheit hinweghelfen kann. Zudem wird extremes Wetter, zum Beispiel plötzlicher Starkregen, immer mehr zur Norm. Um Wasser aber gut aufnehmen zu können, darf der Boden nicht zu trocken sein. Trifft schnell viel Regen auf (staub-) trockenen Boden, fließt dieser einfach nur mit einem Affenzahn den Berg runter. Was in Muren oder Überschwemmungen enden kann.

Damit haben wir aber noch gar nicht über die sich verschiebenden Vegetationsgrenzen der Pflanzen und der Flucht einiger Insekten und Tiere nach oben gesprochen. Doch das Glas ist nicht halb leer! Es gibt Ansätze, Ideen und Forschungen, die zeigen: Es kann auch halb voll sein.

Ein verändertes Konsumverhalten hilft dabei, den eigenen CO₂-Fußabdruck zu senken und damit die Umwelt und auch unsere Alpen ein klein wenig zu entlasten. Ein erster Ansatz ist



Den Wald fit machen für den Klimawandel.
© DAV/Marco Kost

beispielsweise die Greizer Hütte, die auf fleischlose Kost umgestellt hat.

Forscher haben herausgefunden, dass Gemeinschaften, die kollektivistisch geprägt sind, die sich also als großes Ganzes wahrnehmen (dazu zählen auch Länder wie Deutschland), besser durch Krisen (und dazu gehört auch die Klimakrise) kommen. Das klingt doch gar nicht verkehrt: Wir können etwas bewirken, wenn wir zusammenhalten. Das große Ganze ist das, was wir nicht aus den Augen verlieren dürfen. Das versucht auch die Initiative MortAlive am Morteratschgletscher. Ziel ist es, mit so genannten Schneiseilen die schwindenden Eismassen emissionsfrei zu beschneien. Damit soll die Gletscherschmelze verlangsamt und Zeit für langfristige Lösungen gewonnen werden. Eine Schneeflocke auf den heißen Schotter und eher eine optische Korrektur, doch die Grundlagenforschung zu diesen Möglichkeiten ist natürlich wichtig.

Vom Gletscher in den Wald – Aufforstungsaktionen wie die Aktion Schutzwald des DAV helfen den Wäldern, wieder widerstandsfähig gegenüber den neuen Bedingungen zu werden. Das hilft nicht nur den Bäumen selbst, sondern auch kleineren


MACHEN STATT JAMMERN

HEUTE IST DAS GLAS HALB VOLL

Vom Klimawandel und seinen Folgen gibt es reichlich besorgniserregende Nachrichten und das natürlich zu Recht. Doch es gibt auch Projekte, die einen neuen Mut schöpfen lassen. *FRANZISKA SIMON*

Sträuchern und Gewächsen, den Alpentieren und auch uns Menschen. Denn der Alpenwald stabilisiert unter anderem den Boden und hält Schneemassen zurück.

Eine Sache, die die Projekte am Gletscher und im Wald gemeinsam haben: Sie brauchen ihre Zeit. Jetzt denkt ihr sicher, dass wir eigentlich keine Zeit haben in Sachen Klimawandel. Das stimmt, aber wenn wir jetzt nicht anfangen,

dauert es ja noch länger und das Klima wartet nicht. Erkundigt euch doch mal bei euren Jugendgruppen, was es für Aktionen zum Klimaschutz gibt. Wir alle können im Kleinen etwas unternehmen. Wichtig ist es anzufangen, dann ist das Glas schon halb voll. 

DIESE BAUMARTEN SIND FIT FÜR DEN KLIMAWANDEL UND WERDEN BEI DER AKTION SCHUTZWALD GEPFLANZT:

- > Lärchen
- > Weißtannen
- > Fichten
- > Buchen
- > Kiefern
- > Tannen
- > Vogelkirschen

MEIN BERG MOMENT



Tobias Bailer hat diesen Moment mit seinen Kids im norwegischen Setestal fest-

gehalten. Gemeinsam haben sie die Felsen dort erkundet. Kinder wachsen schnell, daher wird immer wieder neue Ausrüstung fällig. Der JDAV-Partner Globetrotter unterstützt die Familie für dieses Bild deshalb mit einem Ausrüstungsgutschein im Wert von 100 Euro.

Beste Zeit: unterwegs mit dem Nachwuchs beim Klettern in Südnorwegen. Die Seile haben die Kids stolz selbst getragen.

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

MIT SEIL WIRD'S GEHT ...



NACHHALTIG UNTERWEGS – TIPPS FÜR KLEINE ZUGREISENDE



Trinkflasche, Brotzeitbox und Spiel gehören unbedingt ins Handgepäck. Und der Teddy darf natürlich auch mit.
© Daniela Erhard

Mit der Bahn reist du nicht nur umweltfreundlich – eine Zugfahrt ist immer auch ein kleines Abenteuer. Große Bahnhöfe, viele Gleise und ja: manchmal auch Sorgen, dass beim Umsteigen der Anschlusszug weg ist. Verspätungen von ein paar Minuten solltest du immer einplanen. Achte daher beim Buchen auf ausreichend lange Umsteigezeiten oder wähle – falls möglich – eine durchgehende Verbindung, bei der du gar nicht umsteigen musst. Solltest du kein Smartphone haben, sagt dir das Begleitpersonal, wie du am nächsten Bahnhof weiterkommst, oder du fragst im Reisezentrum. Aber dort muss man oft länger warten.

Was du stets dabeihaben solltest, ist eine Brotzeit und genug zum Trinken. Ist das griffbereit, sparst du dir das teure Bordbistro und Wartezeiten lassen sich auch leichter überstehen. Ein Spiel sollte ebenfalls nicht fehlen, und anders als im Auto können Mama und Papa im Zug sogar mitspielen. **DANIELA ERHARD**

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Wunderbar wild

DAV Panorama 3/2023, S. 10, Posteingang 4/2023, S. 57
Unverständlich – Wir haben noch keine Ausgabe von DAV Panorama gelesen, die „stark bikerlastig“ war – wie im Leserbrief behauptet. Entsprechend dem Freizeitverhalten der aktuellen Generationen werden immer wieder auch Bike-Themen behandelt. Das ist richtig so, weil dadurch zugleich Aufklärung betrieben wird, was mit dem Mountainbike fahrbar ist und welcher Verhaltenscodex für Biker vs. Wanderer besteht. Ausgrenzung und Absperrung führen lediglich zur Konfrontation statt zu einer lösungsorientierten Zusammenarbeit. Zum Glück findet dieses Miteinander in fast allen Regionen Deutschlands in zwischen statt. Die meisten Biker verhalten sich natur- und naturschutzkonform. In unzähligen Fahrtechnikkursen bringen DAV-FÜL (ehrenamtlich) Radfahrern nahe, wie man sich naturkonform und respektvoll in den Bergen verhält. Der DAV vertritt die Interessen aller Menschen, die sich in unserer Bergwelt erholen oder Sport betreiben. Das spiegelt sich richtigerweise auch im Themenspektrum von DAV Panorama wider. Ein Dank an alle Redaktionsmitglieder für eure spannende Themenauswahl und sachliche Darstellung! *V. Zankl*

Erneut Ausbaupläne in Pitz- und Ötztal
 DAV Panorama 4/2023, S. 84f.
Erschreckend – Tobias Hipp hat einen für mich sehr erschreckenden, aber wichtigen und guten Artikel zum Ausbau im Pitz- und

Ötztal verfasst. Nach meiner letzten Hochtour auf die Wildspitze vor zwei Wochen war ich erschrocken, wie weit der Gletscherschwund vorangeschritten ist und welche Gefahren für Mensch und Natur damit einhergehen. Für mich absolut grotesk sind die im Artikel zitierten Schlupflöcher, entgegen aller Schutzregeln, die sich wieder auf den Tourismus beziehen. „Für den Tourismus von besonderer Bedeutung“ sollten jedoch auch die langfristigen Auswirkungen berücksichtigt werden. Denken die „Spezialisten“ denn auch an den CO₂-Ausstoß allein durch die Errichtung solcher neuen Anlagen? Oder vielleicht fallen diese ja vom Himmel, ohne dass Kerosin für die Hubschrauber, Diesel für die Baumaschinen und Strom zum Betrieb benötigt werden?! Materialherstellung gar nicht eingeschlossen. In Osttirol wurde sogar ein Skigebiet stillgelegt, und trotzdem ist es touristisch attraktiv, nur eben nun für Skitour und Wandern. Geht doch! *S. Schmidt*

Vajolettürme – Delagokante
 DAV Panorama 3/2023, S. 8f.
Große Freude – Den Artikel über die Vajolettürme habe ich mit großem Interesse gelesen. Vor vielen Jahren, im Juli 1959, machte ich mit meinem Freund Wolfgang einige Klettertouren in den Dolomiten und die Delagokante war ein Höhepunkt. Zum Abschluss bestiegen wir die Cima della Madonna über die Schleierkante. Die Tipps für diese und weitere Bergtouren erhielten wir aus dem Buch von Walter Pause: 100 Genussklettereien in den Alpen. Wir waren

Studenten in Freiburg und haben in der Klettergruppe der Uni im Schwarzwald das Klettern gelernt. Es ist eine große Freude, sich im hohen Alter an solche Erlebnisse erinnern zu können. *H. Petri*

Umweltfreundliche Anreise

Sachliche Diskussion! – Ich empfinde den Umfang und die Sachlichkeit der Diskussion zum Thema „Umweltfreundliche Anreise“ in DAV Panorama als unangemessen.

1. „Umweltfreundliche Anreise“ sollte ausschließlich die Anreise mit Muskelkraft genannt werden. Alles andere belastet die Umwelt.
2. Bei der Anreise haben sowohl Pkw als auch die öffentlichen Verkehrsmittel einen Energieverbrauch, der häufig in ein CO₂-Äquivalent umgerechnet wird. Es gibt gute wissenschaftliche Studi-

München – Mittenwald hat aufgrund des anhaltenden Schienenersatzverkehrs eine sehr geringe Verfügbarkeit: So kann man keine großen Bergtouren planen. Bei meiner letzten Führungstour mit Pkw-Anreise saßen wir zu sechst im Auto, d.h. wir hatten einen mehr als halbierten CO₂-Ausstoß gegenüber einer Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Deshalb bitte keine Stigmatisierung der Autofahrer. *M. Hoch*

Anmerkung von Dominik Birnbacher, Mobilitätsexperte im DAV-Ressort Naturschutz & Kartografie:

1. Im Begriff „umweltfreundlich“ steckt ein gewisser Interpretationsspielraum, wir nehmen Ihre Anregung gern auf.
- 2./3. Gemessen an der CO₂-Bilanz auf Basis gängiger Emissionsfaktoren haben Sie mit dem Vergleich Recht. In der Gesamtbetrachtung der verschiedenen Einflussfaktoren kommen wir im DAV aber zu dem Ergebnis, dass die öffentliche Anreise im Schnitt weniger Umweltbelastungen verursacht als die Pkw-Anreise. Dabei muss man auch Aspekte wie Lärmbelastung, Flächenverbrauch etc. hinzuzählen.
4. Auch ich würde mir wünschen, dass der öffentliche Verkehr besser ausgebaut ist und derartige Hürden nicht bestehen. Wir sind hier aber auch realistisch, dass die individuelle Pkw-Anreise im Bergsport weiterhin eine Rolle spielen wird. Je mehr Menschen dabei gemeinsam in einem Pkw fahren, desto klima- und umweltschonender wird die Anreise. Gerade in ländlichen Gebieten werden Teilstrecken auch in Zukunft nicht ohne Weiteres öffentlich zu bewältigen sein. Wir arbeiten deshalb an einer Mitfahrplattform für den Bergsport.

gesucht/gefunden



Fundstücke & Suchanzeigen online: alpenverein.de/gesucht-gefunden

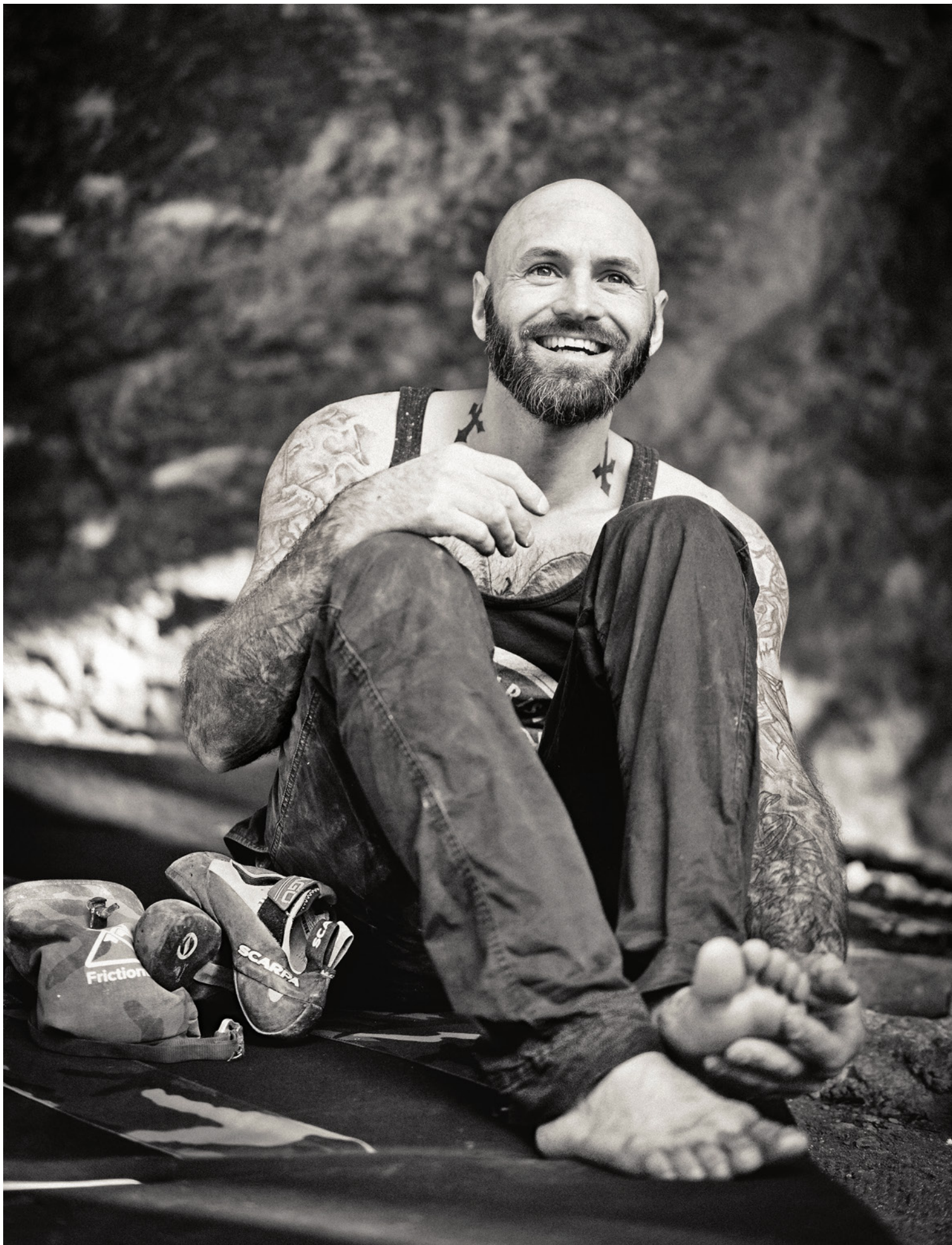
en zu den beiden Transportmitteln und deren CO₂-Emissionen. Demnach ist der CO₂-Ausstoß pro Person in einem durchschnittlichen Pkw mit Dreier-Belegung geringer als bei einer öffentlichen Anreise.

