

Alpencross

Isartal-Gardasee per Pedelec



Hüttenwandern Auf dem Tauernhöhenweg
Bergsteigen Im englischen Lake District
Ehrenamt Ausbildung zur Familiengruppenleiterin
Ausrüstung Alles über Bike-Helme
Porträt Alpenforscher Werner Bätzing

Studiosus

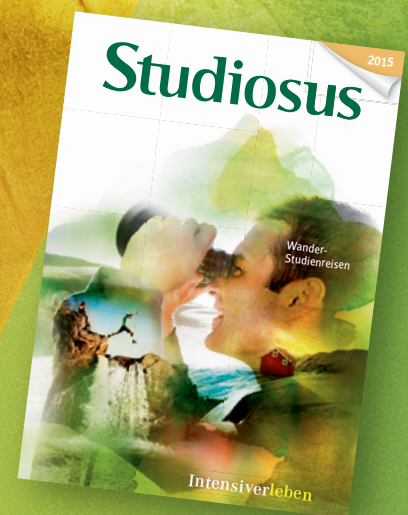
Kultur erwandern!

Wer mit Studiosus wandert, freut sich über

- die einzigartige Kombination aus Natur, Kultur und spannenden Begegnungen mit Einheimischen
- das breite Angebot – von Armenien bis Zypern, von Argentinien bis Vietnam
- den erstklassigen und zertifizierten Reiseleiter, der die schönsten Wege kennt und weiß, welche Sehenswürdigkeiten man gesehen haben muss
- Wanderungen für jeden Geschmack – von kurz bis lang
- die Inklusivpreise, die Planungssicherheit geben
- den praktischen Gepäckservice – während der Wanderungen transportiert der Bus Rucksäcke und Koffer

Forden Sie unseren Wanderkatalog an:

00 800/24 01 24 01 oder www.wandern-studiosus.com



Intensiverleben



Foto: Heinz Zak

Wissen, was man tut

Jeden Winter fällt – früher oder später – Schnee. Jeden Winter entstehen daraus Lawinen. Jeden Winter sterben darin Menschen. Zwölf Tote an einem Wochenende Ende Januar, zwei davon am Feldberg im Schwarzwald, das fällt auf. Aus Presseberichten spricht dann oft Entsetzen über das eigentlich Bekannte: Oh, die Berge sind gefährlich. Und als nächster Reflex die Stigmatisierung der Opfer: Die haben Fehler gemacht, sich entgegen den Empfehlungen verhalten. Beides mag als journalistischer Automatismus verständlich sein: das nicht Gewöhnliche aufgreifen und schnell einfach zu erklären versuchen. Eine Hilfe ist es nicht.

Eine neue „**Risikokultur**“ forderte Prof. Dr. Bernhard Streicher in seinem Leitvortrag beim gleichnamigen Symposium des DAV im vergangenen Herbst (S. 58). Ein wesentliches Element dafür ist das Bewusstsein: Es gibt keinen hundert Prozent „sicheren“ Bergsport. Gefahren sind auch beim Hallenklettern, Wandern, Radfahren präsent, nicht nur im Schnee. Der zentrale Wunsch an alle Aktiven ist: Seid euch dessen bewusst! Ein zweiter Wunsch: Handelt möglichst angemessen! Hilfe dazu vermittelt der DAV in seinen Ausbildungskursen. Streicher fordert aber auch Akzeptanz für Menschen, die für ihre Ziele bewusst ein höheres Risiko eingehen, solange sie damit niemand anderen gefährden. Wie denken Sie darüber?

Ob alpine Vereine immer die Gefahren beim Bergsport kommunizieren sollen oder lieber seinen Nutzen für Gesundheit und Lebensqualität hervorheben, dazu gab es beim Symposium geteilte Meinungen. Auch bei DAV Panorama stehen wir vor dieser Frage. Und suchen Antwort durch möglichst exakte Beschreibung der Anforderungen. Ob Sie sich dann selbst auf die wilden Wege der **Hohen Tauern** einlassen (S. 38), über Felsgrate in **England** kraxeln wollen (S. 46) oder mit dem **E-Bike** den Start steiler Abfahrten erreichen (S. 18), ist Ihre Sache. Bitte denken Sie mit!

Um eine andere Art von Balance bemüht sich **Dr. Werner Bätzing** (S. 96): wie wir in, mit und von der Natur leben, ohne sie kaputt zu machen. Auch die **JDAV** zeigt aktuell, dass sie ihre Verantwortung über die Berge hinaus sieht (S. 6). Die neue Generation nimmt die Aufgabe an; tragen auch Sie sie mit: indem Sie wissen, wofür (oder wogegen) Sie sich entscheiden.



Ihr

Andi Dick
 Redaktion DAV Panorama

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.



Mit der Familie in die Berge

KLETTER- UND EISCAMP „YETI“ IM KAUNERTAL

7 Tage

Kinder € 550,- | Erwachsene € 720,-
 (Buchungscode FAYETI)

CANYONING, KLETTERN, KLETTER- STEIGE IM SALZBURGER LAND

7 Tage

Kinder € 595,- | Erwachsene € 795,-
 (Buchungscode FAALMA)



**Bergreisen weltweit – Erfahrung, Qualität,
 Kompetenz am Berg.**

Beratung und Buchung: DAV Summit Club GmbH
 Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
 Am Perlacher Forst 186 – 81545 München – Deutschland
 Telefon +49 89 64240-0 | www.dav-summit-club.de

TAUERNHÖHENWEG

Wer Kondition und Erfahrung mitbringt, kommt auf dem Weitwanderweg durch Ankogel- und Goldberggruppe im Nationalpark Hohe Tauern auf seine alpinen Kosten.

38



88 | Familiengruppen



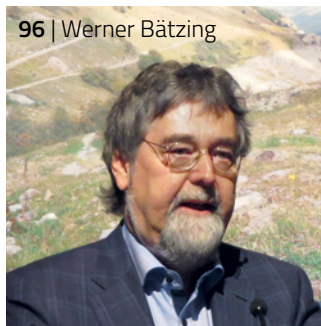
England | 46



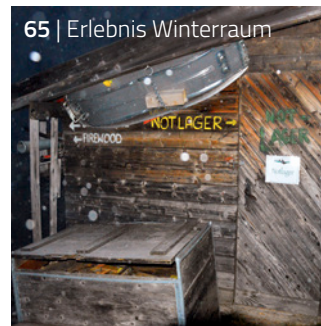
Risikokultur | 58



96 | Werner Bätzing



65 | Erlebnis Winterraum



Alpe-Adria-Trail | 92



18

TRANSALP

Nicht nur für ältere Bergsteiger ist ein MTB-Alpencross eine Herausforderung – mit zuschaltbarer Elektrounterstützung werden die giftigsten Teilstrecken entschärft.

RUBRIKEN

- 3 Editorial: Wissen, was man tut
- 75 Leserpost
- 102 Vorschau und Impressum
- 103 Promotion: Reisenews
- 107 Promotion: Produktnews
- 109 Outdoorworld





FINDEN SIE UNSERE PRODUKTE
IM EXKLUSIVEN FACHHANDEL
UND ONLINE AUF
WWW.SWAROVSKIOPTIK.COM

DIE CL FAMILIE DABEI SEIN IST ALLES

Reisen in ferne Länder, der Ausflug ins Grüne oder die herausfordernde Wanderung in den Bergen eröffnen Ihnen eine Welt jenseits des Alltäglichen, die Sie immer wieder in Erstaunen versetzt. Gut, wenn Sie in solchen Momenten von einem kompakten und leichten Fernglas der CL Familie begleitet werden, das sich nicht nur ganz einfach in jeder Tasche verstauen lässt, sondern auch durch kompromisslosen Sehkomfort überzeugt. Erleben Sie große wie kleine Entdeckungen noch intensiver und Ihre Begegnungen mit der Natur noch packender. Denn die Welt gehört dem, der das Schöne sieht – mit SWAROVSKI OPTIK.



**SWAROVSKI
OPTIK**

SEE THE UNSEEN
WWW.SWAROVSKIOPTIK.COM

SWAROVSKI OPTIK Fachhändler ganz in Ihrer Nähe:

14467 POTSDAM: Foto Charlotte 25 · 20249 HAMBURG: Optiker Carl · 20459 HAMBURG: Foto Wannack · 26122 OLDENBURG: Optik Schlüter · 26382 WILHELMSHAVEN: Brillen Babatz · 26386 WILHELMSHAVEN: Unterwegs AG · 27283 VERDEN: Firma Zugvogel · 27498 HELGOLAND: Kaufmann · 33602 BIELEFELD: Foto-Treffpunkt.de · 44787 BOCHUM: Foto Hamer · 48161 MÜNSTER: Foto Köster · 48691 VREDE: Foto Gewers · 49492 WESTERKAPPELN: Foto Erhardt · 57299 BURBACH: PM-Outdoor · 68161 MANNHEIM: Optik Mücke · 70174 STUTTGART: Optik Mollenkopf · 80331 MÜNCHEN: Foto-Video Sauter · 86154 AUGSBURG: Intercon · 87561 OBERSTDORF: Foto Schnellbach · 94113 TIEFENBACH: AFA-Fotohandel

6 ALPENVEREIN AKTUELL

JDAV trägt Verantwortung: 70 Jahre nach Auschwitz; Podiumsdiskussion [6] Podium: Bergsucht taugt nicht als Vorbild [8] Summit Club bei Urban Bike Roadshow; Mountainbike-Parcours in Ulm; Ticker [10] Zu Pferd über die Alpen; Felssturz in Schwaben [11] Ehrenamtler im Porträt: Edgar Stenger; Ticker [12] Klettern beim Ball des Sports; DAV-Tag bei Globetrotter [15] Menschen; Gedenk-Chörten für Reinhard Karl [16] DAV Neu-Ulm: Sektion der Weltmeister [17]

18 TRANSALP

Zurück in die Zukunft

26 BERGSPORT HEUTE

Bilder vom Berg: Erfindungen des Ich [26] Expedkader im Interview: Veronika Krieger [28] Weltmeisterschaft Ski-bergsteigen [30] Porträt Udo Neumann: Trainiere lieber ungewöhnlich [32] Kletteranlage Meiningen: Himmelwärts klettern [33] spitz & breit [34] DAV Summit Club News [36]

38 TAUERNHÖHENWEG

Durchs Reich der Tauernkönigin

46 LAKE DISTRICT

Englische Woche

54 TIPPS & TECHNIK

Bike-Helme: Reine Kopfsache

58 SICHERHEITSFORSCHUNG

Neue Risikokultur statt Heldenepos

62 FITNESS & GESUNDHEIT

Bewegung und Ernährung: Fit in den Frühling

65 KNOTENPUNKT

Editorial; Impressum; Wortschatz; Off Mountain [66] Expedition zum Winterraum [67] Die Fatbikes kommen [69] Knotenpunkt-Malwettbewerb: Euer Bild von den Bergen [70] Interview: Handbike-Fahrer Felix Brunner: „Dank dem Unfall habe ich mich weiterentwickelt.“ [72] Alpinkids: Lichtspiele im Schnee; Gämschen klein [73] Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse [74]

76 NATUR & MENSCH

Aktuelle Erschließungspläne in den Alpen: Das Naturschutz-Fundament wackelt [76] Hüttenwirt: Niederrelbehütte; Mit der Bahn in die Berge [78] Botanische Wanderungen; Arbeitsgemeinschaften Hüttentouren [79]

80 KULTUR & MEDIEN

Neue Ausstellung im Alpinen Museum: Die Himalaya-Expedition der Brüder Schlagintweit [80] Alpinen Museum und DAV-Bibliothek: Veranstaltungen [82] Neue Bücher [82]

88 FAMILIENGRUPPENLEITER-AUSBILDUNG

Abenteuer Familie

92 ALPE-ADRIA-TRAIL

Vom Großglockner ans Meer

96 PORTRÄT: WERNER BÄTZING

Alpenforscher aus Leidenschaft



Titelbild: Martin Schliephake. Alpencross-Etappe im Presanella-Gebiet

Erinnern, Verstehen, Handeln

Siebzig Jahre nach der Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz beteiligte sich die JDAV an einer internationalen Gedenkveranstaltung.

Junge Menschen aus Deutschland, Israel, Polen, Österreich und Tschechien stehen vor Räumen, in denen Menschen durch Zyankali starben. Sie sehen sieben Tonnen Frauenhaar, unzählige Koffer, Schuhe und Zahnbürsten. Den Ruß an der Decke des Krematoriums. Wachtürme, Stacheldrähte und Galgen. Den Raum der Kinder: mit zarten Bleistiftzeichnungen von Angst und Flucht, Deportation und Tod. Das „Buch der Namen“ füllt einen ganzen Raum; viele Teilnehmende suchen darin nach ihrem Familiennamen. Es sind vor allem die persönlichen Momente beim gemeinsamen Besuch der Gedenkstätte, die prägen und berühren.

Rund hundert Jugendliche aus fünf Nationen arbeiteten auf einem viertägigen Seminar gemeinsam für das Erinnern. Dabei ging es um Vergebung und Verantwortung, aber auch immer wieder um den Blick in die Zukunft, um die Aufgabe für die Jugendbewegung in allen Ländern. „Das war eine große Herausforderung, aber zugleich eine riesige Chance im Kampf gegen Intoleranz und Hass“, sagte Jonas Freihart, stellvertretender Bundesjugendleiter und Mitglied des Verbandsrats des DAV.

Bildungsziel Demokratie

Für die Jugend des Deutschen Alpenvereins (JDAV) war es selbstverständlich, sich diesem Thema zu stellen. Zu ihren Erziehungs- und Bildungszielen zählt die Vermittlung demokratischen Denken und Handelns. Und die Tatsache, dass schon 1924 die jüdische Sektion Donauland aus dem Alpenverein ausgeschlossen wurde, mahnt zu Wachsamkeit und Beschäftigung mit der Geschichte und wirft die Frage auf: Was bedeutet Auschwitz heute für uns?

Zum ersten Mal arbeiteten junge Israelis, Deutsche und Polen miteinander an zeitgemäßen Formen des Erinnerns. „Wir müssen verstehen, was das Geschehene möglich gemacht hat – und wie es durch uns junge Menschen verhindert werden kann!“, sagte Immanuel Benz, stellvertretender Vorsitzender des Deutschen Bun-

Aus der Erklärung der Jugendverbände

„Auschwitz ist eine ewige Warnung“

Vor genau siebzig Jahren wurden 7500 in Auschwitz verbliebene Häftlinge von der Roten Armee befreit. Heute sind wir als Verantwortliche israelischer, polnischer und deutscher Jugendbewegungen und Jugendorganisationen hier zusammenge-

kommen, um des Holocaust gemeinsam zu gedenken.

Dabei wissen wir, dass Gedenken weit mehr als Erinnern bedeutet. Wir versuchen auch zu verstehen, wie es dazu kommen konnte. Wir sind darum bemüht, eine politische Bildungsarbeit zu entwickeln, die es uns ermöglicht, aus der Vergangenheit zu lernen und eine Zukunft anzustreben, in der Rassismus und der Hass gegenüber anderen bekämpft werden. Wir wollen eine von Solidarität und moralischem Engagement zugunsten Schwacher und Hilfsbedürftiger geprägte Zukunft schaffen.

Auschwitz ist uns Menschen eine ewige Warnung. Es mahnt uns, immer zugunsten von Menschlichkeit zu entscheiden. Bei jeder Begegnung von Jugendlichen sind wir darauf bedacht, uns zu erinnern, allen Menschen an allen Orten ein würdevolles Leben zu ermöglichen und junge Menschen zu moralischem, an Werten orientiertem Verhalten zu bewegen. Wir engagieren uns für eine Welt, in der alle Menschen ohne Angst verschieden sein können.



dbjr.de/dbjr-info/artikel/detail/gemeinsame-erklaerung-der-jugendringe.html



desjugendrings. Der Zeitzeuge Asher Oud erzählte von seiner Kindheit im Ghetto, von Selektion und Deportation, vom Todesmarsch, von Schlägen, Demütigungen und vom täglichen Tod. Und er erzählte von seinem Sieg: zu überleben, heute von der Zeit berichten und in die Gesichter junger Menschen schauen zu können.

Zum Abschluss des Seminars legten alle Jugendringe Kränze zum Gedenken am Ort der Vernichtung nieder, beteten gemeinsam und unterzeichneten eine Erklärung (s. Kasten), in der sie die gemeinsame Aufgabe annehmen, sich gegen Rassismus, Hass und Gewalt zu engagieren.

dbjr/fb/red

JDAV trägt Verantwortung (II): Podiumsdiskussion

„Alles hat seinen Preis“

Bei einer Podiumsdiskussion im Alpinen Museum suchte die JDAV nach zukunftsfähigen Wegen für einen weltverträglichen Alpinismus.

Was haben Kleidertauschpartys, Second-hand-Läden und vegetarisches Essen mit Bergsteigen zu tun? Sie sind bei jungen Menschen beliebt und ein Zeichen dafür, dass sie ihre Verantwortung für die Welt, in der sie aufwachsen, tragen wollen. Lösungsansätze für den Alltag

Tagesskitur zur schneereicheren Alpensüdseite einen Mehrtagesaufenthalt zu planen – oder eine Bouldersession in München. Ressourcenschonendes und konsumkritisches Verhalten müsse ein Jugendverband vorleben. Alexandra Gillissen berichtete von der Grünen Jugend Bay-

Übungsleiter für Pistenskifahren ausbilde. Es werde Zeit, klare Entscheidungen zu treffen und konsequent umzusetzen, auch wenn das unbequem sei. Philipp Sausmikat verwies darauf, dass man oft sogar zwischen Klima- und Naturschutz abwägen müsse. So erzeuge das



Fotos: DAV/Steffen Reich, JDAV/Martin Wittmann



Heimatnahe Sportmöglichkeiten nachrüsten oder umdenken? Konflikte wie am Sudelfeld wurden auch in der Podiumsdiskussion der Alpenvereinsjugend erörtert.

seien gesucht, so Ruth Heeren von der Jugend des Bund Naturschutz.

Sie war eine der Diskutanten auf dem Podium, dem der DAV-Klimaexperte Max Witting zuerst in Erinnerung rief, dass jeder Deutsche viermal so viel Kohlendioxid erzeugt, wie gerade noch akzeptabel wäre, wenn sich die Erde um nicht mehr als zwei Grad erwärmen soll. Ein großer Teil davon fällt auf Mobilität – und die Anreise in die Berge geschieht meist per Auto. Hier brauche es Information zu Alternativen wie etwa bahntauglichen Bergtouren.