3. Natürlich ergibt die CO₂-Betrachtung allein kein komplettes Bild der negativen Umwelteinflüsse. Zusätzlich sollten bei allen konsumierten und benutzten Gegenständen für den Bergsport auch die Herstellung, Rohstoffe, Nutzungsdauer und Entsorgung berücksichtigt werden.
4. Ich führe Bergtouren für eine Sektion, dabei bieten meine Kollegen und ich sowohl „Öffi-Touren“ als auch Touren mit individueller Anreise an. Meine 2023er Öffi-Touren hatte ich mit der Werdenfelsbahn geplant. Doch die Strecke

Berichtigung:

- ▶ In Panorama 4/2023 haben wir im Artikel zur Spaltenbergung auf S. 44 bei der Beschreibung des Flaschenzugs an einer Stelle falsche Pronomen verwendet. Richtig muss es heißen: „Nun wird Chris (männlich) aktiv. Während Beate den T-Anker gegraben hat, hat er (Chris) bereits das verstaute Restseil aus dem Rucksack geholt, die Seilpuppe aufgelöst und **seine** lange Prusik um das Lastseil gelegt.“
- ▶ Auf S. 89 ist bei der Karlsbader Hütte ein falsches Jubiläumsjahr angegeben: Sie feiert dieses Jahr 135-jähriges Bestehen.

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



Sportkletterer Markus Bock

Der Unbeugsame

In den 1990er Jahren war Markus Bock ein Weltklasse-Wettkampfsportler, lange Zeit dominierte er seine fränkische Heimat mit schwersten Erstbegehungen. Dass es ihm am Fels weniger um den Sport an sich, sondern um Haltung geht, ist bis heute die Konstante im Leben des streitbaren Vollblutkletterers.

Text: Malte Roeper, Fotos: Hannes Huch

Ein Interview, wozu?“, fragt er am Telefon als Erstes. Der Mann hat sich, um es vorsichtig auszudrücken, sein Leben lang niemals und niemandem angebietet, den Medien nicht und der Kletterszene genauso wenig. Er hat so gut wie nie etwas publiziert, auch andere schrieben selten über ihn, da mag ihm im Lauf der Jahre sicher auch sein „Bad-Boy-Image“ vorausgeeilt sein. Markus Bock trägt schwarz, ist ausgiebig tätowiert, sein Instagram-Account heißt „The Midnight Wolfman“, was immerhin haarscharf zu dem Wenigen passt, was er gleich am Telefon von sich preisgibt. Am liebsten zum Klettern geht er nämlich allein mit seinem Hund: „Irgendwo im Wald an einem Boulder, wo mich keiner sieht und ich einfach meine Ruhe habe.“

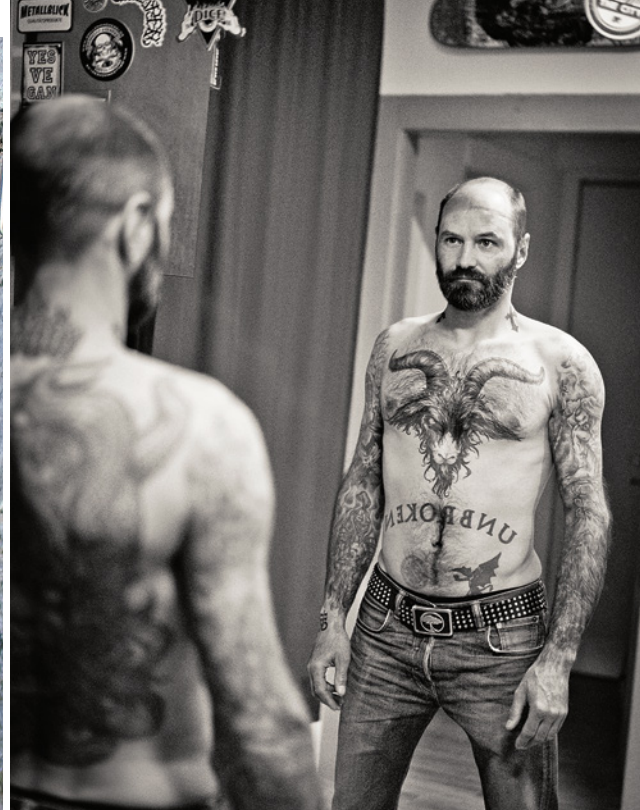
1979 kommt Markus in Bamberg zur Welt. Der Vater hat wenig Zeit für die Familie, aber Zeit genug, um ihn und seinen kleinen Bruder mit zum Skifahren zu nehmen, im Sommer zum Klettern und auf diverse Dreitausender. So richtig funkt es aber beim Klettern, bald gibt es nichts, was er so sehr will. Das ist bis heute so geblieben und bis heute wohnt er in Bamberg, seiner fränkischen Heimat. Als Jugendlicher ist ihm die Schule wurscht, jeden Nachmittag geht es an den Fels, die Hausaufgaben schreibt er morgens vorm Unterricht ab. Mit 14 gelingt ihm seine erste 8a, mit 17 – wir schreiben das Jahr 1996 –

knackt er seine erste 8c. Es handelt sich um „Burn4you“, eine Route von Michael Ordnung, Adam Ondra und David Lama, die anderen Wunderkinder des Kletterns, schaffen ihre erste 8c bereits mit 12 und 13 – allerdings in den Nullerjahren, knapp zehn Jahre später: Diese beiden genießen ab der Kindheit ein so professionelles Training, wie es Markus in den Neunzigern noch nicht zur Verfügung steht. Und dem er sich, so ist er halt, bis heute widersetzt. Er geht klettern – und fertig. Training mit System und Stoppuhr ist nicht seins, er will beim Klettern unbedingt und immer draußen sein.

Nach der Schule beginnt er eine Schreinerlehre. Als ihm auffällt, wie vielen Kollegen schon einzelne Finger fehlen, bricht er ab und beginnt die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann. Die Eltern sind nicht einverstanden, dass er dem Sport alles unterordnet: „Sie haben sich halt Sorgen gemacht. Aber ich war ein Rebell, schon immer, ich kann gar nicht anders.“ Von seinen Kletterfreunden hat er den Musikgeschmack übernommen: je härter, desto besser. Wenn ihn wieder alles nervt, dreht er laut, spielt in seinem Zimmer Luftgitarre. Lieblingssong aus jener Zeit? Natürlich „Fuck the System“ von „The Exploited“.

Wettkämpfe klettert er auch, aber – selbstverständlich – widerwillig: Man könnte ja einen guten Tag am Fels verpassen. 1996 wird er Ju-

Der Bamberger Markus Bock hat seine fränkische Heimat nur selten verlassen, dafür hinterließ er hier ein einzigartiges Lebenswerk.



HIGHLIGHTS

1996: Jugendweltmeister in Moskau

1996: Erste 8c mit „Burn4You“

2002: Erstbegehung des Boulders „Gossip“, 8c, damals der schwerste Boulder weltweit („Dreamtime“ aus 2000 von Fred Nicole wurde nachträglich abgewertet).

2005: Wiederholung „Action Directe“, 9a (1991 erste 9a weltweit, Erstbegeher Wolfgang Güllich)

2006: Erstbegehung „Corona“, 9a+ (damals eine der schwersten Routen weltweit)

2014: Erstbegehung „Becoming“, 9a+

gendweltmeister im Klettern, trainiert hat er dafür nicht, am Wochenende davor war er noch beim Bouldern. Und gibt danach die Wettkämpfe auf, man verpasst halt doch zu viele Tage draußen.

Er bringt die Ausbildung zu Ende, eröffnet mit 18 seine erste 8c. Er jobbt und klettert und klettert und jobbt. Und rollt die harten Routen seiner Heimat unerbittlich auf, als wäre er Charles Bronson in „Ein Mann sieht rot“.

Als erster Franke kann er 2005 Wolfgang Güllichs weltberühmte Route „Action Directe“ wiederholen, vor Ort ist er längst der Beste, Stärkste, man könnte fast glauben: der Einzige. Es gibt

Er rollt die harten Routen unerbittlich auf, als wäre er Charles Bronson in „Ein Mann sieht rot“.

eine fränkische Besonderheit, die das verdeutlicht: die legendäre Thon-Liste der hundert schwersten Routen der Region – benannt nach Werner Thon, einem namhaften Erstbegeher. Zu Markus' besten Zeiten sind unglaubliche knapp achtzig dieser Top 100 von ihm. 2006 gelingt ihm „Corona“ (9a+), die damals schwierigste Route in Deutschland und eine der schwersten weltweit. In dieser Zeit erreicht seine unfassbare Dominanz ihren Zenit, er hat nun sämtliche (!) fränkische Routen im Schwierigkeitsgrad 8b und schwerer geklettert, das sind damals über 170. Obwohl er für die Wiederholungen fremder Routen wenig Zeit aufwendet, wichtig sind ihm ja nur Erstbegehungen. Keines der größeren Klettergebiete dieser Welt wurde wohl je so sehr von einem Athleten dominiert wie die Fränkische von ihm, vielleicht noch der Elbsandstein durch Bernd Arnold in der Zeit vor der Wende. Und wenn er mal ins Ausland fährt, gelingen ihm auch dort schwierigste Routen.

Doch die Zeit bleibt nicht stehen, Klettern und der Markt rundherum werden immer größer, professioneller, kommerzieller. Wer Profi sein will, braucht Publicity, Sponsorenverträge sind häufig gekoppelt an Anzahl und Größe der veröffentlichten Fotos und Sichtbarkeit der Logos. Aber allen Beteiligten permanent signalisieren, dass man gut mit ihnen auskommen möchte? Und lächeln fürs Foto? Nicht so Mar-



Sportklettern und Bouldern sind das Metier von Markus Bock. Unzählige schwerste Routen hat er erstbegangen und alle fränkischen Routen im Schwierigkeitsgrad 8b und schwerer geklettert. Meilensteine sind die Routen „Corona“ (l.) und der Boulder „Gossip“ (8c, r.) – siehe auch linke Seite.

kus' Ding. Und außerdem: An einem schönen Tag Fotos machen, wenn woanders noch eine Erstbegehung lockt? Seine Leistungen ragen aber weit genug heraus, dass er ein paar Jahre zur Hälfte von Sponsorengeldern lebt.

Während einerseits immer mehr junge Talente nachrücken, werden andererseits die wirklich neuen und guten Linien langsam rar. Wo zwischen zwei Routen noch irgendwie eine neue dazwischenpasst, wird sie hineingedrückt, es gibt plötzlich Kombinationen benachbarter Routen. 2011 veröffentlicht Markus Bock einen Text mit dem Titel: „Hallo ihr Erstbegeher, wo ist euer Respekt geblieben?“. Es ist fast das einzige Mal, dass er aus eigener Initiative etwas publiziert, es lässt ahnen, wie viel ihm das Thema bedeutet. Streitbar, wie er ist, kündigt er an, dass das mit seinen Routen nicht zu machen ist: „Ich werde mich vehement gegen diese Entwicklung wehren und meine Touren von zu nah gesetzten Haken befreien. Ich will keinen Kletterkrieg, aber ich fordere etwas Respekt und Hirneinsatz, bevor jemand den Bohrer ansetzt!“

Zu dieser Zeit geht der Stern des jungen Alexander Megos am fränkischen Kletterhimmel auf, der bald schwerer klettert als Markus. 2020 rumpeln die beiden so laut zusammen, dass man das Nachbeben in der Szene immer noch hört: Ein Freund von Alex bohrt eine neue

Route knapp links von „Burn4you“, Markus' erste 8c, die Route seines Kumpels Michael Ordnung. Wie knapp neben einer bestehenden Tour ist eine Neutour noch okay? Michael Ordnung befindet den Abstand für zu klein, er entscheidet: Die Route – also die Haken – soll weg. Markus kommt mit, wird nicht selbst aktiv, steht aber hinterher im Fokus, weil er so viel bekannter ist. Alex und er tragen ihren Streit im Internet aus, als moralischer Sieger geht in den Augen der Mehrheit Alex Megos hervor: Weil es einfach zu sehr danach aussieht, als könnte Markus, der alte König, nicht abtreten. Und ein Körnchen Wahrheit könnte dran sein, dass es so leicht nicht fällt, die Krone an einen Youngster abzugeben, dem alles – auch die Sympathien – zuzufliegen scheint. PR-technisch endet die Aktion für Markus im Desaster, Michael Ordnung und er müssen zweitausend Euro Geldbuße zahlen, die Haken stecken mittlerweile wieder.

Bereut er die Aktion? „Nein“, strahlt er mich an, „warum denn? Ich stehe zu meinen Entscheidungen und übernehme Verantwortung. Ich bereue auch sonst nichts.“

Nun, wenn man ganz genau recherchiert und ein älteres Interview liest, findet man eine Sache dann doch, die er bedauert: „Ich bereue es, dass ich erst mit Ende zwanzig angefangen habe, mich tätowieren zu lassen.“



Bei **Malte Roepers** Dreharbeiten zu seiner Dokumentation über Wolfgang Güllich zeigte Markus Bock ihm seinen Boulder „Gossip“, der den Filmemacher bis heute beeindruckt.



Naturpark Weißbach

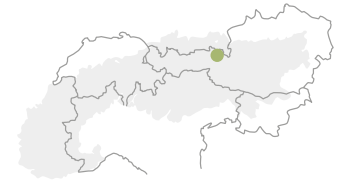
Im grünen Bereich

Zum Durchfahren viel zu schade: Das Bergsteigerdorf Weißbach im salzburgischen Pinzgau bietet Zugang zum wunderbaren Tourengebiet auf der Südseite der Berchtesgadener Alpen – und enge Verbindungen zu den bayerischen Nachbarn in Ramsau.

Text und Fotos: Axel Klemmer

Er ist einer dieser Berge, die man unterschätzt – weil er einfach nicht aufhört. Der breite Weg, auf dem noch die elektrifizierten Mountainbikes heraufschnurrten, endet. Dahinter führt ein schmaler Weg zuerst über die Wiese – über eine wirklich sehr große Wiese –, danach durch Krummholz, und endlich sieht man vor sich den Gipfel. Und ist immer noch nicht oben. An einer Abzweigung gilt es sich zu entscheiden: Steigt man anspruchsvoll in leichter

Kletterei über den Ostgrat oder, etwas zermürbend, aber einfacher, im Bogen links unter dem Grat herum mit einigem Höhenverlust und zuletzt durch die Latschen steil hinauf zum Gipfel? So oder so, es lohnt sich. Der Hochkranz (1953 m) steht mittendrin im Naturpark Weißbach, 1300 Meter über dem Tal der Saalach und über den Dächern von Weißbach. Die kleinste Gemeinde im Pinzgau, dem Bezirk Zell am See im Bundesland Salzburg, ist vor allem bei sportlichen Tagestou-



Auch bei Regen eine Wanderung wert: die Litzlalm. Sie liegt kurz vor der Grenze zum Nationalpark Berchtesgaden.

rist*innen beliebt, die sich auf vier kürzeren Klettersteigen und mehreren Klettergärten mit zusammen rund achthundert Routen vergnügen. Den meisten Besuch erhält die Seisenbergklamm mit ihrer spektakulären Weganlage, größte Attraktionen – im wahren Wortsinn – sind jedoch die Weißbacher Hausberge. Fast zweitausend Meter hoch ragen sie über dem Ort auf: die Leoganger Steinberge mit dem Birnhorn (2634 m), die Gipfel der Berchtesgadener Alpen mit dem Gro-

ßen Hundstod (2593 m), dem Kammerlinghorn (2484 m) und der Hocheisspitze (2523 m).