Dem hielt der Bergsteiger und Autor Kristian Rath entgegen, dass man für ambitionierten Bergsport dort hinmüsse, wo die Verhältnisse gerade gut seien – was oft nur per Auto gehe. Der Bundesjugendleiter und DAV-Vizepräsident Philipp Sausmikat dagegen regte an, statt der

ern, dass bei deren Veranstaltungen die Anreise per Bahn oder vegetarisches Essen selbstverständlich seien. Durch „Containern“, das Nutzen noch brauchbarer weggeworfener Lebensmittel, mache man auf Verschwendung aufmerksam.

Entscheidungen statt Spagat?

Auch das Thema „Erschließung“ kam zur Sprache. Kristian Rath äußerte sich gegen die Erweiterung von Skigebieten, aber für den Erhalt des Bestehenden, notfalls auch mit Schneekanonen, und forderte, die Einnahmequellen der Alpenbewohner zu respektieren. Der DAV sei in diesen Gebieten oft sehr unbeliebt. Dr. Wolfgang Wabel, Geschäftsbereichsleiter Bergsport, verwies auf die häufige Spagatstellung des DAV, etwa gegen neue Beschneigungsanlagen zu protestieren, während man gleichzeitig

in Hinterstein geplante Wasserkraftwerk zwar regenerative Energie, verstoße aber gegen die Alpenkonvention.

Der Moderator Dr. Georg Bayerle bezog auch das Publikum in die Diskussion ein. Gefordert wurde unter anderem stärkeres internationales Engagement der Jugendverbände, auch zu politischen Themen. Ein alternativer Lebensstil sei nicht ohne schmerzhaften Verzicht möglich. Dazu müssten Ausbildungen Handlungsalternativen vermitteln und jeden Einzelnen an seine Verantwortung erinnern. „Mit dem erhobenen Zeigefinger kommt man in einer Gesellschaft voller Egoisten nicht weit“, merkte denn auch Ruth Heeren an.

mw/red

[Die JDAV bietet vom 16.-19.7.2015 eine Jugendleiterfortbildung zum Thema „Jugendarbeit nachhaltig gestalten“ an und wird am Bundesjugendleitertag in Tübingen darüber diskutieren.]

Manfred Ruoß

Bergsucht taugt nicht als Vorbild

Erfolgreiche Bergsteiger werden oft bewundert. Sind sie auch glücklich?

Menschen sind lebendige Systeme mit begrenzten Ressourcen. Ihre Entwicklungsmöglichkeiten sind durch physische und psychische Grenzen beschränkt. Die persönlichen Belastbarkeitsgrenzen zu erkennen und zu respektieren ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe für jeden Menschen. Wer seine Grenzen regelmäßig und dauerhaft überschreitet, erhöht sein Risiko, an Körper oder Seele zu erkranken. Herzinfarkt oder chronische Rückenschmerzen sind typische körperliche Erkrankungen. Depression, Angst und somatoforme Störungen (Modebe-

Fotos: Christian Pondella/Red Bull Content Pool



griff: Burn-out) sind die klassischen psychischen Folgen fortgesetzter Grenzüberschreitungen. Der Aufenthalt in der Natur, speziell im Gebirge, hat positive Effekte auf die Gesundheit und wirkt vorbeugend und heilsam. Physiologische Funktionen wie Herzrate, Blutdruck oder Cortisolkonzentration werden positiv reguliert, die kognitive Aufnahmefähigkeit bessert sich, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen werden am Erleben der eigenen Leistung gestärkt, das emotionale Wohlbefinden steigert sich, soziale Kompetenzen wachsen. Bergsteigen ist vorzüglich geeignet, um etwas für die Gesundheit zu tun – solange man dabei nach Flow-Erleben und Achtsamkeitserfahrungen strebt und auf seine Grenzen achtet. Die Natur und das Erlebnis in den Bergen können dann geradezu ein Heilmittel werden.

Sucht man nach einer Gemeinsamkeit für prominente und in den Medien präsente Alpinisten, so kann man diese – spätestens seit Edward Whymper – im Begriff „Grenzüberschreitung“ finden. Behaupten doch die so genannten „Extrembergsteiger“ gerne, sie seien bestrebt, ihre Grenzen zu verschieben. Ambitioniertes Bergsteigen ist sicher nicht anders zu realisieren. Aber kann kompromissloses Leistungs- und Konkurrenzverhalten, wie es zum extremen Bergsteigen gehört, eine Vorbildfunktion für Freizeitbergsteiger haben? Ich denke nein!

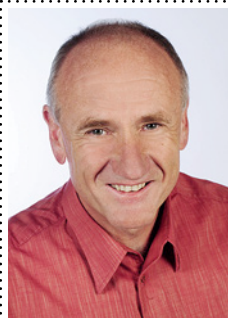
Menschen, die ihre Grenzen nicht respektieren und sich in einer unbedingten Leistungsspirale befinden, laufen Gefahr, ihre Spielräume einzuziehen, statt sie zu erweitern. Als Psychothera-

sind sicher kein Vorbild für eine positive Entwicklung der Gesellschaft. Bei extremen Bergsteigern kann man oft solche Grundorientierungen entdecken.

Wer sich nicht mag, bleibt unzufrieden

Wie entstehen solche Lebensprogramme? Beim kritischen Lesen von Biografien extremer Bergsteiger (beiderlei Geschlechts) zeigen sich erstaunlich stabile Muster. Dazu gehören Auffälligkeiten in der Kindheit, oft inkomplette Familien oder besonders fordernde Eltern. Charakteristisch ist die Entwicklung eines instabilen Selbst, unter dem sie leiden und das sie aufzurichten suchen. Extreme Bergsteiger entwickeln dazu ein kompromissloses Leistungs- und Konkurrenzhandeln. Doch sie bleiben ein

Außergewöhnliche Leistungen im Sport inspirieren. Doch Exzellenzansprüche können auch zum Gefängnis werden.



In seinem Buch „**Zwischen Flow und Narzissmus**“ (Huber Verlag, € 24,95) analysiert der Psychologe Manfred Ruoß Biografien extremer Bergsteiger und entdeckte dabei oft Leidensgeschichten.



peut arbeite ich fast täglich mit Menschen, die ihre Grenzen nicht kennen oder über lange Phasen ihres Lebens überschritten haben. Ähnliche Erfahrungen machen Internisten und Orthopäden. Eine Lebensorientierung, die sich in einem Satz ausdrückt wie „Anerkennung und Selbstwert erlange ich, wenn ich besser bin“, mag in unsere Zeit passen und auf große Zustimmung stoßen. Menschen, die einem solchen Schema folgen, erleben aber selten Zufriedenheit und stabilen Selbstwert. Sie sind lebenslang Sklaven ihres Lebensmottos, ruinieren ihre Gesundheit, setzen ihre sozialen Beziehungen aufs Spiel und

Leben lang unzufrieden, da sie keine Leistung zu stabilisieren vermag, sie entwickeln geradezu eine Bergsucht. Die typische Biografie eines Extrembergsteigers zeigt einen Menschen mit ausgeprägtem Egoismus und wenig Empathie. Man kann extreme Bergsteiger für ihre Taten bewundern. Aber wenn in Vorträgen und Seminaren solche Eigenschaften oder Verhaltensweisen als vorbildlich für Politik und Arbeitswelt dargestellt werden, ist dies beunruhigend. In dieser Form verliert das Unterwegssein im Gebirge seine heilende Funktion und wird zur Gefahr für Körper und Seele. ■

PISTAZIEN

Der natürliche Snack für unterwegs

Amerikanische Pistazien sind der ideale Snack für aktive Menschen. Sie lassen sich prima überallhin mitnehmen und mit den drei tollen Rezepten werden Brotzeit oder Picknick zum Highlight.



Fruchtige Pistazienriegel

FÜR ca. 8 STÜCK

Je 50g getrocknete Datteln und Aprikosen • 150g amerikanische Pistazien • 4 EL Honig • 3 EL Pflanzenöl • Je 50g kernige und zarte Haferflocken

1) Datteln und Aprikosen fein würfeln.

Amerikanische Pistazien schälen und grob hacken.

2) Honig und Öl erhitzen, mit Datteln, Aprikosen, amerikanische Pistazien und Haferflocken vermischen. Die Frucht-Pistazien-Mischung ca. 1–2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine rechteckige Form streichen (ca. 10 x 24 cm) und im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Gas: Stufe 2, Umluft 140°C) ca. 30–35 Minuten backen.

3) Die noch leicht warme Masse in 8 Riegel schneiden (ca. 3 x 10 cm) und anschließend komplett auskühlen lassen. Riegel nach Wunsch verpacken und mitnehmen.

🕒 Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten | Pro Stück: 885 kJ / 211 kcal

Pistazien sind eine ideale Nährstoffquelle für unterwegs. „Die ausgewogene Kombination von Eiweiß, Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und gesunden Fetten macht amerikanische Pistazien zu einem perfekten Begleiter“, sagt Dr. Ursula Hildebrandt von der Deutschen Sporthochschule in Köln. So vielseitig sind die kleinen grünen Powerpakete: Pistazienriegel, Smoothies oder Mitnehm-Nudelsalate sind ganz schnell gezaubert. Hier sind drei tolle Rezepte der American Pistachio Growers. Weitere Rezepte finden Sie auf americanpistachios.de.

Mediterraner Nudelsalat



FÜR ca. 4 PORTIONEN

360g Mini-Farfalle • Salz • 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl (= 280g) • 10 Oliven (ohne Stein) • 2 Feigen (alternativ: getrocknete Feigen) • 3–4 EL Olivenöl • 3–4 EL heller Balsamicoessig • 1/2 TL Senf • 1 TL Honig • Frisch gemahlener Pfeffer • 150g amerikanische Pistazien

1) Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten in Würfel schneiden, Oliven vierteln. Feigen mit einem trockenen Tuch abreiben und würfeln.

2) Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Amerikanische Pistazien schälen.

3) Salatzutaten, Dressing und Pistazien vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und zum Mitnehmen verpacken.

🕒 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten | Pro Portion: 2833 kJ / 676 kcal

Pistazien-Smoothie



FÜR ca. 4 GLÄSER

4 Beutel grüner Tee • 120g amerikanische Pistazien • 1 reife Mango • 1 Kiwi • 200g Ananasfruchtfleisch • 4–5 EL Traubenzucker

1) Teebeutel mit 500 ml heißem Wasser aufgießen, ca. 5–8 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Amerikanische Pistazien schälen und grob hacken.

2) Mango und Kiwi schälen, bei der Mango das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und anschließend diese und die Kiwis in Stücke schneiden. Tee, Traubenzucker, amerikanische Pistazien und Obst in einen Mixer geben und pürieren.

3) Smoothie in Gläser füllen, nach Wunsch mit Fruchtstücken garnieren und mit einem Strohalm servieren. Zum Mitnehmen in gut verschließbare Flasche füllen.

Unser Tipp: In einem Thermobehälter bleibt der Smoothie kühl und frisch.

🕒 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten | Pro Glas: 894 kJ / 213 kcal

24 STUNDEN LANG PFLANZEN UND TIERE

ENTDECKEN: beim Geo-Tag der Artenvielfalt am 13. Juni, organisiert vom Magazin „Geo“ und unterstützt von Umweltverbänden. Info: geo.de/artenvielfalt

EIN FETTER BROCKEN KLETTERSTOFF: Der dritte Band der beliebten „Topoguide“-Führer ist erhältlich; über 280 Touren in den ganzen Alpen für € 48,95. topoguide.de

„KLETTERN IN DER PSYCHOTHERAPIE“:

7. Ausbildungskurs vom 12.-14.6., Simbach/Inn: dr-lukowski.com

8. RHEIN-MAIN-SLACKLINE-FESTIVAL

DER JDAV RÜSSELSHEIM: am 2./3. Mai im Rüsselsheimer Waldschwimmbad. Vorführungen, Workshops, Wettkämpfe, Zelten, Grillen, gute Laune auf allerlei Lines. slacklinefestival.de

„LAWINEN UND RECHT“: internationales Seminar für Praktiker und Juristen vom Lawinenforschungsinstitut SLF; 1.-3.6., Davos, Kongresszentrum.

slf.ch/more/lur

KLETTERZENTRUM ERWEITERT: „Cube“

in Wetzlar 955 m² größer, mit Vorstiegs-, Toprope-, Schulungs- und Boulderbereich. Eröffnungsfeier am 21. März. cube-kletterzentrum.de

BEHINDERTE MENSCHEN BEGLEITEN:

Fortbildungen „Begleittechniken in der Natur“ (17.-19.4.), „Erste Hilfe Outdoor mit blinden und sehbehinderten Menschen“ (22.-25.5.) und Familienprogramme: visionoutdoor.de/fortbildungen

SIND SIE ...

- > umgezogen?
- > Mitglied einer anderen Sektion geworden?

HABEN SIE ...

- > Probleme bei der Zustellung von DAV Panorama?
- > eine neue Kontonummer?

Wenn ja, teilen Sie dies bitte umgehend Ihrer Sektion (siehe Mitgliedsausweis) mit, die sich um alles Weitere kümmert.

BEI ANRUF HILFE

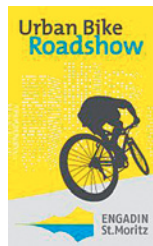
Bei Bergnot erhalten DAV-Mitglieder Hilfe durch die ASS-Notfallzentrale der Würzburger Versicherung unter der Rufnummer

Tel.: 0049/(0)89/30 65 70 91

Die Leistungen des Alpinen Sicherheits-Service (ASS) finden Sie ausführlich unter alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen

DAV Summit Club und Urban Bike Roadshow

Radltricks am Feierabend



Der DAV Summit Club beweist, dass man zum Berg radeln nicht gleich in die Berge fahren muss. Bei der „Urban Bike Roadshow“ kommen die Mountainbike-Guides in neun Städte in Deutschland und der Schweiz, von Konstanz bis Köln.

Die Bike-Profis haben alle Tricks und Kniffe für das nächste Radabenteuer in den Bergen dabei; in verschiedenen Leistungsgruppen fördern sie individuell optimal: Einsteiger lernen die korrekte Grundposition und tasten sich an die richtige Kurven- und Bremsstechnik heran, während die Fortgeschrittenen um engste Serpentinenzirkeln oder am Bunny Hop feilen. In kleinen Gruppen und mit viel Spaß gibt es so am Feierabend direkt vor der Haustüre das persönliche Erfolgserlebnis – in wenigen Stunden und für nur € 30,-.

urbanbikeroadshow.com, dav-summit-club.de/dav-summit-club/aktuelles | *red*

Sicherheitsreserven aufbauen für alpines Gelände – das bieten die Bike-Guides wohnortnah.



Mountainbike-Parcours in Ulm

Ein Trail schützt die Natur

Naturschutz durch Angebote: der Rad-Parcours bei Ulm



Bergradfahren gehört zum DAV; auch die Sektion SSV Ulm hat eine eigene Mountainbike-Gruppe. Und mittlerweile sogar einen selbst angelegten Parcours. Die von den Alpenvereinslern eingerichtete, 800 Meter lange Strecke mit diversen Hindernissen (Kicker, Drop, Anlieger, Double, Table; weniger Geübte können auch außenherum fahren) bietet nicht nur eine wohnortnahe Trainingsmöglichkeit. Sie dient auch dem Naturschutz. Denn sie entlastet das Naturschutzgebiet Kleines Lautertal, das bei Mountainbikern (zu) beliebt ist. Die Strecke im Steinbruch Schamental bei Blaustein dagegen ist laut Landratsamt naturschutzfachlich unbedenklich. Mehrjährige Mietverträge mit den Grundstückseignern sichern das sportliche Vergnügen für die nächsten Jahre; alle zwei Wochen sollen Freiwillige die öffentlich zugängliche Trainingsstrecke auf Intaktheit kontrollieren. *red*

Wanderritt entlang der Via Claudia Augusta

Auf der römischen Kaiserstraße über die Alpen

Die Pferde waren gesattelt. Der Regenmantel am Sattel festgezurrt. Manche schauten sorgenvoll zum Himmel und zogen ihn lieber gleich an. Dann gab Rittführer Erich das Zeichen zum Aufsitzen. Endlich. Über Wochen und Monate hatten sich die elf Reiter auf diesen Moment vorbereitet. Täglich sollten sie bis zu sechs Stunden im Sattel sitzen, sieben Tage lang. Der Weg entlang der alten Via Claudia führte die Gruppe durch beeindruckende Alpentäler, über tosende Flüsse und durch malerische Dörfer. Auf der rund 250 Kilometer langen Route überquerten sie drei Alpenpässe: den Außerfern, die Piller Höhe und schließlich den Reschenpass. Eine



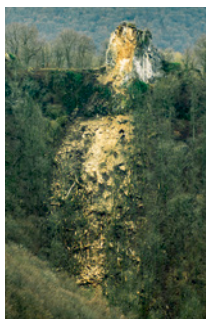
Nach intensiver Vorbereitung gingen Ross und Reiter den Alpenritt von Füssen zum Reschenpass an.

Route, die so auf keiner Karte zu finden war. Die nur im Kopf des Wanderrittführers Erich Küffner existierte. Über 15 Jahre lang hatte er jeden kleinen Schleichweg und schmalen Waldwurzelpfad gesucht und gefunden, um die verkehrsreichen Passstraßen möglichst zu vermeiden. Am Reschenpass sperrte die italienische Polizei für die Reiter den viel befahrenen Tunnel vollständig. Am darauffolgenden Tag erreichte die Gruppe ihr Reiseziel, den Reschensee im Vinschgau. Von dort ging's mit Pferdetransportern zurück nach Deutschland. Mit dem Wanderritt von Füssen über den Alpenhauptkamm nach Italien ging für die fünf Frauen und sechs Männer aus Heidelberg, Würzburg und Kempten ein Lebenstraum in Erfüllung. Der Alpenritt gilt als die Königsdisziplin unter Wanderreitern. er

Albfels doch brüchig?

Nicht jeder Fels ist fest

Der Wielandstein, beliebtes Ausflugsziel im Lenninger Tal (Schwäbische Alb), machte Mitte Januar eine radikale Abmagerungskur: Fast ein Drittel der Felsmasse, mit einigen beliebten Kletterrouten, stürzte talwärts. Menschen und Wege waren nicht betroffen; aus Sicherheitsgründen wurde das Massiv vorerst gesperrt. red



FLAT IS BORING®
#CHANGEYOURATTITUDE

BUFF® is a registered trademark, property of Original Buff, S.A. (Spain)



Wool BUFF®
Nahtloses Schlauchtuch, 100% Merinowolle,
Wolle aus artgerechter Tierhaltung.
Berta Martin trägt es, BUFF® Botschafterin, seit
über 20 Jahren an der Spitze der Kletter-Szene
und amtierende spanische Meisterin.



www.buff.de

Für weitere Informationen: Buff GmbH
info@buff.de - Tel. +49/89/427176-0 - Fax + 49/89/427176-66

Facebook.com/buffdasoriginal.com





FACHLEUTE INS EHRENAMT GESUCHT

Nach der neuen DAV-Struktur sollen vier Präsidialausschüsse das Präsidium fachlich beraten. Deshalb sind Fachleute gesucht für die Themen:

* Bergsport und Bergsteigen * Natur und Umwelt * Hütten, Wege, Kletteranlagen * Kultur.