Dass der Hochkranz so ein idealer Aussichtsberg ist, liegt also auch daran, dass er die Zweitausender-Marke knapp verfehlt. Die Gipfelkulisse rundum erscheint so noch mächtiger. Nicht ganz so ideal ist freilich der Umstand, dass man den Berg nicht überschreiten kann, sondern auf demselben langen, wenngleich schönen Weg zurück zur Kallbrunnalm absteigen muss. Sie ist die größte der drei Weißbacher Gemeinschaftsalmen: ein gewaltiger, nach Osten ziehender Wiesenrücken mit Kuppen und Mulden, durchzogen von waagrechten Viehritten, Zeichen von über sechs Jahrhunderten Bewirtschaftung. Über die Blockhütten mit ihren steinbeschwerten Holzschindeldächern fällt der Blick auf die graue Pyramide des Birnhorns. 16 Landwirt*innen aus Bayern und 14 aus dem Pinzgau bilden die interregionale Almgenossenschaft, die über dem Käsekeller jüngst auch eine Jausenstation samt Käseverkaufsraum und Naturpark-Informationsstelle errichtet hat.

Und dort beginnt eine weitere, größere Tour. Durch lichten Wald geht es zunächst zum kleinen Seehornsee. Beim Aufstieg über den freien, breiten Westrücken des Seehorns wird man sich viel umdrehen, denn im Rücken weitet sich das Panorama mit Loferer und Leoganger Steinbergen und der Kallbrunnalm zum großen grau-grünen Landschaftskunstwerk. Auch ein Stück Technik gehört dazu: In der Tiefe erblickt man den schmalen Dießbachstausee mit seiner Stau-mauer. Ist der Gipfel des Seehorns erreicht, fügen sich auch noch Hochkalter und Watzmann in die 360-Grad-Schau. Absoluter Blickfang auf dem Seehorn ist aber das imposante Horn des Großen Hundstod, genau gegenüber. ►



INFO NATURPARK WEISSBACH

Anfahrt: Buslinie 260 Salzburg Hbf – Zell am See über Bad Reichenhall und Weißbach.

Tourentipps:

- ▶ **Hochkranz** (1953 m)
Pürzlach – Kallbrunnalm – Hochkranz – Pürzlach; 5 Std.
- ▶ **Seehorn** (2321 m)
Kallbrunnalm – Seehorn – Hochwies – Dießbachstausee – Kallbrunnalm; 6 Std.
- ▶ **Litzkogel** (1625 m)
Hirschbichl – Litzkogel – Hirschbichl; 2 ½ Std.
- ▶ **Kammerlinghorn** (2484 m)
Hirschbichl – Mittereisalm – Kammerlinghorn – Kammerlingalm – Hirschbichl; 6 Std.
- ▶ **Weißbach – Hirschbichl – Hintersee**; 4 ½ Std.
(+ 1 Std. nach Ramsau)

Bus: Der Almerlebnisbus fährt von Ende Mai bis Ende Oktober zwischen Weißbach, Hirschbichl und Hintersee.
almerlebnisbus.com

Taxi: Mit dem Almtaxi kommt man zwischen Juli und Anfang Oktober mittwochs und samstags, bis Anfang September zusätzlich auch freitags und sonntags von Weißbach zur Kallbrunnalm sowie nach Niedergrub am Weg zur Passauer Hütte und zum Birnhorn.
almwandertaxi.at

Naturpark Weißbach, A-5093 Weißbach bei Lofer
naturpark-weissbach.at

zum Saumweg aus, und im 13. Jahrhundert konnten bereits Karren und Fuhrwerke darauf fahren. Heute ist die schmale Straße auf der Salzburger Seite ab dem Abzweig zur Kammerlingalm für den allgemeinen Verkehr gesperrt. Unmittelbar hinter der Passhöhe steht der Alpengasthof Hirschbichl, der seit vielen Generationen von der Familie Hohenwarter betrieben wird. Das ehemalige Zollhaus ist heute ebenfalls als Gästeunterkunft eingerichtet. Warum also nicht über Nacht bleiben?

Nachmittags könnte man noch über die Litzalm zum Litzkogel (1625 m) aufsteigen und

Zwischen ihm und dem Seehorn liegt das versteckte Kleinod der Hochwies, zu der man nun absteigt – unmittelbar neben einer mächtigen, vielfach zerrissenen Platte, die ein bisschen aussieht wie Gletschereis, tatsächlich aber verkarsteter Kalkfels ist. Ein traumhafter Pfad führt über die zauberhafte Grasebene, neben einem murmelnden Bachlauf, der irgendwann in einem Karstloch verschwindet. Sprudelndes Wasser begleitet einen dann wieder auf dem steileren, steinigen Weg hinab zur Mitterkaseralm. Der Abzweig zum Ingolstädter Haus auf dem Steinernen Meer bleibt links liegen, wir folgen dem Fahrweg zum Dießbachstausee, den seit 1964 eine 730 Meter hohe, atemberaubend steile Druckrohrleitung mit dem Kraftwerk im Tal verbindet.

Dort unten rauscht der Verkehr oft lauter als die Saalach. Doch die Pinzgauer Landesstraße B 311 ist ebenso Fluch wie Segen: Gäbe es sie nicht, würden in Weißbach sicher längst weniger als die aktuell 405 Menschen leben. Ein reiner Segen für wandernde und bergsteigende Menschen ist dagegen der Almerlebnisbus, den ÖBB-Postbus und Regionalverkehr Oberbayern (RVO) gemeinsam betreiben. Er fährt zwischen Ende Mai und Ende Oktober von Weißbach durch den Naturpark hinauf zur Grenze auf dem Hirschbichlpass (1183 m) und jenseits durch den bayerischen Nationalpark Berchtesgaden hinunter ins Klausbachtal zum Hintersee – wo man Anschluss an den Linienbus Richtung Ramsau und Berchtesgaden hat.

Schon zu Römerzeiten wurde der Pfad über den Hirschbichl genutzt, später baute man ihn

Blickfang auf dem Seehorn: das imposante Horn des Großen Hundstod. Dazwischen liegt eine rissige Platte, die ein bisschen aussieht wie Gletschereis, aber verkarsteter Kalkfels ist.



Ruhe auf der Kallbrunnalm, im Hintergrund die Leoganger Steinberge (o.l.). Blick ins Dorf von Weißbach bei Lofer. Vom Dießbachstausee aus sieht man die Hörner des Großen Hundstod besonders gut (u.r.).

über die Latschen auf die geheimnisvolle Hochfläche des Gerhardsteins schauen, wo der Bergwald seit rund zehn Jahren verwildern darf. Bis ins frühe Mittelalter reicht die Nutzung der Bergwälder über der Saalach zurück. Das Holz wurde auf dem Fluss nach Reichenhall getriftet, wo es unter den Sudpfannen verbrannte. Zusammen mit der Saline wurden um 1500 auch die privaten Waldungen der Reichenhaller Sudherren bayerischer Staatsbesitz, und 1829 vereinbarten Österreich und Bayern die Salinenkonvention, die den bayerischen Waldbesitz auf österreichischem Gebiet bestätigte; heute wird sie als der älteste noch gültige Staatsvertrag Europas bezeichnet.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Hirschbichl zieht der Grenzkamm nach Osten hinauf



alpenvereinaktiv wird 10!

Besuche uns auf
Instagram & Facebook
@alpenvereinaktiv



- ▶ Mehr als 16.000 Alpenvereinstouren weltweit
- ▶ Über 600 Alpenvereinshütten samt Zustiegen, Touren und Übergängen
- ▶ Abo-Vorteile für DAV-Mitglieder

Foto/Marisa Koch

Kostenfreier Download





Vom Grünen ins Graue:
Hocheisspitze und
Steinernes Meer vom
Kammerlinghorn.

zu Kammerlinghorn und Hocheisspitze, den Endpunkten im Hochkalterstock. Aufsteigen kann man entweder von der Salzburger Südseite oder von der bayerischen Nordseite. Empfohlen sei hier die zweite Variante. Hinter der Mittereismalm führt der Steig in den urigen Bergwald und steil hinauf auf den breiten Rücken und über ihn hinauf zum Kammerlinghorn. Es ginge auch noch weiter, doch der Verbindungsgrat zur Hintereisspitze wird eher in der umgekehrten Richtung begangen, weil dann die schwierigsten Stellen – immerhin III. Grad – im Aufstieg bewältigt werden können. So oder so handelt es sich um alpines Gelände, von dem Unerfahrene ihre Füße und Finger lassen sollten. Stattdessen gehen sie wieder auf dem Aufstiegsweg hinab, bis links, südlich, ein steiler Pfad durch den Bergwald zu den Wiesen der Kammerlingalm führt. Sie liegt touristisch ein wenig im Schatten der Kallbrunnalm, bietet am Feichtenkaser aber ebenfalls einen sehr netten Almausschank.

Hinter dem Hirschbichl erschließt der Almerlebnisbus das grandiose Nationalpark-Tourenrevier der bayerischen Nachbarn. Ein Beispiel? Bitte: Ankunft an der Haltestelle Engert Holzstube um 8.40 Uhr. Hier beginnt der Schafelsteig hinauf zur Reiteralm. Neunhundert steile (!) Höhenmeter weiter oben leitet eine ungemein faszinierende Querung unter dem Stadelhorn zum Klettersteig auf die Mayrbergscharte. Nach der Überschreitung (oder Umgehung) des Wagendriscchlorns folgt man dann zunächst noch ein

Eine Tour auf den Hochkalter würde dem Besuch bei den Bergsteigerdorf-Nachbarn die Krone aufsetzen.



Axel Klemmer ist studierter Geograf und redigiert das Alpenvereinsjahrbuch. Für DAV Panorama wandert er gerne durch Bergsteigerdörfer oder ähnlich ruhige Orte.



BERG 2024

Mehr zu den Berchtesgadener Alpen und deren „bergnarrischen“ Besucher*innen gibt es im neuen Alpenvereinsjahrbuch zu lesen. Der beliebte Kulturraum mit Watzmann, Königssee und Steinernem Meer, seine Geschichte und Tourenmöglichkeiten sind Thema der BergWelten. Im BergFokus steht dagegen die „Alpen-WG“, u.A. mit der Frage, wie man heute in deren boomenden Städten und schrumpfenden Dörfern lebt. Zusammen mit den anderen Rubriken bietet BERG 2024 erneut einen bunten Strauß lesenswerter Beiträge in Text und Bild.

Alpenvereinsjahrbuch 2024, Tyrolia-Verlag Innsbruck, € 25,-; erhältlich ab Mitte September über dav-shop.de.

Stück weit dem aussichtsreichen Kamm über der Reiteralm, um schließlich über den ebenfalls rustikalen Böslsteig rechts hinab Richtung Hintersee abzusteigen. Es ist eine fantastische Tour, die einige Bergerfahrung und sehr gute Kondition erfordert. Der letzte Bus zurück Richtung Weißbach fährt von der Haltestelle Hirschbichlstraße im Klausbachtal um 17.35 Uhr ab. Man hat also neun Stunden Zeit. Das ist gut zu schaffen, trödeln oder schwächeln darf man aber nicht – und es gibt unterwegs keine Einkehr. Traut man sich die große Tour nicht zu (oder dem Wetter nicht über den Weg), bleibt man eben im Tal und wandert auf schönen Wanderwegen neben der Straße von Weißbach zum Hintersee oder noch weiter nach Ramsau, von Bergsteigerdorf zu Bergsteigerdorf. Und vielleicht nimmt man ja drüben in Bayern zum dritten Mal Quartier. Eine Tour auf den Hochkalter würde dem Besuch bei den Bergsteigerdorf-Nachbarn die Krone aufsetzen.

Panorama promotion



Nürnberger Land Wanderungen auf die SevenSummits

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**
Auf den folgenden Seiten
finden Sie attraktive
Produkte, Reiseangebote
und Kleinanzeigen
unserer Kunden

Foto: Nürnberger Land Tourismus/Thomas Geiger



ALPINE TRILOGIE
Wer mag, kann in drei Wochen von Hütte zu Hütte wandernd einmal die Alpen überqueren.



IDEAL FÜR DIE KALTE ZEIT
Die luxuriösen Walk-Wolldecken werden nach jahrhundertalter Tradition hergestellt.



HERBST IN TIROL
Wenn die Wälder goldgelb und rot leuchten, ist ein Almfrühstück ein besonderes Erlebnis.

Alpenüberquerungen

Eine Trilogie, bestehend aus drei Hüttenwanderungen

Die Alpenschule Oberstdorf, seit Jahrzehnten für ihre kreativen Hüttenwanderungen und Alpenüberquerungen bekannt, bietet jetzt eine neue Variante: eine Trilogie, die aus unabhängigen einwöchigen Hüttenwanderungen besteht. Gewandert wird dabei stets auf ruhigen Wegen, übernachtet in gemütlichen Hütten oder Talunterkünften. Die Exkursion ist jeweils auf sieben Tage abgestimmt, und die Gruppen bestehen aus sechs bis zehn Personen. Technisch und konditionell sollten Wandernde bereits etwas Erfahrung mitbringen. Für eine perfekte Organisation sorgen natürlich auch bei diesen Touren die Alpenschule Oberstdorf, die für ihren großartigen Service bekannt ist, sowie professionelle Tourguides. Die Preise (ab € 1.045) beinhalten jeweils Halbpension, qualifizierte Führung und alle notwendigen Transfers! Um sich den Wunschtermin für 2024 zu sichern, lohnt es sich, frühzeitig zu buchen.

Info: alpenschule-oberstdorf.de



TEIL 1: OBERSTDORF – VINSCHGAU

Beliebt und klassisch, auch als Komforttour mit Hotelübernachtungen und Gepäcktransport buchbar: bit.ly/oberstdorf-vinschgau

Komforttour:
bit.ly/oberstdorf-vinschgau-komfort

TEIL 2: VOM ORTLER IN DIE BRENTA

Ruhige Bergregionen, wunderschöne Wege, großartige Landschaften und italienisches Flair: bit.ly/ortler-brenta

TEIL 3: BRENTA-DOLOMITEN – GARDASEE

Die Brenta-Durchquerung bis zum Gardasee auf einsamen Wegen: bit.ly/brenta-gardasee

Herbst in Tirol

Die Natur bekennt Farbe

Wenn die Wälder goldgelb, orange und rot zu leuchten beginnen, die Temperaturen angenehm mild sind und die Luft kristallklar ist, dann ist es wieder so weit: Der Herbst hält Einzug in Tirol. Ein außergewöhnliches Erlebnis nach einer morgendlichen Wanderung oder einer Mountainbike-Tour ist zweifellos das Almfrühstück. Einen solchen Start in den Tag genießt man beispielsweise auf der Seidlalm oberhalb von Kitzbühel. Dort warten regionale Köstlichkeiten wie Käse, Joghurt, Eierspeisen und Wurstspezialitäten, während man die Ruhe der



Foto: Tirol Werbung, Braun Jannis

TIPP FÜR HERBSTWANDERER:

Hütten in Tirol entdecken, die im Oktober noch geöffnet sind (Öffnungszeiten werden laufend aktualisiert): bit.ly/herbst-in-tirol

Alm genießt. Begleitet vom Blick auf den Wilden Kaiser und das Kitzbüheler Horn, an deren Gipfeln man ein faszinierendes Farbenspiel beobachten kann. Weitere Almen bieten ebenfalls einen genussvollen Start in den Tag.