Interessierte Experten – Frauen sind besonders willkommen – können sich bis Mai über ihre Sektion vorschlagen lassen; die Berufung erfolgt im Juni.

Info: alpenverein.de

SPENDEN-RADFAHRT UNTERSTÜTZEN

Unter dem Titel „Cycling for Syria“ haben die zwei Studenten Sven und Niklas etwas Besonderes vor: Von März bis September wollen sie von Gibraltar über Istanbul ans Nordkap fahren. Wer sie motivieren möchte, kann das durch eine Spende für die medizinische Versorgung syrischer Flüchtlinge im Libanon, in Jordanien und der Türkei.

betterplace.org/de/fundraising-events/cycling-for-syria

EINEN VOLLEN TAG WANDERN

Das geht bei der „24h Trophy“ im Juni/Juli in Baiersbrunn (Schwarzwald), Oberstaufen (Allgäu) und im Berchtesgadener Land. 12 oder 24 Stunden wandern nach Wahl. Alle Orte und Termine: 24h-trophy.de

AUCH IM MITTELGEBIRGE:

ACHTUNG, LAWINEN!

Am 31. Januar starben zwei Skitourengeher im Schwarzwald durch Lawinen: am Feldberg und dem benachbarten Herzogenhorn. Wer also womöglich denkt, das Wort „Wald“ schütze vor Lawinen, bedenke: Schnee, Wind und Steilheit machen auch Mittelge-



birge gefährlich. Also auch außerhalb der Alpen nicht blindlings drauflosfahren, sondern mitdenken, vorsichtig entscheiden und VS-Gerät, Schaufel und Sonde mitnehmen!

Ehrenamt – ich bin dabei!

80 Fahrten, rund um die Welt

Stellvertretend für die über 22.000 Ehrenamtlichen, die den Deutschen Alpenverein am Laufen halten, stellen wir Ihnen in loser Folge engagierte Menschen vor. Edgar Stenger ist wahrscheinlich einer der eifrigsten Tourenleiter im Verein.

Starke Bilanz: Rund 80 Veranstaltungen mit 650 Teilnehmern hat Edgar Stenger seit 1982 für seine Sektion Aschaffenburg organisiert und geleitet – wobei „Veranstaltung“ meist für Kurs- oder Tourenwochen steht, oft sogar für mehrwöchige Trekkings in der ganzen Welt. „Überall wo's Berge hat“ eben: sechsmal Nepal, dreimal Afrika, dazu Südamerika, Kanada, Australien, Neuseeland. Die „leichteren“ Viertausender hat er teils schon fünf- oder sechsmal geführt, den „Pisciadu-Klettersteig“ wohl schon zwanzigmal; ich kenn da jeden Stein. Aber es wird mir nicht die Bohne langweilig.“

Die Begegnung mit den Menschen ist es, die den Polizeihauptkommissar a.D. motiviert hat, einen größeren Teil seiner Jahresurlaube ins Ehrenamt zu investieren. „Das hat mir vom ersten Tag bis heute gefallen: die Schönheit von Bergen und Natur zu vermitteln. Die Freude in der Gruppe übers Erreichte und Erlebte, wenn man wieder unten ist. Und der Stolz, die Anvertrauten beschützt zu haben.“ Größtmögliche Sicherheit ist seine Maxime. Er wählt Ziele, die er kennt, er geht nur mit kleinen Gruppen, vor jeder Tour gibt es einen Infoabend, wo er erklärt, dass bei Unvorhergesehenem auch mit Routenänderung oder gar Tourenabbruch zu rechnen ist („Der Berg steht nächstes Jahr auch noch“). Und sein Gipfelgruß heißt:



Fotos: Archiv Edgar Stenger

„Der Gipfel ist nur ein Zwischenziel.“ Der Glückwunsch „Berg Heil“ sei erst nach sicherem Abstieg angebracht – gegen einen Gipfelkuss, falls erwünscht, spreche trotzdem nichts.

Dabei sei sein Führungsstil „ausgewogen“: Man ist als Team unterwegs, aber „wenn's gilt, dann werden klare Worte gesprochen“. Dann trifft er auch eine Umkehr-Entscheidung kurz vor dem Gipfel, treibt an, wenn schwarze Wolken drohen oder belehrt Teilnehmer, die eigenmächtig vorgehen. „Aber: Ich begründe die Entscheidungen, und das kapierten sie auch. Der Erfolg gibt mir recht: In 33 Jahren hatte ich keine Verletzung bei meinen Touren.“

Mit Polizeikollegen war Stenger 1977 zum Klettern gekommen und fing sofort Feuer; 1979

trat er dem DAV bei, schon 1981 ließ er sich für die Ausbildung zum Fachübungsleiter Bergsteigen motivieren. Seither leitete er praktisch jedes Jahr zwei bis drei mehrtägige bis -wöchige Sektionstouren, war von 1993 bis 2003 Ausbildungsreferent und hielt sechs Multivisionsvorträge. Und seit der Pensionierung „mache ich sogar noch mehr als früher – so lange wie's gesundheitlich funktioniert“. Nicht jeder ist so fokussiert wie Edgar Stenger, mit seiner Frau und den beiden Söhnen gingen die Familienurlaube auch gerne mal ans Meer, „vernachlässigt hat sich keiner gefühlt“. Sein Fazit: „Die Leidenschaft Bergsteigen hat mein Leben geprägt. Wenn man was macht, macht man's richtig.“ *red*

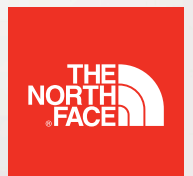


THE FUTURE OF EXPLORATION

FUSEFORM™ *DIE PERFEKTE FUSION VON GEWICHTSEFFIZIENZ UND SCHUTZ*
ENTDECKE FUSEFORM™ JETZT AUF THENORTHFACE.COM



**NEVER
STOP
EXPLORING™**



visitaustria

Wie schön
ein Tag
sein kann,
wenn man ihm nur
die Chance gibt.



Österreich
ankommen
und aufleben

www.austria.info

Ihre persönliche Urlaubsberatung
gebührenfrei unter 00800 400 200 00.

Klettern beim Ball des Sports

Klettern wird salonfähig

Fotos: Deutsche Sporthilfe/Henschelmann, Globetrotter Ausrüstung

Roter Teppich, viele Promis, feines Essen, große Show: Der Ball des Sports ist eines der ganz großen gesellschaftlichen Ereignisse in Deutschland. Einmal im Jahr lädt die Deutsche Sporthilfe zur großen Benefizveranstaltung nach Wiesbaden. Gekommen sind in diesem Jahr 1600 Damen und Herren mit großen Namen und viel Gewicht in Sport, Gesellschaft und Politik. Eine bessere Bühne für die Präsentation einer aufstrebenden Sportart kann es also kaum geben. Umso mehr hat sich der DAV gefreut, als er von der Deutschen Sporthilfe gefragt wurde, ob er den Klettersport dort demonstrieren möchte. Und ob er das wollte! Herausgekommen ist eine fünfundzwanzigminütige Klettershow mit allem Drum und Dran: Die DAV-Athleten zeigten spektakuläre Boulder, kletterten in vier Sekunden unter die Hallendecke und hängelten sich dort oben 16 Meter waagrecht über Tische und Köpfe. Immer wieder ging ein Raunen durch die Reihen, wogten Applauswellen durch den Saal. Und zum Schluss waren alle begeistert. Die Botschaft ist angekommen: Klettern ist ein faszinierender Sport, und er ist fit für Olympia!

Hoch über den Köpfen wurde geklettert; danach wartete eine Boulderwand auf die Gäste.



tb/red

DAV-Tag bei Globetrotter Ausrüstung am 24.3.2015

Ein Tag für Bergfreunde

Der Bergsommer steht vor der Tür, der Ausbildungskurs ist gebucht, die Tourenpläne sind geschmiedet und der Urlaub ist beantragt. Wem zur Verwirklichung von Berg- oder Outdoorvorhaben noch das ein oder andere Ausrüstungsteil fehlt, dem sei der DAV-Tag am 24. März bei Globetrotter Ausrüstung

empfohlen. Gegen Vorlage ihres DAV-Ausweises erhalten alle Mitglieder (nur!) an diesem Tag 15 Prozent Sofortrabatt auf den Einkauf in der Filiale, Inhaber der DAV-GlobetrotterCard erhalten sogar 20 Prozent.

Diese Rabatte gelten ausschließlich für Einkäufe in den Filialen Berlin, Dresden, Filderstadt, Frankfurt, Hamburg, Köln, München, Stuttgart und Ulm. Der DAV und Globetrotter Ausrüstung arbeiten seit fünf Jahren eng zusammen und möchten unter dem Motto „Gemeinsam draußen unterwegs“ verstärkt Kinder, Jugendliche und Familien an den Bergsport und alpine Naturerlebnisse heranführen, gleichzeitig aber auch für den verantwortungsvollen Umgang mit der alpinen Umwelt sensibilisieren. Darüber hinaus unterstützt Globetrotter Ausrüstung die DAV-Sektionen ganzjährig mit speziellen Einkaufskonditionen und bietet allen Mitgliedern die DAV-GlobetrotterCard mit exklusiven Vorteilen und direkter Unterstützung des DAV-Projektes „Klimafreundlicher Bergsport“.

kv/red

| globetrotter.de/dav-tag |



Das große Ausrüstungssortiment kann man oft gleich ausprobieren, wie im Kanubecken in Köln.