Info: fruehstueckamberg.at



Nürnberger Land

Wanderungen auf die SevenSummits

Es sind nicht die höchsten Gipfel der sieben Kontinente. Dennoch bieten die neuen Rundwanderwege auf die SevenSummits des Nürnberger Landes abwechslungsreiche Touren mit herrlichen Ausblicken. Zu den sieben höchsten Hügeln im Nürnberger Land zählen Hohenstein (634 Meter), Hochberg (619 Meter), Houbirg (616 Meter), Leitenberg (616 Meter), Dom (613 Meter), Windburg

(613 Meter) und Arzberg (612 Meter). Wer Hochberg, Windburg oder Arzberg erkundet, sollte für die Touren jeweils etwa 2,5 Stunden Gehzeit einkalkulieren. Wenn es sportlicher sein soll, findet man am Hohenstein und Dom angemessene Herausforderungen. Auch für Stärkung ist gesorgt: An allen Strecken gibt es Einkehrmöglichkeiten. Die sieben Rundwanderwege sind einheitlich markiert, zwischen sieben und zwölf Kilometer lang und eignen sich für einen Urlaub ohne Auto. Übrigens: Die Idee der SevenSummits im Nürnberger Land kam von der DAV-Sektion Altdorf und wurde vom Nürnberger Land Tourismus gemeinsam mit den örtlichen Vereinen umgesetzt.

Info: urlaub.nuernberger-land.de/outdoor/wandern/sevensummits



Norix 32

OPTIMAL FÜR DEN KLETTERSTEIG

Der große Wanderrucksack Norix 32 von Tatonka mit Kontaktücken-Tragesystem empfiehlt sich durch den kraftschlüssigen Sitz insbesondere fürs Klettersteiggehen. Er punktet mit einer großen Reißverschluss-Frontöffnung und pfliffig platzierten Materialschlaufen an den Schultergurten. Der Rucksack ist PFC-frei ausgerüstet.

PREISEMPFEHLUNG: € 125,-, tatonka.com

Die Rother App

13.000 GEPRÜFTE WANDERTOUREN

Der Wanderspezialist Rother Bergverlag, bekannt für seine zuverlässigen Wanderführer, bietet mit der Rother App mehr als 13.000 geprüfte Touren, ausschließlich von professionellen Autor*innen verfasst. Wie auch die Bücher werden die Touren in der App regelmäßig aktualisiert. Die Karten von freytag & berndt wurden von qualifizierten Kartograf*innen erstellt. Je nach Region kann man weitere Qualitätskarten auswählen (etwa Swisstopo für die Schweiz). Selbstverständlich sind die Karten und Touren auch offline nutzbar für unterwegs. Die Basisversion der Rother App ist kostenlos, mit ihr hat man Zugang zu einigen geprüften Touren. Für die umfassende Nutzung empfiehlt sich das Gold-Abo: Hiermit hat man uneingeschränkten Zugriff auf alle Rother-Touren in der App sowie alle Premiumkarten. Außerdem kann man sich eigene Listen anlegen, zum Beispiel für geplante Touren. Jetzt das Gold-Abo zu testen lohnt sich besonders: Panorama-Leser*innen erhalten aktuell 40 Prozent Rabatt auf ein Jahr Gold-Abo.

PREISEMPFEHLUNG: € 17,99 (Sonderabbatt für Panorama-Leser*innen für ein Jahr, statt € 29,99), einzulösen bis spätestens 30.11.2023 auf rother.de/panorama923



Vitalstoffe für ein starkes Bindegewebe

OXANO®BINDEGEWEBE KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Alltagsbeschwerden wie zum Beispiel Gelenk- oder Rückenschmerzen sind häufig die Folge eines schwachen, verschlackten Bindegewebes. Regelmäßige Bewegung und eine ballaststoffreiche sowie eiweiß- und vitaminhaltige Kost beugen einer Bindegewebsschwäche vor. Über Nahrungsergänzungsmittel wie oxano®-bindegewebe Kapseln kann man gezielt Extravitalstoffe zuführen wie etwa Aminosäuren, Magnesium, Zink, Silizium und Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt. oxano®bindegewebe Kapseln sind vegan und frei von Farbstoffen!

PREISEMPFEHLUNG: € 37,50 (60 Kapseln / 2 Kapseln pro Tag), bindegewebe.oxano.de



Risum Gore-Tex 3L Active Shell Jacke

DIE VIELSEITIGE UND FUNKTIONELLE REGENJACKE FÜR DAS GANZE JAHR

Die Risum Gore-Tex® 3L Active Shell Jacke ist ein Begleiter für das ganze Jahr. Sie ist ideal für Skitouren, Trekking, Klettern und alpine Bergtouren.

Durch die Kombination von Gore-Tex® Paclite und Gore-Tex® Active Shell ist die Jacke sehr leicht, wasser- und winddicht sowie atmungsaktiv. Der athletische Schnitt, die intelligente Nahtführung und die Stretch-Panels sorgen für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Tolle Features wie Belüftungsreißverschlüsse, praktische Taschen mit Sicherheitsleash, verstellbare Kapuze und Saum sowie wasserabweisende Reißverschlüsse runden das hochwertige und funktionelle Konzept ab. Entwickelt und getestet von Bergprofis, hergestellt in Europa.

PREISEMPFEHLUNG: € 390,-, global.blackyak.com



Extrafein perforiert

DIE OUTDOORHANDTÜCHER VON EVONELL

Der ideale Begleiter für unterwegs – mit allen guten Eigenschaften, die man von einem modernen Outdoorhandtuch erwartet, bei einem Format von 66 x 133 Zentimetern und nur 99 Gramm Gewicht. Das schafft kein anderes Tuch auf dem Markt. Auch das extrem kleine



Packmaß kann sich sehen lassen. Genau diese Eigenschaften spielen bei Outdooraktivitäten eine große Rolle. Unschlagbare Vorteile dieser Towels: Platz sparendes Format, hohe Funktionalität, superleicht, sehr schnelle Wasseraufnahme – mehr als 350 Prozent des Eigengewichts, sehr schnell wieder trocken. Angenehm auf der Haut und langlebig. Unser Herbstangebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von drei perforierten Tüchern gibt es 30 Prozent Rabatt – bitte Gutscheincode DAV23740 eingeben. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm 20 Prozent Rabatt – beim Kauf bitte Gutscheincode DAV23741 eingeben.

PREISEMPFEHLUNG: € 26,90 (66 x 133 Zentimeter) im praktischen Nylon-Mesh-Beutel, evonell.de

Damen-Trekkingschuh

LOWA LADY LIGHT GTX



Der stabile und komfortable Trekkingschuh für Tages- oder Mehrtagestouren verfügt über X-Lacing und eine Zwei-Zonen-Schnürung für eine optimale Anpassbarkeit des Schuhs. Seine Passform ist darüber hinaus auf die Anatomie weiblicher Füße abgestimmt. Das Obermaterial besteht aus strapazierfähigem Nubukleder. Eine wasserdichte Gore-Tex-Membran sowie eine griffige Vibram-Außensohle runden diesen Schuh ab. Er ist wiederbesohlbare und in Europa gefertigt.

PREISEMPFEHLUNG: € 260,-, lowa.com

Traditionell gewalkte Schurwoldecken

IDEAL FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Die luxuriösen Walk-Woldecken im Landhaus-Stil werden nach jahrhundertalter Tradition durch eine kontrollierte Verfilzung natürlich verdichtet und geschrumpft. So entsteht ein strapazierfähiges Material mit besten wärmeisolierenden Eigenschaften und natürlich glänzender Oberfläche. Wie getupft erheben sich die Edelweißblüten reliefartig aus dem winterlichen Karomuster. Traditionell gewalkt im Piemont, 80 Prozent Schurwolle, 20 Prozent Polyester, Maße: 145 x 200 Zentimeter.

PREISEMPFEHLUNG: € 169,95, juliagrote.de



Floradix mit Eisen

BRAUCHEN SPORTTREIBENDE MEHR EISEN?

Über den Schweiß verlieren wir Mineralstoffe, die unser Körper dringend braucht und nicht eigenständig produzieren kann, darunter auch Eisen. Wer (Ausdauer-)Sport betreibt, sollte daher besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung achten und bei Bedarf mit Floradix mit Eisen ergänzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine tägliche Eisenzufuhr von 10 bis 15 Milligramm, abhängig von Alter und Geschlecht. Einen höheren Bedarf haben Frauen, weil sie über die monatliche Menstruation regelmäßig Eisen verlieren. Bei Schwangeren und Stillenden sind die empfohlenen Eisenmengen entsprechend höher, 30 bzw. 20 Milligramm.

PREISEMPFEHLUNG: € 11,69 (250 ml), € 19,49 (500 ml), € 25,99 (700 ml), erhältlich in der Apotheke, salus.de



Naturwunder Arnika

ROLL-ONS WÄRMEND UND KÜHLEND

Von der Wirksamkeit der Arnika war schon Sebastian Kneipp überzeugt – sie sei nicht mit Gold zu bezahlen, sagte er einst. Bis heute zählt sie zu den wichtigsten Pflanzen im Unternehmen Kneipp. Die Blüten stammen aus einer nachhaltigen Wildsammlung in Galizien, da die spanische Arnika montana atlantica ein besonders geringes Allergiepotezial hat. Zwei der neuesten Arnika-Produkte von Kneipp sind die Arnika Roll-ons wärmend und kühlend: Die wärmende Variante löst Muskelverspannungen, verursacht etwa durch intensive Work-outs, Autofahren, langes Sitzen oder Arbeiten am PC.

Der kühlende Roll-on lindert Muskelkater, wirkt wohltuend nach körperlichen Aktivitäten, langem Sitzen oder auf Reisen.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 5,33, kneipp.de



Earthrise Hooded Jacket

RECYCLING SPART RESSOURCEN



Hier zeigt Mountain Equipment, was Recycling ausmacht: Bei nur 400 Gramm Gewicht spart die leichte Daunenjacke mehr als zwei Kilogramm CO₂ ein. Sie ist mit recycelter Daune gefüllt, für die bei der Produktion 70 Prozent weniger Wasser eingesetzt werden. Die Jacke hat eine sehr gute CO₂-Bilanz, ohne an Qualität einzubüßen. Außen- und Innenmaterial sind ebenfalls vollständig recycelt, die wasserabweisende Ausrüstung ist PFC-frei. Mit dem Down Cycle®-Projekt führt Mountain Equipment die Daunen

und Federn aus nicht mehr verwendeten Produkten und Bettwaren direkt wieder in den Recycling-Kreislauf zurück. So wird das wertvolle Naturmaterial Daune nach gründlicher Reinigung und Qualitätsprüfung sinnvoll wiederverwendet!

PREISEMPFEHLUNG: € 249,90, mountain-equipment.de

VERSCHIEDENES

Schmelzfeuer®
Licht & Kerzenrecycling

denk +49 (0)9563 5133 20
www.denk-keramik.de

REISE

interchalet
Urlaub im Ferienhaus

Dein Ferienhaus für den Skiurlaub
findest Du auf www.interchalet.de

Rauszeit! **Feuer & Eis**
Natur aktiv erleben.

Alpenüberquerungen mit den Profis
individuell oder geführt
www.alpenueberquerung.reisen

REISE

FAMILIENURLAUB
Sommer wie Winter
elan-sportreisen.de **em sportreisen**

Lawinen- und Skitourenkurse
Bergschule Oberallgäu
www.alpinschule.de ☎ 083 21/49 53

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

www.berghuetten.com

NEUSEELAND
0351 42 450 892 | www.rawakas.de

DRESDEN
- SPA-Resort -
Landschaft + Kultur genießen
www.landlust-dresden.de

Wandern
ohne Gepäck
INDIVIDUELLE WANDERREISEN
IN GANZ EUROPA.

Jetzt Katalog bestellen!

EUROHIKE
WANDERREISEN
Gratis-Infoline:
0800 0706333
www.eurohike.at

seabreeze.travel
Azoren
Madeira
Kanaren
Kapverden
Irland

Atlantische Inselwelten -
individuell und maßgeschneidert
seit über 20 Jahren.
www.seabreeze.travel

ALPINSCHULE OBERSTORF

KATALOG ANFORDERN!

**150 Touren
in Deutschland
und den Alpen**

Tel: 08322-940750
www.alpinschule-oberstdorf.de

REISE



BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

WWW.BERGSCHULE.AT



Pension Hahnenkamm

Urlaub in Schenna im Herzen von Südtirol. Der perfekte Ausgangspunkt für unzählige Wanderungen. **Halbpension**, Hallenbad und Sauna. Direkt neben der Taser Talstation.

Pichlerstraße 33 · I-39017 Schenna
Telefon & Fax +39 0473 94 58 72
www.pension-hahnenkamm.com



GOLDENER BERGHERBST

ab € 73,00 p.P.
inkl. HP

HOTEL TAUFERBERG

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



Wandern ohne Auto!
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

Wanderfreude & Genuss inmitten der Dolomiten
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage mit HP ab 77 € p.P./ Tag, **Wanderzeit** ab **529 € p.P./Woche**.
CHALET FILAZI 100% aus Holz zu 270 € für 2 P./p.T. Auf ins Eggental... www.hotel-latemar.it



HOTEL LATEMAR DOLOMITEN

Moar in Latemar

Willkommen zu Hause

Fragen Sie nach und überzeugen Sie sich
Pichler Arnold & Co. KG
info@hotel-latemar.it
+39 0471 615740

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

Einfach und schnell selber buchen unter
www.kleinanzeigen.guj.de

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Kleinwalsertal: Herrlich gelegenes Berghaus, ideal für Ski- und Wanderurlaub, wochenweise zu vermieten. 16 Schlafplätze, voll ausgestattet. Info: www.dav-memmingen.de

Almhütten zum Wiederaufbau, 1400 Meter, **IT Seealpen, Caprauna**, 63.11@gmx.net

VERMIETUNGEN

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

Allgäu: 2 FeWo (je 130qm) in ehemaliger Berghütte: www.kuckucknest.de

Oberallgäu, FeWo, 100qm, 2Pers+Ki, Alleinlage, Naturpark-Nagelfluhkette, Gunzesried-Säge, Tel: 0151/25304720

TOSKANA-MEER Kleines Naturstein-Ferien- haus für 2-4 Personen, Traumblick aufs Meer und die Inseln Elba und Korsika, alte Bergdörfer, Sandstrand an Pinienwald www.toskana-urlaub.com 08662/9913

Wunderschönes Ferienhaus im Großen Walsertal f. 2-7 Pers. www.saage8.at

Bergurlaub in der Stille www.gruiba.com

Crans Montana, FwH , 2 Bäder für 6 Pers., noch Termine frei. hegegemann.juergen@gmx.de

VERSCHIEDENES

fasten-wander-zentrale.de # 0631-47472

individuelle Ringworkshops im Allgäu Schwarzenberghütte 1380m, 1,5Std, inkl. Silberrohling 125€, www.ring-to-go.de

Selbsterfahrung und Wandern in der Provence. In Begleitung eines erfahrenen Psychotherapeuten sich selbst besser kennenlernen. Einzel oder in Kleingruppe: ipta-therapie.de; 0049171544478

Bio-Alpen-Rindfleisch aus glücklicher Allgäuer Weide-Mutterkuhhaltung. Frischeversand am 30.11.23. **inÖko-Isolierverpackung.** **Spezial-Angebot für Flexitarier. Details/Bestellung: www.Biohof-Blenk.de**

BEKANNTSCHAFTEN

Vater mit Tochter in 1. Klasse sucht im Alpenraum Großeltern/Eltern mit (Enkel-)Kindern in ähnlichem Alter. Wir haben Lust auf Tiere, Garten, Wandern, Skilaufen, Unterstützung in Haus & Hof, um in den Ferien und an langen Wochenenden gemeinsam Zeit zu verbringen. Wir freuen uns auf spannende Antworten an sven.franzisko@gmx.de.

REISEPARTNER/IN

7000er-Besteigung 7/24 in privater Gruppe: www.alpenverein-magdeburg.de - Mitsreiter gesucht

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

Wer kommt mit nach Nepal im Nov (30.10.-26.11); Guide gebucht; 3 Pässe über 5000m; 22 Tage Lodge-Trekking! Ich w/42/PLZ 83 , du abenteuerlustig und unkompliziert! (geplanter Reisepartner verletzt)

Raum 88. w, mittelalt (55), mittelleistungsstark, mittelschwindelfrei und mittelnett sucht Sportpartner:in für Wanderungen (T4), Klettersteig (bis D), Bike & Hike, MTB, Skitouren. Gerne Neues. Mittelgebirge68@gmx.de

SIE SUCHT IHN

Sportliche Single-Männer, wo seid ihr? Flotte, frische, niveauvolle Frauen mit Liebe zum Berg und Wunsch nach ehrlicher Partnerschaft, freuen sich auf eine Berg- oder Skitour zu zweit! Gibt es ein besseres Kennenlernen? Rufen Sie uns unverbindlich an, wir sind die Spezialisten. Individuelle Beratung bei Partnervermittlung Christine Stegmann – wir verändern ihr Leben positiv. MUC 089/32635867 oder 0176/20371708 oder info@cs-partnervermittlung.com

Rm96, Junggebliebene mit Humor, spontan&unkompl. (52,169,59) sucht Begleitung für Hütten- u. Skitour, Skaten, Radln, Camping, Cafe&Kultur&Kino. BmB soerfwelle@web.de

HDH, hübsche, elegante Sportlerin, 53 J., 166, Golf, run, hike, bike, etc. sucht finanziell gut situierten, liebevollen Sportler für das restliche Leben. sportlerin2023@web.de

BerlinBayernÜberall: Naturverb., reiselustige F, 57, schlank, attraktiv, mit Herz, sucht humor- und genussvollen Freigeist bis 62 für alles, was zu 2. im Leben schöner ist. BmB, gelago@gmx.de

PLZ 82/83: Ich 61/172, mit Hund, liebe Natur, Berge und Meer genauso wie Kunst und Kultur und suche hierfür einen liebevollen Partner. BmB: bergfee12@gmx.de

Rm91: Zukünftig gemeinsam unterwegs? Lebensfrohe Sie (36/NR) freut sich auf dich (-44). BmB: abenteuer23@gmx.net

PLZ 70 Seilschaft für die Gratwanderung der Partnerschaft gesucht. Ich (55/172) suche einen Partner zum Skifahren, Wandern, Radeln, (Klettern), Kultur, lachen, genießen, träumen... pegri2503@gmx.de

Rm 5-8, Ich (58, 165, 57), Akad., sportl., offen, liebe lachen, leben, lieben, Natur, Kultur & Mehr suche dich <61. BmB: Lebenspartner23@gmx.de

Attr. schlanke Sie, 59 J., sportl., lebhaft, su. erwachsenen Mann ab 60 J. mit Bildung für Berge, Liebe, Loyalität, gemeinsam leben, traviatala@t-online.de

RM87, Hallo Bergler, sehr sportliche, vielseitige und attraktive Sie, 59J. wünscht sich niveauvollen, warmherzigen, lebensfrohen Mann an ihrer Seite. BmB: suer.te@web.de

KLEINANZEIGEN

RM86/87 junggebliebene, sportl., viels. interessierte, bodenständige Sie, 63/NR, wünscht sich Wegbegleitung für Unternehmungen und das Leben. weildaslebenschoenist@t-online.de

Viel frischer Wind im Norden (PLZ 2), eine frische Liebe wäre auch schön...58,171, schlank, NR - wander und-bergbegeistert - kunst und kulturinteressiert freut sich auf dich! abenteuerlust.65@gmail.com

Allgäuerin, 60, bergaffin, Gemeinsam Ankommen! Die Vielfältigkeit macht das Leben reich. Gern würde ich die Berge+Gefühle mit einem humorvollen, aufgeschlossenen Mann teilen. Ich bin geistreich + fröhlich, Tiefgang mit Esprit, bodenständig, sympathisch+ charmant, nicht perfekt, aber eine Frau mit Herz. bergundmeer1707@gmail.com

Rm 86 Ich (68,160, NR) möchte mit Dir in die Berge sommers wie winters, sowie Natur, Kultur und Kunst erleben und genießen. BmB: mem1405@gmx.de

OAL87, feine u herzliche 55J/160/62; Bergsteigen o Klettern, Skitour o HT, Zeit o Vano Hütte o Hotel, MTB Pedale o Paddeln, Natur+Kultur, Daheim im Garten, Reisen, Lachen, Zweisamkeit, Freunde , u.a.Gemeinsam erleben u genießen !!Ich suche **DICH** als fröhliches u. empathisches Pendant !!BmB alpenbande@gmail.com

ER SUCHT SIE

Angekommen? 42, tolle Frau, tolle Kinder, Job - eigentlich alles gut. Trotzdem irgendwie verlaufen. Du vielleicht auch? Gerne **MUC+OBB**: homeagain@posteo.de

RM 07 od. 88. Naturverbundener Physiker sucht Partnerin für gemeinsame sportliche Aktivitäten & mehr. M38-180@web.de :-)

Rm91, 57 (170/67) Wanderfreundin gesucht, an: einbergfreund@web.de

KA/MA: Du reist gerne, liebst wandern, klettern, bergsteigen, Trekking, suchst mich (42/177/80/NR) und liest das hier? Dann schreib an: polarizer@gmx.de

RM Stgt Sportler mit Herz 33/172/60, humorvoll, zielstrebig und ehrlich sucht bodenständige, intelligente und sportl. Partnerin 25-33 J./NR für eine gem. Zukunft. BmB an: ensemble2023@web.de

RM91: 67J/1,63m/NR/verw.: naturverb. bodenst. sucht liebev. Partnerin f. gem. Zukunft. Hobbies: Wandern, Radeln, LL, Garten, Musik. neuanfang_56@gmx.de

782.. Ich 43 (NR, schlank, 1,90) sucht sympathische Sie für gemütliches Zusammensein, Spaziergänge, Kultur, Gespräche und für's Leben. zusammen-finden@wolke7.net

Rm8: 71/178/NR, biolog. jünger, sucht Sie mit Niveau, zum gemeins. und kreativen Gestalten des Lebens. BmB an: spirit28@ist-willig.de

RM 87/88/82: sportlich jung gebliebener Allgäuer 57/188/86 athletisch, sucht Sie: 48-60 sportlich, schlank und attraktiv für gemeinsame Aktivitäten wie MTB, Wandern, Joggen und Reisen. Freue mich auf dich. Zuschriften bitte mit Foto: gerne-draussen@outlook.de

RM 73: Du liebst das Leben und die Liebe? Dann lass uns gemeinsam lachen, träumen, auf Berge aber auch durch tiefe Täler gehen. Sportl., empath., musikal. Er (52/178/NR) sucht Sie mit Abenteuerromantik. bergromantiker@web.de

Nördliches BW 38/190 extremst gutaussehend, magische Lebensfreude, überdurchschnittlich akademisch, gerne Bergwandern in Frankreich und Italien ... aber bitte nur in der Schweiz, arrogant ausschließlich während des Reizitativs, familienfreundlich ... wenn genügend Schoki für alle Genießer vorrätig ist, natur-du@freenet.de

Rm M, 63, NR. Witwer doch Optimist, bereit wieder zu teilen: kl. Wanderungen, leichte Skitouren, Reisen usw. Dabei gemeinsam, mit Vertrauen, Geduld, Humor eine dauerhafte Beziehung aufbauen und mit ein wenig Glück - gemeinsam alt werden. rentezuzweit@web.de

RM!? Die ganze Welt! **PLZ!?** Später die 5 oder 6 in Ö! Akad., ehem. Buchautor/Moderator, jetzt Immunternehmer, empathisch, eloquent, charismatisch, multisportlich, Bergfex sucht attraktive Frau (bis 39 Jahre) mit Herz, Verstand, Ausstrahlung, abenteuerlustig, kinderlos, um die Welt zu bereisen u. dort die Berge hochzukraxeln - aber v.a. um Familie zu gründen. BmB zff2024@gmx.de

Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß wie Gipfelküsse schmecken. Wenn Du wbl. +/- 62 J. sie auch hörst, dann freue ich, männl. 65J/184, nat., positiv denkend, schlank, vielseitig interessiert, mich auf Zuschrift von Dir. Raum 7/8 Vom_Ich_zum_Wir@t-online.de

STA bis GAP. 72/175/68/NR, Bergfieber, zu Fuß, mit dem MTB oder im Winter auch LL. Die HM und KM sind weniger geworden, aber die Berge locken immer noch - einen Versuch wäre es doch wert!? Schreib an: geniessenkoennen@web.de

Inaktiver, 176 cm, selbständiger **Teufel**, nahe 60J, mit kleinem Waschbärbauch **sucht dürre Hexen-Frohnatur** zu gemeinsamen Besenausritten bis zum Ende der Tage, im / um **Rm 64** und natürlich weiter weg. Deine phänomenalen „auf dem Besen Sitzbilder“ schickst du sofort an: Hexe_kommt@vorsicht-scharf.de

Rm76/77: Wandern im Tessin und Schwarzwald, Paddeln, Konzert, Theater, Kino. Ich 71J./171, sportlich und naturverbunden suche nette Sie fürs Leben; BmB f.k.2020@t-online.de

Rm77: Hallo, bist Du auch sehr gerne draussen in der Natur? Ich bin 39/194/92 und nicht gepikst. Freue mich auf deinen Anruf: 015756524113

Allgäu: Du bist eine natürliche Frau mit Herz und Hirn, liebst die Berge, Lachen und Kochen? Lass uns das gemeinsam erleben! Ich bin 40, 180, NR, ruhig und bodenständig. zu-zweit-am-berg@posteo.de

RM92 Heimatverbundener Oberpfälzer 48 J. sportlich schlank, kK! Immer positiv, sehr ehrenamtlich aktiv, unkompliziert, weiterfahren und genießt jeden Tag! Zu Zweit ist aber so vieles Schöner! Servus! Bitte mB an Globetrotter74@t-online.de

WOW - DU bist die FRAU... ...im Hier angekommen und mir ähnlich - anhaltend prickelnd neugierig, geistig wendig und „nicht von der Stange“! ...im Selbst wandlungsfreudig, dabei Tun UND Ruhn schätzend! ...die noch Sehnsüchte hat und mehr im 2 denn 1 erblüht! ...absolut „Restleben-WIRmutig“ und jetzt schmunzelnd „angefixt“ ist von: Empathievoll ehrlich, zu träumen nicht aufgehörenden, manchmal Mopped genießend, sinnlich, humorig kreativ verschmitzt, auftrittssicher, genügsamen WasserMann (174/63J/78) 2mm-Kahlkopf? Juhu, dann echt - überlegst du noch - oder schreibst du schon, natürlich mit **Schmunzel-Bild** an: ich_schreibe_schon@email.gmx

ER SUCHT IHN

Wandern mit Gleichgesinnten: www.gay-aktivreisen.de

FLOHMARKT

Verschenke DAV-Jahrbücher 1901-2010 Tel: 089/796568

Verkaufe **Sherpa Jacke Namgyal Gr.XXL**, schwarz, Wollfleece, wenig getragen; € 80,- - - Tel. 0152-2271492



Jetzt noch einfacher und schneller buchen:
Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter www.kleinanzeigen.guj.de

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

Anzeigenannahmeschluss ist am 13.10.2023

PANORAMA 6/23 erscheint am 21.11.2023

Wandern mit Bus und Bahn
in der Nordostschweiz

Wenn das Erlebnis schon im Zug beginnt

Zum Wandern in die Ostschweiz fahre ich natürlich mit der Bahn. Stau am Pfändertunnel, Autobahnvignette und Parkplatzsuche, das alles interessiert mich nicht, denn ich nutze den Verkehrsverbund Ostwind, der mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks funktioniert. Der gebirgige Teil des Verkehrsverbunds erstreckt sich zwischen Bodensee, Liechtenstein, Walensee und Glarus und bietet für jede Jahreszeit das passende Ziel.

Text und Fotos: Steffen Farian



Wer in der Schweiz Urlaub macht, hält sich häufig nicht lange in der Nordostschweiz auf, man fährt nur durch auf dem Weg in die „richtigen Berge“, beispielsweise nach Graubünden, in die Zentralschweiz oder ins Tessin. Die Nordostschweiz – die sagt vielen gar nichts, sieht man von den „Highlights“ ab, die es auch hier gibt, und die große Menschenmassen anziehen: Um das Gasthaus Aescher, die Fünf-Seen-Wanderung, den Säntisgipfel oder den Rheinflall soll es aber hier nicht gehen. Diese Kulminationspunkte des Tourismus sind ausreichend beschrieben, ausreichend besucht, ausreichend fotografiert und auch wirklich lohnend. Doch die eigentlichen Höhepunkte suche ich nicht dort, wo alle ande-

ren auch sind, sondern auf einsamen Wiesen und Pfaden, auf Gipfeln ohne bekannte Namen, auf Wanderwegen abseits der ersten hundert Treffer einer Suchmaschine.

Im Herbst an der Südseite des Säntis im Alpstein: Der Säntis, Wahrzeichen des Gebirgstocks, von fast jeder Richtung aus weithin sichtbar, steht für ein großes Wanderparadies und eine grandiose Aussicht in alle Richtungen, jedoch auch für Seilbahntourismus und einen betonierten Gipfel mit Hotelanlage und großem Sendemast. Nicht nur auf der bekannteren Appenzeller Nordseite des Alpsteins mit ihren malerischen Seen, sondern auch an der unbekannteren Südseite im Toggenburger Hochtal bei Wildhaus bieten sich im Herbst sonnige Wande-



Der Kronberg südlich von St. Gallen ist auch im Winter ein lohnendes Ziel – Blick zum bekannten Säntisgipfel inklusive.

rungen an, bei denen man vom Massentourismus am Säntisgipfel nicht das Geringste spürt. Ein Blick auf den Schweizer Wetterbericht, der die Nebelobergrenze am Vorabend ziemlich zuverlässig vorhersagt, zeigt an, wie hoch man steigen muss, um nicht im Oktobernebel hängen zu bleiben. Ein paar Höhenmeter entscheiden oft über unattraktive Nebelsuppe oder bestes trockenes Herbstwetter mit traumhafter Fernsicht. Ich suche einen schönen Weg irgendwo zwischen Stooss und Lütispitz und wandere von Unterwasser aus los, das mit dem Postauto (Schweizerdeutsch für Postbus) jede halbe Stunde erreichbar ist. Nach ein bis zwei Stunden Wanderung komme ich aus dem Nebel in die goldene Oktobersonne, es hat sich gelohnt. Hier oben sind die

Schafhütten bereits winterfest verschlossen, die Wiesen leuchten goldfarben und es ist wieder einmal fast kein Mensch unterwegs. Viele sind nämlich gegenüber auf der im Winter sehr schattigen Seite des Tals am Fuß der Churfürsten, denn dort gibt es Seilbahnen und Gasthäuser. Mein Ausblick reicht von den sieben Churfürsten bis zu den hohen Graubündner Bergen, auch ein paar Glarner und Urner Gipfel kann man erahnen, man könnte hier stundenlang bleiben. Heute ist die frühe Dämmerung der begrenzende Zeitfaktor, nicht die letzte Busverbindung: Die Abfahrt im Tal wäre auch um 22 Uhr noch möglich.