 Österreich
ankommen
und aufleben



Bahnfahrt
ab **39** Euro

Einfach besser
ankommen.

Mit der Bahn reisen Sie zu den Almen im Salzburger Land entspannt, schnell und sicher.

Täglich 34 Direktverbindungen nach Österreich – 14 x direkt in die schönsten Regionen des Salzburger Lands.

Richtig günstig – ab 39 Euro, solange der Vorrat reicht. Kurze Verbindungen sogar noch günstiger, z. B. von München nach Altenmarkt/Pongau schon ab 19 Euro.

Gut zu wissen:

- Kinder unter 15 Jahren reisen gratis mit – bei Eintrag auf der Fahrkarte der Eltern
- Gepäckfrei in der Bahn reisen – mit dem DB Gepäckservice
- Vor Ort immer mobil dank Mobilitätskarten und Shuttleservices der Gastgeber

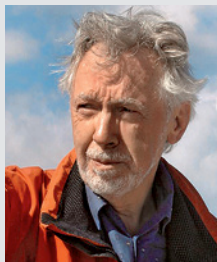
www.bahn.de/sommer

In Kooperation mit

 **BAHN**



Menschen



1968 erreichte **Dr. Wilhelm Schloz** mit einer Herrligkoffer-Expedition an der Rupalfanke die Rekordhöhe von 7100 Metern. Den Einsatz für die Klettergärten

in Baden-Württemberg in den 1990er Jahren sieht der promovierte Hydrogeologe als seine wichtigste ehrenamtliche Leistung. Sechs Jahre lang führte er die Sektion Schwaben und meisterte dabei die Verschmelzung mit der Sektion Sudeten. Von 2007–2012 vertrat er den Landesverband Baden-Württemberg im DAV-Verbandsrat. Auch nach seinem 75. Geburtstag am 5. April träumt er noch von Viertausendern – wir wünschen alles Gute dafür!

Klaus Kundt erhielt das Bundesverdienstkreuz am Bande, den Tiroler Adler in Gold und das Ehrenzeichen in Gold seiner Sektion Berlin für viele Jahre ehrenamtliches Engagement: Referent für Öffentlichkeitsarbeit, fünfzehn Jahre Hüttenwart, elf Jahre Erster Vorsitzender.

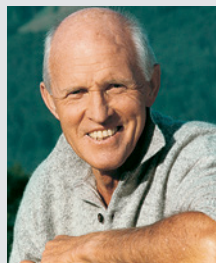
In dieser Zeit wurde eine Kletterhalle gebaut und das Friesenberghaus zu einer Begegnungsstätte gegen Intoleranz

und Hass umgewandelt; die Geschichte der Sektion hat er in zwei Büchern dokumentiert, ein weiteres ist geplant. Im Bundesausschuss Medien und Kommunikation engagierte er sich



auch bundesweit. Wir gratulieren zum 85. Geburtstag am 25. April!

80 Jahre alt wird am 28. April **Hermann Ma-gerer**, der Erfinder und langjährige Leiter der Bergsteigersendung „Bergauf – Bergab“ im Bayerischen Rundfunk. Von 1975 bis 1997 verfolgte, dokumentierte und analysierte er



darin die vielfältigen Arten, wie Menschen den Bergen begegnen und sie erleben. Damit wurde der gelernte Journalist und begeisterter Gleitschirmflieger zu einem wichtigen Kultivator des Bergsteiger-Geistes, den er in der direkten, konkreten Sprache der Aktiven schilderte. Die Münchner DAV-Sektion Alpenklub Berggeist ehrte ihn 2004 als ersten „Berggeist des Jahres“.

Gemeinsam mit Manfred Lorenz bildet nun **Hagen Sommer** (*1969) eine Doppelspitze in der Geschäftsführung des DAV Summit Club. Er studierte Tourismus und BWL in England und Frankreich, arbeitete für diverse Reiseveranstalter und als selbstständiger Unternehmer und Berater. Die „Traumaufgabe und Herausforderung“ beim DAV Summit Club liegt für ihn darin, „Nachhaltigkeit in wirtschaftliches Handeln umzusetzen“.



Am 19. Dezember 2014 starb **Heidi Cremer**, langjährige Vorsitzende und Ehrenvorsitzende der DAV-Sektion Düren, nach schwerer Krankheit. Als streitbare Sektionsvorsitzende mit Profil hat sie ihre Sektion mit viel Herz, Kraft und Ausdauer mehr als 25 Jahre lang geführt. Außerdem war sie zwölf Jahre Zweite und vier Jahre Erste Vorsitzende des DAV-Landesverbands Nordrhein-Westfalen. Heidi Cremer setzte sich in politisch schwierigem Umfeld mit viel Energie für den Erhalt der Klettermöglichkeiten in NRW ein – als unermüdliche Kämpferin und liebenswerter Mensch lebte sie mit ganzem Herzen die Idee Alpenverein.



Am 12. Dezember 2014 starb **Sherpa Gyalzen** mit 76 Jahren in Kathmandu. Er war vielen Zugspitzbesteigern bekannt als guter Geist der Reintalangerhütte; 17 Sommer lang hat er zusammen mit Charly Wehrle die Atmosphäre geprägt. Weniger bekannt war wohl, dass er als fünfzehnjähriger Träger für die Everestexpedition gearbeitet hatte, bei der Edmund Hillary und Sherpa Tenzing die Erstbesteigung gelang. Selber stand er dreimal am Südcol auf fast 8000 Metern.



red

Gedenkstein erneuert

Erinnerung lebendig halten

Am 19. Mai 1982 starb Reinhard Karl am Cho Oyu in einer Eislawine. Er war bekannt geworden als erster Deutscher auf dem Mount Everest. Wichtiger für den Alpinismus war sein Werk als Fotograf und Schreiber: Reinhard schuf

ikonische Fotos vom Bergsteigen und der frühen Sportkletterära und vermittelte einem breiten Publikum den „Spirit“ der Aktiven. Sein Bergsteigerfreund Al Burgess errichtete für ihn einen Gedenk-Chörten mit handgemei-

Belter Tafel. Nach dreißig Jahren war dieser zerfallen – und Karls Witwe Eva Altmeier und seine Schwester Ilona erneuerten ihn nun mit Hilfe einiger Freunde. Er steht am Weg zum Cho Oyu, nahe dem Weiler Gokyo.

red

Inline alpin in Neu-Ulm

Die Sektion der Weltmeister

„Mit Abstand erfolgreichster Verein der Welt“ nennt Bernd Zörlein die DAV-Sektion Neu-Ulm, die in der Sportart Inline alpin Serienerfolge einfährt. Inline alpin? Wer die Sportart nicht kennt, kann sie als Zukunft des Skifahrens im Zeitalter des Klimawandels betrachten: Mit hochwertigen Inlineskates stürzen sich die Rennläufer Straßen mit acht bis 16 Prozent Gefälle hinab; mit Kippstangen auf 20-Kilo-Stahlplatten sind Slalom- oder Riesenslalomkurse gesteckt. Zum Schutz vor Verletzungen tragen die Fahrer Helm und Schutzkleidung wie Mountainbiker oder Motorradfahrer.

Die Sportart entstand vor etwa 20 Jahren als Sommertraining für Skirennläufer. In der Skiabteilung der DAV-Sektion Neu-Ulm wird sie neben Ski Alpin und Speed Skating (quasi Langlauf

auf Rollschuhen) gepflegt; aus intensiver Jugendarbeit erwachsen eindrucksvolle Erfolge: Bei der letztjährigen Weltmeisterschaft hieß es laut Presseberichten „Neu-Ulm gegen den Rest der Welt“. Die Schwaben setzten sich gegen 200 Läufer aus zehn Nationen und drei Kontinenten durch und gewannen sechs von acht Weltmeistertiteln. Die Gesamtweltcupitel bei Männern und Frauen und einige weitere Medaillen runden die Bilanz des Teams um Manuel Zörlein, Ann Krystina Wanzke und Marina Seitz ab.

Bernd Zörlein, Leiter der Neu-Ulmer Skiabteilung und Teamchef der DSV-Nationalmannschaft, schätzt am Inline-Rennsport die „Ästhetik der Bewegung“ und die Gerechtigkeit: Weil Straßen keine Spurrillen bilden wie Schnee, haben alle Läufer die gleichen Bedingungen. Aber



Skigefühl ohne Schneesorgen: Beim Inline alpin werden Straßen zu Slalompisten.

es gibt das übliche Leistungssport-Problem: Ohne Sponsoren (für die Mannschaftsbusse) und Unterstützung der Sektion geht es trotz überwiegender finanzieller Eigenbeteiligung der Sportler nicht. Und 25.000 Kilometer im Teambus, bis zu 47 Wochenenden im Einsatz zeigen, dass auch Spitzensport das Ehrenamt braucht. *bz/red*

PEDROC HYBRID JACKET PROTECTED COMFORT

Leicht, schnell und frei – so fühlst du dich mit der Pedroc Hybrid-Jacke. Maximale Atmungsaktivität trotz optimalem Schutz vor Wind und Regen machen diese Jacke zum perfekten Begleiter für schnelle Hiker.

salewa.com



OFFICIAL JACKET OF THE





Mit dem Pedelec vom Isartal an den Gardasee

ZURÜCK IN DIE



Transalp UNTERWEGS



So viel Eigenleistung wie möglich, so viel Unterstützung wie nötig: Der Alpen-cross mit Pedelecs führt hoch hinaus und hinauf.