Im Winter über schneebedeckte Wiesen von Hof zu Hof im Kanton Appenzell: Oft führt meine Anreise über St. Gallen, den Verkehrskno-



tenpunkt in der Nordostschweiz. Das Bahnhofsgewölbe erinnert an große Bahnhöfe der Welt, allerdings im Miniaturformat. Am Bahnhofsvorplatz halten die St. Galler Buslinien, das Postauto und die Appenzeller Bahn. Die Vernetzung der Verkehrsmittel funktioniert hervorragend, und in der Schweiz wird dieses Angebot intensiv genutzt, auch zum Wandern, für Besorgungen und die Freizeit oder natürlich zum Pendeln.

Ich fahre nur noch ein paar Minuten lang mit dem Bus von St. Gallen weiter bis nach Stein AR, ein kleines hübsches Dorf, das Zentrum der Appenzeller Käseerifung. Angehängte Großbuchstaben wie „AR“ (Kanton Appenzell Ausserrhoden) schließen in der Fahrplanauskunft die Verwechslung mit namensgleichen Orten in anderen Kantonen aus. Nach kurzer Stärkung mit einem Stück Appenzeller Käse direkt vom Lager (mild oder rezent, Rahmstufe, Bio oder höhlengereift) geht es auf meine heutige Winterwanderung, die ich spontan dem Wetter und meiner Kondition anpasse. Wo ich wieder in die Bahn oder den Bus steige, steht ohnehin noch nicht fest. Es geht zunächst über Wanderwege durch die verschneite Bilderbuchlandschaft mit ihren verstreuten Einzelhöfen, dann dank gefrorener Wiesen auch querfeldein über den Schnee. Man kann hier im Winter stundenlang durch die traumhaft schöne Landschaft wandern, fast ohne jemandem zu begegnen und ist bereits nach wenigen Minuten tiefenentspannt. Nach vielen Stunden steige ich am Bedarfshalt Zürchersmühle (Haltewunschtaaste am Bahnsteig drücken!) wieder in den kleinen roten Zug



der Appenzeller Bahn bis Herisau. Nach Kaffee und Appenzeller Nussgipfel geht es mit der S-Bahn über den beeindruckenden Sittertobelviadukt, die höchste Bahnbrücke der Schweiz, zurück nach St. Gallen.

Hier im Hügelland südwestlich von St. Gallen bieten sich gerade im Winter auch die vielen unbekannteren Aussichtsberge an, ihre Höhe liegt zwischen 1000 und 1600 Meter, daher sind sie meistens auch ohne Schneeschuhe bezwingbar. Ob man beispielsweise Hundwiler Höhi, Hochhamm, Wilkethöchi, Hochalp in die Wanderung einbaut oder den bekannten Kronberg, der dank Seilbahn deutlich stärker besucht ist – so oder so: der beeindruckende Ausblick Richtung Sântis ist überall inklusive.

Landkarten: Es genügt eine einzige App: **Schweiz-Mobil**. Sie zeigt kostenlos die offiziellen topographischen Karten der Schweiz und Liechtensteins in exzellenter Qualität. Quelle des Kartenmaterials ist das Bundesamt für Landestopographie. Wanderwege, Bahnhöfe und Bushaltestellen können angezeigt werden, ebenso aktuelle Sperrungen von Wegen, Hangneigungen über 30 Grad (für den Winter), Alpgelände mit Herdenschutz und vieles mehr. Die gleichen Karten sind auf schweizmobil.ch/de/map abrufbar und lassen sich in vielen Maßstäben ausdrucken. Wer lieber mit echten Landkarten aus Papier unterwegs ist: Überblick bei swisstopo.ch.

Fahrpläne: Auch hier genügt schweizweit eine einzige App: **SBB Mobile**. Ob Bahn (staatlich oder privat) oder Bus, alles lässt sich problemlos abrufen. Die Entsprechung am PC ist sbb.ch. Speziell für den Verkehrsverbund ist ostwind.ch die erste Informationsquelle.

Fahrkarten: Entweder über die **SBB Mobile App**. Oder noch einfacher über die App **Fairtiq**, bei der man mit einem Wisch die Fahrt beginnt und wieder beendet (Voraussetzung: Datenverbindung und GPS). Natürlich kann man auch an Automaten und beim Buspersonal für den gesamten Verbund Fahrkarten kaufen.

Wanderwege abseits der ersten hundert Treffer einer Suchmaschine – und dennoch öffentlich erreichbar.

Im Frühjahr über steile Alpwiesen im Grenzgebiet Liechtenstein/Schweiz: Das Fürstentum Liechtenstein ist Teil des Verkehrsverbundes Ostwind und auch in vielen anderen Belangen an die Schweizer Verwaltung angelehnt. Im Frühjahr suche ich schneefreie Wanderungen in Südausrichtung. Es ist die ideale Jahreszeit für die Mittlerspitz oberhalb des Ortes Balzers, der mit dem Liechtensteiner Bus perfekt erreichbar ist. Zunächst geht es steil im Wald bergauf, bis die Alp Guscha in der Schweiz erreicht ist. Hier erhält ein Verein die historischen Alpegebäude, die sonst dem Verfall preisgegeben wären.

Die steile Hanglage führt dazu, dass früh im Jahr eine schneefreie Wanderung bis auf die Mittlerspitz (1899 m) möglich ist. Hier hat man den Falknis immer im Blick, den nicht nur Fans der Heidi-Geschichten kennen dürften. Überhaupt ist die Aussicht sehr gut, da das Rheintal tief eingeschnitten ist. Die Wanderwege in der Schweiz sind in drei Farben markiert: Gelb steht für einfachere Wanderwege, rot für normale bis anspruchsvollere Bergwege sowie blau für schwierige Wege. Vorsicht: Blau heißt wirklich blau, und auch schon rote Wege können hier und da anspruchsvolle oder ausgesetzte Passagen enthalten. Der Abstieg erfolgt über St. Luzisteig nach Fläsch oder ins Wein- und Heididorf Maienfeld.

Früher oder später kommt natürlich die für viele entscheidende Frage: Die Fahrt mit Bus und Bahn, ist das überhaupt bezahlbar? Natürlich sind die Schweizer Preise hoch, was man beim Essen, Reisen und Übernachten deutlich merkt. Verschiedene Angebote machen die Öffentlichen in der Schweiz dennoch erschwinglich. Trotzdem werden manche abwinken und sich wieder dem Auto zuwenden, das angeblich viel weniger Kosten verursacht. Tatsächlich? Man sollte das individuell für sein Auto einmal durchrechnen, aber grob überschlagen kostet ein Auto pro Monat zwei- bis vierhundert Euro.

Apropos Franken. Zwei Fettnäpfchen für Menschen aus dem Ausland gilt es auf jeden Fall zu vermeiden: Sich laut über teure Preise zu beschweren, kommt nicht gut an; auch für viele in der Schweiz Lebende ist das hohe Preisniveau im Alltag meist nicht erfreulich. Und das Wort „Fränkli“ gibt es im Schweizerdeutschen nicht. Überhaupt ist es nicht ratsam, „-li“ an Worte



Die Saxerlücke im Hintergrund ist der Durchgang vom Rheintal zur Roslenalp im Alpstein (L). Die Appenzeller Bahn bei Schwende fährt durch die typischen Streusiedlungen Richtung Säntis. Der lässt sich unterwegs im Alpstein fast immer erspähen – wie hier von der Schofwisspitz (r).

anzuhängen und zu glauben, sich damit vor Ort beliebt zu machen ...

Im Sommer auf einsamen Wanderwegen im Weisstannental: Südlich von Sargans, einem Knotenpunkt dreier Bahnlinien, zweigt das recht unbekanntes Weisstannental ab, das wegen der steilen Hänge nur wenig erschlossen und trotzdem mit dem Bus gut erreichbar ist. Glücklicherweise gibt es diese Täler noch immer, in denen kein Skilift läuft und kein hässliches Hotel steht, wo man nicht versucht, den Tourismus durch künstliche „Attraktionen“ anzukurbeln. Bei mir geht es heute von Weisstannen durch das steile Rappenloch aufs Horn (1841 m), weiter über die Scheubs-Alpe wieder ins Tal zurück. Und unerklärlicherweise bin ich in schönster Natur bei bestem Wetter fast allein unterwegs.

Ich frage mich immer öfter, ob man die „Zentren des Tourismus“ schrecklich finden oder aber ihnen vielleicht doch dankbar sein sollte, dass sie viele Menschen anziehen und bündeln, denen „Fun“ und „Action“ so wichtig sind. Dass beim Ausbau der Skigebiete oder beim „Downhillen“ über feuchte Wiesen die Natur Schaden nimmt, merkt man angesichts des großen Spaßfaktors nicht, oder ist es vielen einfach egal?

Auch die Nordostschweiz kennt sehr wenige solche Zentren des gebündelten Bergtourismus, die man aber zum Glück leicht umgehen kann: Meidet man konsequent Skigebiete mit mehr als drei Liften, ist man schon außerhalb des „Wanderspektakels“ und mittendrin im Erleben der Natur.



Steffen Farian sucht die Ruhe in den Bergen und meidet die touristischen Hotspots. Seine Wanderungen plant er ausschließlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln.



EIN NEUES ZUHAUSE FÜR DIE BERGE

Das Alpine Museum des DAV auf der Münchner Praterinsel wird derzeit umgebaut zu einem modernen, offenen, barrierefreien Haus mit Ausstellungen, Bibliothek, Archiv, Gastronomie und Veranstaltungsräumen. Aktuelle Infos gibt's im Bautagebuch auf alpenverein.de/36098.

Zur Wiedereröffnung im März 2024 startet auch die neu konzipierte Dauerausstellung, die inklusiv und mit vielen multimedialen sowie Erlebnis- und Mitmachstationen zeigen will, aus welchen unterschiedlichen Gründen Menschen in die Berge gehen. Damit will sie gleichzeitig für einen respektvollen Umgang untereinander und mit der Natur werben.

Die **SCHWERPUNKTE DER AUSSTELLUNG** stellen wir in den Panorama-Ausgaben dieses Jahres vor:

TEIL 1: ABENTEUER (1/23)

TEIL 2: KÖRPEREMPFINDEN (2/23)

TEIL 3: LEISTUNG (3/23)

TEIL 4: NATUR ERLEBEN (4/23)

TEIL 5: GEMEINSCHAFT

Gemeinschaft

Wir gehen in die Berge – und wie!?

Natürlich können wir auch allein in den Bergen wandern und bergsteigen. Beim Klettern oder auf Hochtour wird das schon schwieriger. Außerdem ist manches Erlebnis gerade in der Gruppe besonders intensiv.

Text: Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera

Nach den Kapiteln „Abenteuer“, „Körperempfinden“, „Leistung“ und „Natur“ (siehe DAV Panorama 1/23 bis 4/23) steht am Ende der künftigen Dauerausstellung im Alpinen Museum der Gemeinschaftsaspekt des Bergsteigens im Zentrum der Darstellung. Gemeinschaft können wir bei einer Tour erleben – mit der Partnerin, dem Seilgefährten, im Freundeskreis, mit der (Jugend-)Gruppe der Sektion ... Gemeinschaft kann auch bedeuten, sich für gemeinsame Interessen einzusetzen – der DAV ist eine solche große Gemeinschaft. Aber Gemeinschaften können auch ausgrenzen: Menschen, die „anders“ sind, bestimmte Leistungen nicht erbringen können, andere Vorstellungen haben – oder auch aus reinem Fanatismus.

Zusammenhalt durch Vielfalt

Anhand persönlicher Exponate in der Ausstellung versinnbildlichen Jugendliche verschiedener Alpenvereinssektionen, was für sie die Gemeinschaft in der Jugendgruppe ausmacht. „Für mich bedeutet Gemeinschaft am Berg, sich gegenseitig Sicherheit zu geben. Sei es mit einem Karabiner, aber auch im übertragenen Sinn. Im geschlossenen Zustand hat der Karabiner die höchste Bruchlast. Genau wie eine Gemeinschaft muss er aber auch immer wieder geöffnet werden.“ Mit diesem schönen Bild und ihrem „Lieblingskarabiner“ bringt das zum Beispiel eine Jugendliche aus Rosenheim zum Ausdruck.

Die Jugendgruppe „Die bunten Exen“ der Sektion Freiburg im Breisgau hat sich einen Knoten aus vielen bunten Reepschnüren als Symbol ausgedacht. „Wir haben die Jugendgruppe als Gemeinsamkeit, bleiben aber unterschiedlich – wie die Seile im Knoten unterschiedlich bleiben.“

Gerade angesichts seiner dunklen Vergangenheit (siehe rechts im Text) sind dem Alpenverein heute Vielfalt, Offenheit und Toleranz wichtige Werte. Dafür gibt es seit einigen Jahren eine wachsende Zahl von zum Beispiel Integrations- und Inklusionsprojekten und -gruppen. Ein Berliner Jugendleiter, selbst mit Bewegungseinschränkung, hat im Rahmen eines Workshops der Jugend des Deutschen Alpenvereins (JDAV) ein Video produziert, das in der Aus-

Ein Schraubkarabiner steht in der Ausstellung als Symbol für Zusammenhalt und gleichzeitig für Offenheit.



Sein Kinderrucksack erinnerte den aus Nazi-Deutschland emigrierten Juden Peter Siegel bis ins hohe Alter an die Heimat.

Gruppen bestehen aus unterschiedlichen Individuen – wie die verschieden bunten, langen und dicken Reepschnüre dieses Knotenknauels.



VERBINDENDES UND TRENNENDEN

Das Kapitel „Gemeinschaft“ der neuen Dauerausstellung setzt viel auf die Symbolik von Gegenständen. So steht zum Beispiel ein Stück Holzkohle aus dem Lagerfeuer einer Ausfahrt für den Raum von Austausch und Gemeinschaft, den die Mitglieder der Jugend des Gay Outdoor Clubs (GOC) in ihrer Gruppe erleben. Eine von allen Teilnehmer*innen eines „Queerfeldein“-Wochenendes unterschriebene Regenbogenfahne unterstreicht den Selbstanspruch der DAV-Jugend, ein „bunter Haufen“ zu sein.

Ein erschütterndes Beispiel für hasserfüllte, fanatische Ausgrenzung ist das Hüttenbuch der Hansberghütte der Sektion Regensburg: Mitte der 1930er Jahre wurden mehrere Einträge des Teenagers Richard Hönigsberger von anderen mit „Jude!“ überschrieben.

stellung zu sehen sein wird. Darin hinterfragt er, wie divers die JDAV tatsächlich ist.

Solidargemeinschaft Alpenverein

Ein sinnfälliges Exponat für den Kerngedanken des Alpenvereins als Solidargemeinschaft vieler einzelner Sektionen ist der Hüttenschlüssel. Zunächst baute jede Sektion ihre eigene(n) Hütte(n). Aber schon 1874 wurde die Einführung eines gemeinsamen Hüttenschlüssels beschlossen. Mit diesem Schlüssel konnte jedes Vereinsmitglied jede Hütte nutzen, was bis heute für Selbstversorgerhütten und Winterräume gilt. Ebenso haben alle Mitglieder gleiche Rechte auf allen Hütten – auch die der anderen nationalen Alpenvereine!