Das letzte geeignete Wetterfenster der Radsaison nutzte der Bike-Profi Axel Head für einen Klassiker in einer besonderen Variante: eine Alpenüberquerung mit zwei älteren Begleitern auf Pedelecs.

Text: Axel Head,
Fotos: Martin Schliephake

ZUKUNFT

Der Bergsteiger Wolfgang (73) stand auf vielen Drei- und Viertausendern, sein Begleiter Rolf (71) kennt die Alpen als Gleitschirmpilot mehr aus der Vogelperspektive. Gesehen und erlebt haben die beiden viel, beweisen müssen sie sich heute nichts mehr. Radsportler? Nein, so würden sie sich nicht bezeichnen! Der Vorschlag einer MTB-Transalp erzeugt allerdings ein Blitzen in ihren Augen. Schnell wird aus der Vision ein sehr konkreter Plan: eine Alpenüberquerung mit einem speziellen Pedelec, das den Fahrer nur bei Bedarf mit einem Elektromotor unterstützt. Eine Route, geprägt von Radwegen im Tal, ist für beide keine Option. Hoch hinaus soll es gehen, ohne Mensch und Material zu überfordern. Schnell wird der Wunsch formuliert, doch ein „Stelldichein mit alten Bekannten“ wie Ortler, Königspitze, Presanella und Cima Tosa einzuplanen. Das Ergebnis ist eine Route in acht Etappen, die fast alle Facetten eines Alpen-

Fast drängt sich der Gedanke auf, die beiden verweigerten die ungewohnte Hilfe.

cross abdeckt, lediglich extreme Passagen werden bewusst umfahren.

Tag 1: Bei klassischer Nordstau-Wetterlage folgen wir ab Bad Tölz dem Verlauf von Isar und Rissbach ins Karwendel, bevor der Anstieg zum Hochalmsattel an-



steht. Die Mittagspause am Hermann-von-Barth-Denkmal gibt Gelegenheit, über Klettererlebnisse vergangener Jahrzehnte in den Laliderern zu philosophieren. Auf vielen Gipfeln dieses bekannten Klettergebiets der Nördlichen Kalkalpen standen die beiden bereits.

Bisher nutzen meine Begleiter ihre E-Motoren kaum, und fast drängt sich der Gedanke auf, die beiden verweigern die ungewohnte Hilfe. Der lockere Schotter hinter dem Kleinen Ahornboden ändert dies prompt. Es ist heute still im Karwendel. Das zeitweise ungewohnte Surren neben mir und der Ausruf von Rolf: „Hui, das hilft gewaltig!“, erinnern mich unweigerlich daran, dass diese Tour für mich ohne Pedelec noch anstrengend werden kann. Beharrlich

ringen wir dem Schotter Serpentine für Serpentine ab, das Knirschen der Kieselsteine ist ständiger Begleiter. Am Hochalmsattel (1806 m) verstärkt sich meine Vermutung, als ich in zwei sehr entspannte Gesichter blicke. Die Akkus der Pedelecs zeigen in Sichtweite des Karwendelhauses fast 25 Prozent Restenergie – genug Puffer für die Strecke nach Mittenwald.

Tag 2: Nebel taucht die Leutasch in ein mystisches Kleid, an der Gaistalalm entschwinden wir dann in die wolkenlose Bergwelt. Die wenigen Steigungsspitzen des Gaistals werden per Joker gemeistert, der Großteil der Auffahrt wird aber aus eigener Muskelkraft bewältigt. Die entspannte Fahrweise lässt Luft für Geschichten von rassigen Skitouren in den



Aufbruch ins Abenteuer Alpen-
cross bei grauem Herbst-
wetter in Bad Tölz, Ankunft
mit den letzten Sonnenstrah-
len in Riva am Gardasee.
Dazwischen liegen acht
knackige Etappen durch das
Karwendel und das Pitztal,
durch Graubünden, den
Vinschgau, die Lombardei
und das Trentino.

Sonnige Trails im Engadin (gr. Foto), steilere Abschnitte werden mit Watt-Unterstützung gemeistert. In Italien angekommen, rücken auf Etappe sechs und sieben das Gebiet der Brenta und die angrenzende Adamello-Presanella-Gruppe in Sichtweite.

Miemingern und Klettereien im Wetterstein. Nach Querung des Ehrwalder Talbeckens folgt der Fernpass als zweite Auf- fahrt. Ob sich wohl die Römer auf ihrem Weg in den Süden hier so leicht getan haben wie meine beiden Mitradler? Wohl kaum! Wir rauschen von der Fernpasshöhe (1206 m) über die Trasse der alten Rö- merstraße Via Claudia nach Nassereith und weiter bis Imst. Hier wartet der letzte Anstieg nach Wald im Pitztal, bis uns die frühe Herbsdämmerung einholt.

Tag 3: Die „Benni-Raich-Brücke“, die höchste Fußgänger-Hängebrücke Euro- pas, spannt sich 94 Meter über der Pitz- klamm kühn nach Arzl, bevor die Route zum Gachen Blick (1558 m) auf die Piller Höhe führt. Auf der Abfahrt ins obere Inn- tal beweisen Bikes und Fahrer erstmalig, dass sie durchaus geländegängig sind, zir-

Ob sich die Römer auf dem Weg
in den Süden so leicht getan
haben wie meine Mitradler?

keln um leichte Kurven und meistern Wurzeln und kleine Stufen. Die restliche Strecke bis Scuol stellt bis auf die Distanz keine größeren Anforderungen. Auf der unausweichlichen Teerpassage zwischen der Kajetansbrücke (A) und Martina (CH) halten wir den Schnitt möglichst hoch. Kleine Dörfer und Weiler leiten uns entlang des Inns weiter ins Engadin. Die 110 Watt werden für kurze, steile Passagen per





PEDELEC MIT MOTORZUSCHALTUNG BEI BEDARF

Das verwendete Two-in-One-Prinzip des Herstellers Vivax bleibt äußerlich fast unentdeckt. Das sehr geringe Zusatzgewicht von nur 1,8 Kilogramm inkl. Akku und die Positionierung des Motors im Sattelrohr erhält das authentische Fahrgefühl eines geländetauglichen MTB. Ist der Motor ausgestellt, fährt sich das Bike fast wie ein normales Rad ohne Widerstand. Bei Bedarf wird der Motor zugeschaltet und unterstützt mit 110 Watt Zusatzpower. Das Antriebssystem kann in fast jedes herkömmliche Fahrrad nachgerüstet werden.

Bei geschickter Handhabung erweitert sich der Tourenradius für Fahrer, die eine zeitweise Unterstützung, aber keine Abnahme aller Anstrengung suchen, ungemein. Wilde Schotterpisten, Alpen-Trails und Schiebe- oder Tragepassagen stellen die Fahrer der rund 13 Kilogramm leichten Pedelecs vor lösbare Aufgaben. Der Akku findet unauffällig in der Satteltasche Platz und ist nach 4,5 Stunden komplett geladen, der Taster inkl. LED-Anzeige für den zuschaltbaren Support befindet sich am Lenker. Die Akkulaufzeit beträgt unter Volllast mindestens 90 Minuten. vivax-assist.com



Knopfdruck aus der Satteltasche zugeschaltet. Fein zu wissen, dass ein Zusatzantrieb parat ist, wenn die Beine müde werden. Früh erreichen wir Sur En.

Tag 4: Für eine Pedelec-Route ist der Costainas-Pass mit dem alten Arvenwald Tamangur die logische Wahl. Der bisherige Tourenverlauf, das Handling der leichten Bikes und die Bergerfahrung der Begleiter schließen die optionale D'Uina-Schlucht aber nicht aus. Eine steile 800-Höhenmeter-Auffahrt, eine 45-minütige Schiebepassage und das kupierte Hochplateau bis zur Sesvenna-Hütte fordern durchaus auch trainierte Biker heraus. Eine Nachfrage führt nur zu einem: „Ein wenig Quälerei darf beim Bergsport doch nicht fehlen. Ich bin froh, das alles noch so genießen zu können!“ Die Felsengalerie kennen die beiden zwar nicht, allerdings schwärmen sie im selben Atemzug von

Skitouren in den Trauhängen der Sesvenna-Gruppe. Mit der zusätzlichen Energie wird die Steigung zur Alpe D'Uina gut gemeistert. Auch die spektakuläre Schiebepassage durch die Felsengalerie stellt die Pedelec-Fahrer vor lösbare Aufgaben. Die schöne, aber zeitweise auch technisch fordernde Hochfläche vor dem Schlingpass (2309 m) zwingt die beiden zwar immer wieder aus dem Sattel, den Erlebniswert mindert das allerdings nicht. Nach der Abfahrt in den Vinschgau mit tollen Ortlerblicken zieht die Auffahrt nach Sta. Maria die letzte Energie aus den Speichern. Nach vier Tagen kommen heute erstmalig Akkus und Beine an ihre Grenzen, bevor uns das herzliche „Bun di“ unserer Wirtin empfängt.