Leider war der Deutsche Alpenverein in der Vergangenheit aber auch ein trauriges Beispiel für die eingangs erwähnte, von Gemeinschaften nicht selten praktizierte Ausgrenzung. Eines der eklatantesten Beispiele ist der Ausschluss der Sektion Donauland: Der Alpenverein positionierte sich früh antisemitisch. Jüdische Mitglieder wurden von vielen Sektionen ausgegrenzt. 1924 (!) verabschiedete die Gesamtheit der Sektionen mit großer Mehrheit den Ausschluss der vorwiegend jüdischen Sektion Donauland. Diese Sektion war ein Zusammenschluss von Mitgliedern, die zuvor bereits aus anderen Sektionen ausgeschlossen oder verdrängt worden waren.

Als mahnendes und uns nachdenklich machendes Beispiel erzählt die Ausstellung die Geschichte des jungen Münchner Juden Peter Siegel, von dem ein Kinderfoto mit seinem Vater Dr. Michael Siegel in „Bergkluft“ erhalten ist. Der Rechtsanwalt hatte 1924 gegen den Arierparagrafen der Sektion München protestiert und war mit 83 anderen jüdischen Mitgliedern ausgetreten. Peter Siegel, später Sinclair, konnte 1939 als 18-Jähriger nach England emigrieren und so der Verfolgung durch das NS-Regime entkommen. Seinen ebenfalls ausgestellten Kinderrucksack aus dem Münchner Sporthaus Schuster bewahrte er bis an sein Lebensende auf.

Die gemeinsame Begeisterung für die Berge und das Bergsteigen und die damit verbundene Verantwortung: Das zeigt und daran appelliert die neue Dauerausstellung.



Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera gehen regelmäßig in die stille (Berg-) Natur und machen mit ihrem Medienbüro DiE WORTSTATT auch mal gemeinschaftsbildende „Betriebsausflüge“ in die Berge. diwortstatt.de

Fotos: Schenkung Kathrin Holstein, Schenkung JDAV Sektion Freiburg, Nachlass H. Peter Sinclair

Hilfe für alpine Baustellen

DAV-Spendenaktion 2023

Ende Oktober startet eine zentrale Spendenaktion des DAV, an der rund 140 der insgesamt 355 DAV-Sektionen teilnehmen. Die Erlöse fließen in den Beihilfetopf für Hütten und Wege – und sind für den Erhalt der alpinen Infrastruktur dringend nötig.

Foto: DAV/Robert Kolbitsch



Die Ansbacher Hütte (2376 m) in den Lechtalern: Neben einem neuen Dach waren auch Brandschutzaufgaben umzusetzen.

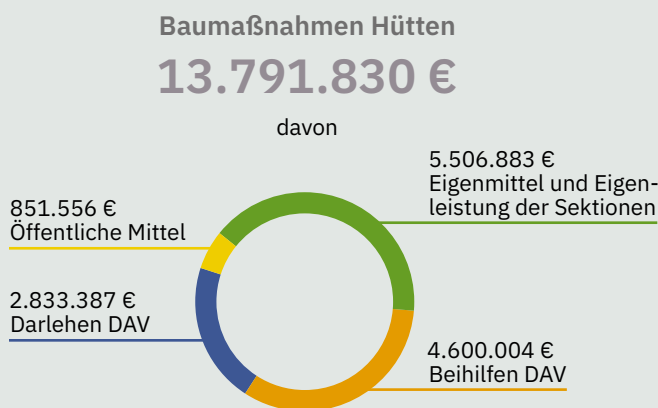
Die Jahresbeiträge der knapp 1,5 Millionen Alpenvereinsmitglieder, die zahlreich geleisteten Stunden der vielen ehrenamtlich Engagierten, öffentliche Förderungen und Unterstützung durch Partner und Sponsoren: Alle diese Leistungen ermöglichen bereits die Erledigung vieler Vereinsaufgaben – von der Ausbildung über Naturschutzmaßnahmen bis zur Förderung inklusiver Projekte und der Jugendarbeit.

Und dennoch braucht es weitere Mittel, um etwa die 325 DAV-Hütten in den Alpen und Mittelgebirgen sowie das dazugehörige Wegenetz zu erhalten. Rund 15 Millionen Euro (s. Kasten) waren allein 2022 nötig, um notwendige und in die Zukunft gerichtete, klimaverträgliche Sanierungsmaßnahmen durchzuführen oder durch Unwetter beschädigte Wege und Steige wieder sicher begehbar zu machen. Erschwerend hinzu kommen aktuell die enorme Teuerungsrate und Lieferschwierigkeiten in der Baubranche im Zuge der Energiekrise. Manche Baumaßnahme musste dadurch komplett verschoben werden.

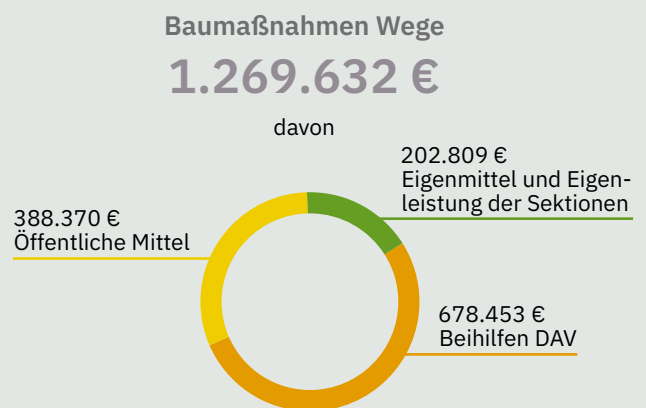
Beispiele aktueller Sanierungsprojekte: Durch ein Unwetter im letzten Jahr wurden im Stubaital zwei Brücken am Weg von der Dresdner zur Regensburger Hütte zerstört. Diese wurden umgehend provisorisch repariert und werden 2024 wieder aufgebaut. Kleinere Muren verschütteten nach einem Starkregen teilweise den Zustieg zur Höllentalangerhütte. Die Sektion konnte den Weg in einem außerordentlichen Einsatz in sehr kurzer Zeit wieder freiräumen. Und im Lechtal machten Feuchtschäden und Behördenauflagen die Sanierung der Ansbacher Hütte nötig. Einen Großteil der Hütten- und Wegeprojekte finanzieren die hüttenbesitzenden Sektionen dabei selbst, vom Bundesverband gibt es Unterstützung in Form von günstigen Darlehen und Beihilfen. red

Mitglieder, die im Oktober kein Spendenanschreiben erhalten, und die Hütten und Wege des DAV dennoch über ihren Mitgliedsbeitrag hinaus finanziell unterstützen möchten, wenden sich bitte an folgende E-Mail-Adresse: spendenaktion@alpenverein.de

Baumaßnahmen Hütten & Wege 2022



Insgesamt 122 bewilligte Hütten-Baumaßnahmen



Insgesamt 102 bewilligte Wege-Baumaßnahmen

So viel Alpengenuss. So viel Bergader.

Hättest Du es gewusst? Bavaria blu, Bergbauern Käse und Almzeit sind alle von Bergader. Aus unserem Familienunternehmen kommen würzige Blauschimmelkäse, köstlich cremige Weichkäse und variantenreiche Schnittkäse.

Unsere Käsesorten werden im Einklang mit der Natur aus frischer regionaler Alpen- und Bergbauernmilch hergestellt. Alles für Deinen Genuss.



• Seit über 120 Jahren •
**AUS FRISCHER
ALPEN- UND
BERGBAUERNMILCH
HERGESTELLT.**
• Nur aus der Region •



Entdecke Deine Bergader.



Wir lieben die Berge.
Wir leben Klimaschutz.
Wir handeln jetzt.

Zusammen schaffen wir mehr!

Kooperationen im Klimaschutz

Wahrscheinlich standen alle von uns schon einmal vor einer großen Herausforderung. Definitiv gilt das gerade für die 233 Klimaschutzkoordinationen im DAV – und uns alle. Bis 2030 will der DAV klimaneutral sein. In erster Linie, indem wir Emissionen vermeiden und reduzieren, erst dann soll Kompensation erfolgen.

Das ist keine leichte Aufgabe. Doch das Schöne daran ist, dass wir gemeinsam auf dieses Ziel hinarbeiten. Gemeinsam im DAV und in weiten Teilen der Gesellschaft. An so vielen Stellen sprudeln die Ideen, wie wir unsere Welt und unsere Alpen lebenswert halten können. Dabei ergeben sich oft auch inspirierende, hilfreiche und zielführende Kooperationen – innerhalb des Alpenvereins und über die Vergrenzungen hinaus, wie folgende Beispiele zeigen.

Forschung für Nachhaltigkeit

Wie kann ein nachhaltiger Hüttenbetrieb auf Alpenvereinshütten umgesetzt werden? Dieser Frage ist die Sektion München zusammen mit einem Team der Uni Innsbruck nachgegangen. Alpine Nachhaltigkeit auf Hütten, kurz ANAH, heißt das Interreg-geförderte Projekt, das über mehrere Jahre nach wissenschaftlichen Standards Indikatoren für soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit auf Hütten entwickelt und überprüft hat. Daraus abgeleitet wurden rund 150 Maßnahmen, die auf die verschiedensten Standorte und Herausforderungen angepasst werden können. Das Beste: Von der Partnerschaft zwischen Sektion und Universität können alle Hütten profitieren, denn die Ergebnisse und Maßnahmen sind auf der Webseite der Sektion frei verfügbar: alpenverein-muenchen-oberland.de/anah.

Sponsoring fürs Klima

Das „Unterwegs“-Kletterzentrum Bremen ist Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Alle 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) sind im Konzept berücksichtigt – für die Umsetzung braucht es starke Partnerschaften. Eines von vielen Beispielen ist die Partnerschaft mit dem Energieversorger swb (ehemals Stadtwerke Bremen). Bannerwerbung in der Halle, Werbung in den Sektionsmedien, Mittel aus

einer Stiftung für ökologische Projekte, das Ausschöpfen aller Fördermöglichkeiten und kluge Netzwerkarbeit haben dazu geführt, dass die Sektion letztlich nur etwa zehn Prozent der Kosten für die PV-Anlage auf dem Dach aufbringen musste. Das aktuelle Projekt von Jonas Loss, dem Betriebsleiter des Kletterzentrums: E-Ladesäulen auf dem Parkplatz. Der Deal: Er stellt die Parkplätze für einen vereinbarten Zeitraum öffentlich zur Verfügung, das Unternehmen stellt dafür die Ladesäulen und unterhält sie. Das Ergebnis: Ladeinfrastruktur im Kletterhallenumfeld, ohne dass Halle oder Sektion zusätzliche Kosten entstehen.

Das komplette Nachhaltigkeitskonzept des Kletterzentrums Bremen gibt es unter kletterzentrum-bremen.com/nachhaltigkeit.

Expertise für die Region

Das Bündnis klimaneutrales Allgäu 2030 ist ein regionaler Zusammenschluss von über hundert Partnern – von kleinen Betrieben und Hotels bis zu großen Industrieunternehmen – mit einem gemeinsamen Ziel: Klimaneutralität bis 2030. Mit dabei sind auch die Allgäuer DAV-Sektionen Kempten und Immenstadt und die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang. Das Energie- und Umweltzentrum Allgäu (eza!), ein gemeinnütziges Unternehmen, berät als Initiator des Zusammenschlusses die Partner zu Einsparungspotenzialen und begleitet den Weg zur Klimaneutralität. Ein eigener Klimafonds ermöglicht Kompensation vor Ort, denn aus dem Fonds werden regionale Projekte gefördert, unter anderem der Allgäuer Bergbus, der von Juni bis Oktober bergsportlich attraktive Regionen anfährt. Mehr Infos zum Bündnis gibt es unter buendnis-klimaneutrales-allgaeu.de. ck/gh



Die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang gehört zum Bündnis klimaneutrales Allgäu 2030 – ein gutes Beispiel für Kooperation im Klimaschutz.

Foto: Simon Toplak

SCHON GEWUSST?

Bei **zwei**

Pilot-Veranstaltungen im Herbst können Klimaschutzkoordinationen auf regionaler Ebene in NRW und BaWü auf zweitägigen Wanderungen Kontakte und DAV-interne Netzwerke knüpfen.

Nationalpark: Priorität für Naturschutz!

ALPENVEREIN KRITISIERT GEPLANTE EINGRIFFE ZUM HOCHWASSERSCHUTZ

In den Hohen Tauern weht aktuell ein rauer Wind: Der österreichische Rechnungshof mahnt ein Überdenken möglicher baulicher Eingriffe im Nationalpark an, die EU hat ein Verfahren wegen möglichen Verstößes gegen die Natura2000-Richtlinie eingeleitet und Naturschutzverbände und Alpenvereine sind alarmiert: In einem der wichtigsten Schutzgebiete Europas droht die Abwertung von Naturschutz-Standards.

Text: Tobias Hipp

Das Oberpinzgau im Salzburger Land am Fuß des Nationalparks Hohe Tauern ist regelmäßig durch die hohen Abflüsse aus den großen Einzugsgebieten der Tauerntäler (Krimmler Achental, Obersulzbachtal, Habachtal, Hollersbachtal und Felbertal) von Hochwasser betroffen. Der rasante Klimawandel verschärft die Situation: Es gibt mehr Regen als Schnee, Starkregenereignisse nehmen zu und durch den Rückgang der Gletscher und Schneedecken fehlt ein wichtiger Zwischenspeicher im Hochgebirge. Zuletzt gab es im Juli 2021 ein Jahrhunderthochwasser mit entsprechenden Schäden an Gebäuden und Infrastruktur, bei dem bisherige Hochwasserschutzmaßnahmen an ihre Grenzen kamen.

Pläne des Bundeslands Salzburg für einen verbesserten Hochwasserschutz könnten nun im ältesten und größten Nationalpark der Alpen einen gravierenden Eingriff nach sich ziehen. Über fast alle Tauerntäler verteilt sollen

sieben Dämme und Rückhaltebecken mit einem Gesamtvolumen von 7,5 Millionen Kubikmeter gebaut werden. Die Bereiche können dann bei Hochwasser aufgestaut werden, um die Hochwasserspitzen im Tal zu reduzieren. Sechs dieser Bereiche befinden sich innerhalb des Nationalparks, drei davon in der Kernzone. Im Krimmler Achental würde ein rund 17 Meter hoher Damm bei Bedarf knapp zwei Millionen Kubikmeter des Abflusses der Krimmler Ache zurückhalten und einen temporären Rückstau auf einer Fläche von rund 65 Hektar erzeugen – das entspricht in etwa 91 Fußballfeldern. Und auch in der besonders geschützten Kernzone

und dem Sonderschutzgebiet „Wildnisgebiet Sulztäler“ sind Eingriffe geplant: Auf knapp 2200 Metern würde der Kratzenbergsee, der größte natürliche Bergsee der Hohen Tauern, unterhalb der Fürther Hütte durch einen vorgelagerten Wall zukünftig auf unnatürliche Weise regulierbar werden. Ein ähnliches Szenario droht dem Obersulzbachsee unterhalb der Kürsinger Hütte.

Wie der österreichische Rechnungshof in seinem aktuellen Bericht, sieht auch der DAV mit der geplanten Errichtung der Dämme, den damit verbundenen Arbeiten und der nötigen Räumung von Geschiebe nach einem Hochwasserereignis die Schutzziele des Nationalparks gefährdet. Zudem kritisiert die EU die vor einem Jahr durch das Land Salzburg vorgenommene Änderung des Nationalparkgesetzes, welches nun derartige bauliche Eingriffe sogar in der Kernzone erlaubt.

Der DAV stellt den Bedarf von zusätzlichen Hochwasserschutzmaßnahmen nicht in Frage. Gleichzeitig hat der Erhalt des Schutzgebietes und die Bewahrung der Artenvielfalt eine hohe Priorität – ein Eingriff dieser Größenordnung in hochrangige Schutzgebiete sollte daher das letztmögliche Mittel sein.

Alternativen unzureichend geprüft!

Alpenvereine und Naturschutz-NGOs fordern eine fundierte Auswertung möglicher Alternativstandorte außerhalb des Nationalparks und die zeitnahe Einbindung der Naturschutzverbände in ein mögliches Verfahren durch Bereitstellung der Unterlagen und Gutachten.



Hinteres Habachtal Richtung Neue Thüringer Hütte: Hier soll ein Rückhaltebecken entstehen, durch einen Damm lässt sich bei Hochwasser der gesamte Talboden fluten.

Im März 2024 werden das Alpine Museum und das Café Isarlust auf der Münchner Praterinsel wieder eröffnet. Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir



Ehrenamtliche Helfer (m/w/d)

In unseren Räumlichkeiten wollen wir einen Ort der Begegnung für alle Generationen schaffen und zum Verweilen einladen. Gemeinsam mit unseren Angestellten kümmerst du dich um die Besucher*innen, beantwortest Fragen, nimmst Bestellungen auf und hilfst – wo nötig – im Café oder der Bibliothek.

Zeitlicher Rahmen: Wünschenswert wäre ein regelmäßiger Einsatz 2 x pro Monat, gerne häufiger. Zeitfenster: Di. bis Fr. zwischen 10.30 Uhr und 20.00 Uhr.

Du liebst den Kontakt zu Menschen und bist genauso bergbegeistert wie wir? Dann bist du bei uns genau richtig!

Melde dich gerne direkt unter
Tel.: 089/21 12 24 14
oder per E-Mail:
manuela.sturm@alpenverein.de

Umstellung beim DAV-Globetrotter Club



KOOPERATION – Seit 2010 ist Globetrotter offizieller Handelspartner des DAV, ein Bestandteil der Kooperation ist der DAV-Globetrotter Club. Das Konzept: Mitglieder sparen über ein Bonussystem beim Einkaufen, 1,5 Prozent der über den Club erzielten Umsätze fließen bislang in Klimaprojekte des Alpenvereins. Ab Ende Oktober geht der DAV-Globetrotter Club

in den allgemeinen Globetrotter Club über – mit leicht angepassten Rahmenbedingungen. Einen Rabatt beim Einkaufen gibt es weiterhin, nämlich drei bis zehn Prozent, je nach gesammelten Punkten pro Einkauf. Auch am anteiligen Umsatzerlös für die gute Sache ändert sich grundsätzlich nichts, allerdings gibt es eine Verschiebung: Beim größeren Globetrotter Club geht ein Prozent der Umsätze an ausgewählte Natur- und Klimaschutzprojekte. Und davon profitiert weiterhin der DAV als einer der größten Naturschutzverbände Deutschlands. Für Bestandsmitglieder wird der Wechsel automatisch vollzogen, das aktuelle Guthaben wird übertragen. Die neuen Bedingungen im Detail und weitere Infos zum neuen Globetrotter Club gibt es hier: globetrotter.de/dav

GÜNZBURG IM FLOW

MTB-TRAILPROJEKT – Der DAV Günzburg hat eine starke Mountainbike-Abteilung mit acht ausgebildeten Trainer*innen mit C-Lizenz, um die hundert Personen sind aktiv. 2018 fiel der Startschuss für ein MTB-Projekt im Deffinger Stadtwald bei Günzburg in enger Kooperation mit der Stadt, der Unteren Naturschutzbehörde sowie Jagd und Forst. Das Ziel: Mountainbiken auf einem legalen, sicheren und für alle frei zugänglichen Trail ermöglichen. Diesen Sommer konnten die Flow Forest Mountainbiketrails Günzburg eröffnet

Bergluft verbindet

BERUFSORIENTIERUNG „HANDWERKSTATT“ – Raus aus dem Klassenzimmer, rauf auf die Berge – und ran ans Handwerk: Mit dem Projekt – „Handwerkstatt“ konnte der DAV Friedrichshafen Schüler*innen des Berufsschulzentrums Stockach im Juli nicht nur für die alpine Landschaft begeistern, sondern auch einen wichtigen Teil zur beruflichen Orientierung und Integration leisten. Ort des Geschehens war die Friedrichshafener Hütte im österreichischen Verwall, mit allerlei handwerklichem Material in den Rucksäcken ging es auf 2151 Meter Höhe. Dort wurde dann gestrichen, gehämmert, geflext und verputzt: Unter anderem begrenzt jetzt eine Natursteinmauer die neue Fahrradständerfläche und die Fundamente für die Panoramaliegen sind gegossen. Unterstützung für das umfangreiche Projekt kam neben der Friedrichshafener Sektion und der Würth Stiftung von der Handwerkskammer und mehreren regionalen Unternehmen, die als potenzielle Ausbildungsbetriebe maßgeblich zur Realisierung beigetragen haben. Die außergewöhnlichen Bedingungen des Projektes, fern des Klassenzimmers, fördern nicht nur die handwerklichen Kompetenzen der Schüler*innen, sondern tragen ebenso zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Auch im kommenden Schuljahr soll die „Handwerkstatt“ des Berufsschulzentrums Stockach in Kooperation mit einer DAV-Sektion Bestandteil der beruflichen Orientierung sein. *red*



Foto: DAV Günzburg



Gelungene Strecken dank guter Zusammenarbeit: die Flow Forest MTB-Trails Günzburg

werden, drei unterschiedlich schwere Strecken (blau, rot, schwarz), die das Outdoor-Freizeitangebot in der Region deutlich verbessern. Weil nicht nur Vereinsmitglieder, sondern alle MTB-Fans die Trails kostenlos nutzen können, was die Bike-Community,

insbesondere auch Jugendliche anspricht, die in einer Vereinsstruktur bislang nicht angekommen sind. Und potenziell DAV-Mitglieder werden könnten – wichtig bei der Nachwuchssicherung für alpenfernere Sektionen, die auch auf wohnortnahe Angebote setzen. *red*

*Teamwork vor alpiner Kulisse: Für die Schüler*innen war die berufliche Orientierung mit Höhenluft eine wertvolle Erfahrung.*



WIR SIND DAV!

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

Fotos: DAV Oberland, privat



Der Biker

Joachim Götzl

DAV GÜNZBURG – Als Trainer und Teamleiter MTB engagiert sich Joachim Götzl unermüdlich für „seinen“ Sport, als Beisitzer ist er außerdem das MTB-Sprachrohr in der Vorstandschaft. Eine seiner großen Aufgaben der vergangenen Jahre: die Realisierung der Günzburger Flow Forest Trails (S. 88). Gefragt war

da neben Diplomatie, Vermittlungsgeschick und Organisationstalent ein großes Durchhaltevermögen: Nie aufgeben, auch als nach bereits dreijähriger Planung das Beinahe-Aus des MTB-Projekts drohte. Mittlerweile sind die Hürden geschafft und die Trails eröffnet. Was Joachim motiviert, auch bei Rückschlägen weiterzumachen? Das Erlebnis in der Gruppe, das gute Miteinander von ganz vielen unterschiedlichen Charakteren, die in der Sektion zusammenkommen, und die Wertschätzung, die er über das ehrenamtliche Engagement erfährt.

„Hab Mut zum Ehrenamt, in jedem schlummern ungeahnte Fähigkeiten!“



Der Begleiter

Adolf Ballweg

DAV OBERLAND – Adolf Ballweg leitet die Bergwandergruppe der Sektion Oberland, er möchte andere Menschen für die Berge begeistern. Seit 2008 wandert er regelmäßig in der Sektionsgruppe, 2015 übernahm er den Vorsitz. 200 Mitglieder sind in der Gruppe registriert, etwa die Hälfte wandert regelmäßig

mit Adolf Ballweg und seinen zehn Wanderleiter*innen in den bayerischen Voralpen. Im Vordergrund steht das Naturerlebnis – und die öffentliche Anreise: 80 Prozent der Touren werden mit Bahnreise organisiert. Die Liebe zu den Bergen ist das eine, Adolf Ballweg setzt sich aber auch für eine nachhaltige Lebensweise ein. Seit mehr als 25 Jahren leben er und seine Frau ohne Auto und schon bei den Urlaubsreisen mit den Kindern setzten sie auf Bahn und Fahrrad. Da liegt es nahe, dass er sich am Wochenende regelmäßig als Pate beim Münchner Bergbus anmeldet, um auf der Fahrt in die Berge den Mitreisenden das Konzept hinter dem Bergbus zu erklären und natürlich auch Touren- und Einkehrtipps zu geben.

„Mir geht es darum, das zu tun, was mir Spaß macht, und ich freue mich, wenn Menschen mich dabei begleiten.“



Die Digitale

Petra Buse

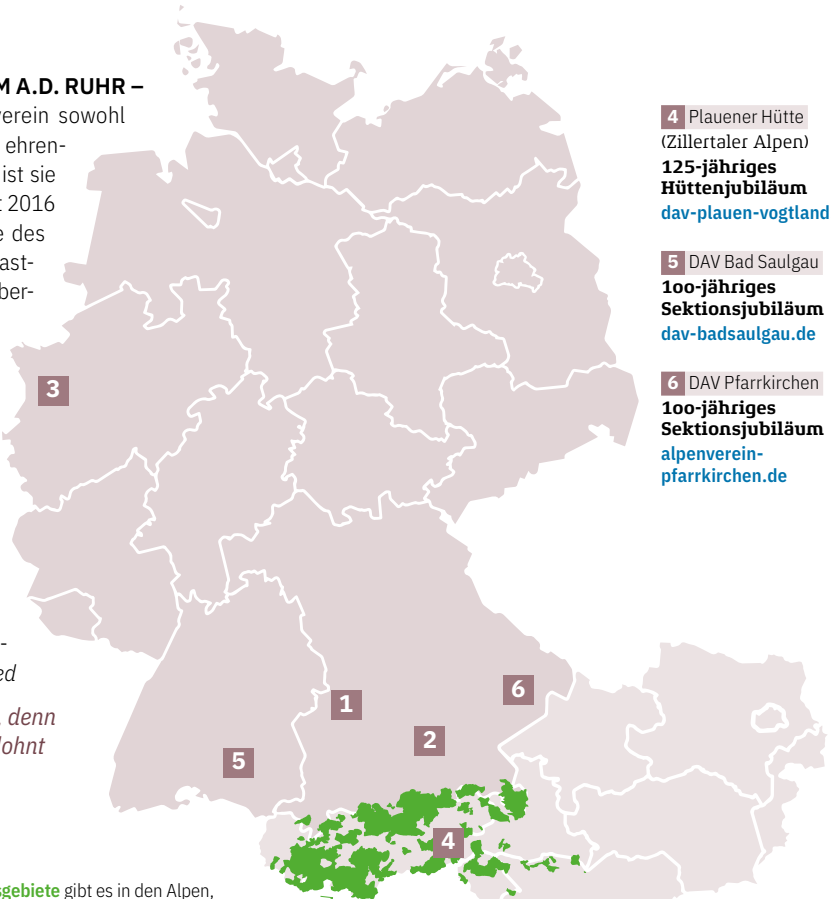
DAV DUISBURG/MÜLHEIM A.D. RUHR –

Petra Buse ist beim Alpenverein sowohl hauptberuflich tätig als auch ehrenamtlich engagiert. Seit 2015 ist sie Mitglied im DAV Mülheim, seit 2016 leitet sie die Geschäftsstelle des DAV Duisburg, bei dem sie Gast-

mitglied ist. Im Rahmen ihres Jobs kommt es häufig zu Überschneidungen, etwa bei Messen oder Events, wenn sie zum Teil ehrenamtlich unterwegs ist, zum Teil dienstlich. Und auch außerhalb des Alpenvereins war und ist Ehrenamt für Petra immer selbstverständlich – von der Hospizbegleitung über Flüchtlingshilfe bis zur Einkaufsunterstützung während Corona. Seit 2018 ist sie Mitglied des Expertenkreises Mitgliederverwaltung im großen DAV-Projekt alpenverein.digital. Was sie daran reizt? Dass es in diesem Bereich – wie generell im DAV – noch so viel gibt, was man auf den Weg bringen kann, weil Digitalisierung wichtig ist, und der Fokus auf Vernetzung liegt, ein ganz entscheidender Aspekt in einem großen Verein.

red

„Bringt in Sachen Ehrenamt ein wenig Geduld mit, denn manchmal dauert es ein wenig. Aber das Warten lohnt sich, denn Ehrenamt tut der Seele gut!“



4 Plauener Hütte
(Zillertaler Alpen)
**125-jähriges
Hüttenjubiläum**
dav-plauen-vogtland.de

5 DAV Bad Saulgau
**100-jähriges
Sektionsjubiläum**
dav-badsaulgau.de

6 DAV Pfarrkirchen
**100-jähriges
Sektionsjubiläum**
alpenverein-pfarrkirchen.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. November:**



Skitouren

Watzmannkinder, Hoher Göll,
Große und Kleine Reibn: echte
Winterklassiker für Konditions-
starke rund um Berchtesgaden.



Weitere Themen:

LVS-Suche: Störquellen kennen und vermeiden
Skifahren: Technik im freien Gelände
Expedition: DAV-Frauenkader in Grönland

Langlaufen

Skimarathon-Loipe und loh-
nende Abstecher in Seitentä-
ler oder ins italienische Livigno
bietet das winterliche Engadin.



Karpaten: Durch die Westliche Tatra
Ab 18. Oktober online – alpenverein.de/236-1

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
75. Jahrgang, Nr. 5, Oktober/November 2023
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 (Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness &
Gesundheit, Posteingang)
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funk-
tioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Sicherheitsforschung)
Franz Güntner – fg (Auf einen Blick)
Janina Stilper – js (Berg & Tal, Reportage, Panorama-Magazin auf
alpenverein.de)
Julia Behl – jb (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (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 ent-
haltenen 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 Manuskripte, Fotos und Datenträ-
ger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernom-
men. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten
Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind
nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haf-
tung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge
ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und
aktuellen Informationsquellen.

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Lorenz Berker, Dominik Birnbacher, Max Bolland, Andi Dick,
Steffen Farian, Dr. Michael Feld, Lukas Fritz, Stefan Herbke,
Dr. Tobias Hipp, Julia Janotte, Axel Klemmer, Cornelia Kress (ck),
Franziska Kučera, Martin Prechtl, Malte Roeper, Sven Schmid,
Frank Martin Siefarth, Verena Stitzinger, Heinz Zak

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.“).

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. 57 (ab 1.1.2023)

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

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 2/2023: 874.882,
davon ePapers 2/23: 212.867
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.

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder
Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis
wurde mit dem Blauen Engel
zertifiziert.





BERGE – AUCH DAHEIM!

Foto: Christian Bäck

DAV
Unsere Hütten 2024
 Tischkalender
 Mitglieder
29,90 €



Wochenkalender zum Aufstellen.
 Bilder, Geschichten und Portraits zu
 zwölf ganz besonderen DAV-Hütten.

Format 20 x 15 cm
112 Seiten
hochwertiges Bilderdruckpapier

DAV
Die Welt der Berge 2024
 Kalender
 Mitglieder
32,90 €

AV BERG 2024
 Alpenvereinsjahrbuch
 Mitglieder
25,00 €



Rioja-Vielfalt zum Spitzenpreis

VINOS

Das Beste aus Spanien



GOLD
Mundus
Vini

GOLD
Berl. Wein
Trophy

ÜBER
50 %
KENNENLERN-
RABATT

STATT ~~66,65€~~
29,99 €*

SCHOTT
ZWIESEL

Inklusive
**GLÄSER
SET**

VERSANDKOSTENFREI* BESTELLEN: 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 beigefügt. Aktueller Paketinhalt unter 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: 37095**