Tag 5: Im Sommer schieben sich Massen von Radlern und Wanderern stauend über das weite Hochplateau des Val

Vom Isartal an den Gardasee

Die auf der Tour verwendeten speziellen Pedelecs mit zuschaltbarem Sattelrohrmotor sind mit rund 13 Kilogramm Gewicht auch für alpine Routen geeignet. Neben der richtigen Ausrüstung müssen aber zusätzlich eine akribische Planung sowie ausreichend alpine Erfahrung für ein solches Projekt gewährleistet sein. Sowohl der konditionelle als auch der fahrtechnische Anspruch dürfen nicht unterschätzt werden.

BESTE ZEIT: Ab Frühsommer bis Herbst

STRECKENVERLAUF:

Tag 1: Bad Tölz – Mittenwald

85 km, 1650 Hm

Tag 2: Mittenwald – Imst (A)

80 km, 1600 Hm

Tag 3: Imst – Sur En/Unterengadin (CH)

70 km, 1600 Hm

Tag 4: Sur En – Sta. Maria/Münstertal (CH)

40 km, 1700 Hm

Tag 5: Sta. Maria – Santa Caterina/Sondrio (I)

55 km, 1650 Hm

Tag 6: Santa Caterina – Ponte di Legno

60 km, 1500 Hm

Tag 7: Ponte di Legno – Storo

75 km, 2200 Hm

Tag 8: Storo – Riva

65 km, 1750 Hm

KARTEN: Kompass (1:50.000) Nr. 6, 35, 42, 71-73, 98, 102. GPS: Vektorkarte Garmin TransAlpin

LITERATUR:

➤ Technik: Matthias Laar, Axel Head: Mountainbiken. Alpin-Lehrplan 7, BLV Verlag, € 29,99

➤ Tourenalternativen: Mario Stürzl: Alpengcross light. 15 Leichte MTB-Touren durch die Alpen. Bruckmann Verlag, € 26,99



Mora. Heute treffen wir nur auf einen Wanderer und zwei einsame Pferde. Die Pflichtauffahrt bis zur Wasserscheide Döss Rodond (2234 m) ist mit der Zusatzhilfe der Akkus schnell Geschichte. Die Natur scheint heute ihre Besucher mit einem Feuermeer an gelben Lärchen bezirzen zu wollen, bevor der Winter seinen einheitlich weißen Mantel ausbreitet. Beeindruckt halten wir inne, bevor ein schöner

Trail weiter nach Italien führt. Nach dem Espresso-Stopp auf dem alten Stadtplatz Bormios surren die Räder in Richtung Santa Caterina (1734 m). Meine Begleiter waren oft hier, für Hochtouren an Königspitze, Cevedale, Palon della Mare oder der Punta San Matteo oder zum Gleitschirmfliegen an der Cima Bianca. Glücklicherweise erreichen wir das Hotel der befreundeten Bergführer- und Skifahrer-Familie Cam-

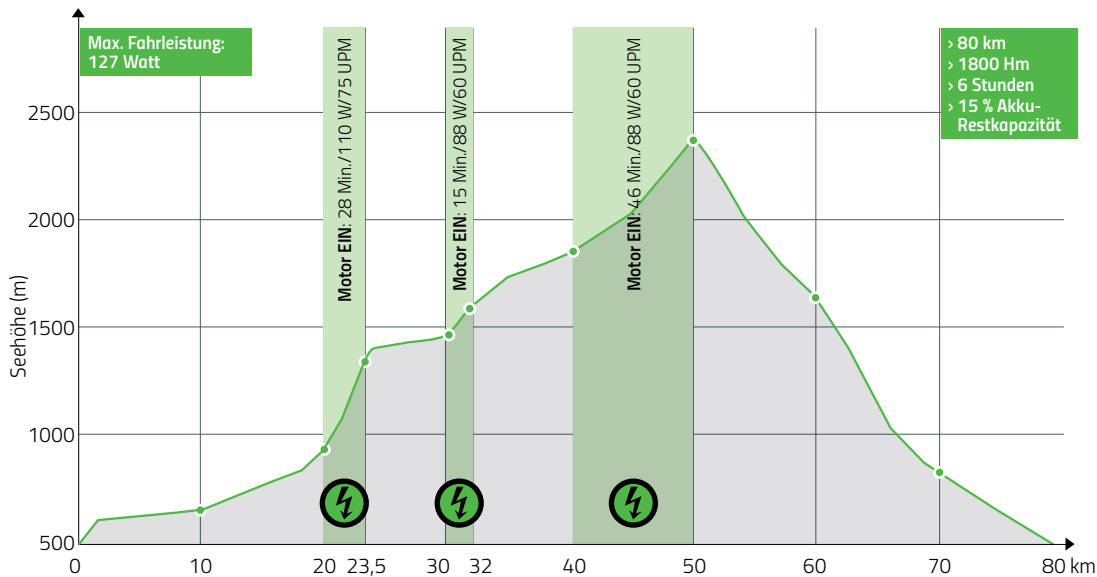
pagnoni in Santa Caterina, um den erlebnisreichen Tag bei einem Glas Rotwein und bestem italienischem Essen ausklingen zu lassen.

Tag 6: Fausto Coppi, Eddy Merckx, Marco Pantani, Ivan Basso und viele andere Radsportlegenden haben am Gavia-Pass (2618 m) ihre Reifenabdrücke hinterlassen. Deutlich entspannter und zeitweise wieder begleitet vom leichten Surren schrauben wir uns die aussichtsreichen 800 Höhenmeter zum Rifugio Berni hinauf. Entgegen allen Angaben gilt für den Pass seit dem Vortag bereits die Wintersperre. Die Schranken sind geschlossen, gut für uns! Nach der unverhofft autofreien und aussichtsreichen Auffahrt zum „Dach“ dieser Tour auf 2618 Metern beginnt eine rasant und kalte Abfahrt nach Ponte di Legno. Am Fuße der Gavia-Südrampe wärmen wir uns in den Sonnenstrahlen beim Albergo Pietra Rossa und genießen frische „Pasta con Porcini“. Der touristisch ausgeschlachte Passo Tonale (1884 m) bietet am Nachmittag nochmals schöne Blicke auf die Nordabstürze der Presanella, bevor wir auf alten Militärstraßen vorbei



Schlussetappe über dem Gardasee mit luftigen Ausblicken: auf der Ponale-Straße.

Tagestour-Beispiel



Auf der 80 Kilometer langen Strecke mit mehr als 1800 Höhenmetern wird für die jeweils steilsten Teilstücke insgesamt knapp 90 Minuten der Motor zugeschaltet – es bleibt eine Restkapazität von 15 Prozent.

an Forts hinab ins Val di Sole abtauchen. Wegen kleinerer Knieprobleme wird die Unterstützung eines Pedelecs voll ausgeschöpft.

Tag 7: Mit dem erholten Knie von Wolfgang und frischen Akkus starten wir in die

Wegen kleinerer Knieprobleme wird die Unterstützung des Pedelecs ausgeschöpft.

Auffahrt nach Madonna di Campiglio. Die Schiebepassage im Val d'Agola ist die Schlüsselstelle unserer Tagesetappe. Helfen bis zum Passo Carlo Magno (1681 m) noch die zusätzlichen Watt, sind für die Singletrails über den Bregn de l'Ors (1836 m) allein körperliche Fähigkeiten gefordert. Von der wachsenden Bärenpopulation der Region wissen die alten Haudegen zwar ausnahmsweise nur wenig, allerdings wird wieder gefachsimpelt, als die ihnen bekannten Kletter- und Klettersteigtouren der Brenta in Sichtweite kommen.

Beim Ausblick zu der im Westen sichtbaren Adamello-Gruppe berichtet Wolfgang noch von lohnenden Skidurchquerungen, seinem fast fatalen Spaltensturz und vielen tollen Erlebnissen auf diesem zweitgrößten Gletscher Italiens. Statt der Direttissima an den Gardasee folgt für uns nach der fast endlosen Abfahrt ins Sarcatal ein Umweg nach Storo. „Wenn Alpenüberquerung, dann nur mit der Abfahrt vom Monte Tremalzo! Ich habe gehört, hier muss man als Biker gewesen sein.“ So lautete der Wunsch, wenn bis hier alles gut läuft. Dank der Pedelecs ist es sogar sehr gut gelaufen. Für morgen ist letztmalig stabiles Herbstwetter vorhergesagt, wir rollen also nach Storo.

Tag 8: Der Monte Tremalzo ist objektiv betrachtet mit 1973 Metern nicht hoch, in Relation zum Startort Storo auf 409 Metern ist er aber ein Riese. Für die komplette Auffahrt am Stück können und müssen die Akkus nicht ausreichen. Erwartungsgemäß kündigen die LEDs hinter dem Rifugio Garda trotz aller Taktik das ultimative Ende der Elektro-Unterstützung an. Fast perfektes Timing! Für die rund 2000 Hö-

henmeter Abfahrt über den Passo Rochetta (1150 m) und die berühmte Ponale-Straße werden sie ohnehin nicht mehr gebraucht. Als der alte Hafen von Riva erreicht ist, bleibt gerade noch Zeit, die Route in den letzten Sonnenstrahlen Revue passieren zu lassen: acht Tage, stolze 530 Kilometer mit 13.500 Höhenmetern, vielen Geschichten und unzähligen Eindrücken.

Losgelöst von Diskussionen über E-Mobilität im Radsport und Motorisierung in den Alpen hat diese Tour aufgezeigt, wie wertvoll Offenheit gegenüber Innovation für spezifische Bedürfnisse und individuelle Motivation sein kann. Die Vorgabe „So viel wie möglich Eigenleistung und so viel wie nötig Unterstützung“ verhalf zu einem eindringlichen Naturerlebnis mit echten Leistungsspitzen und einer wunderbaren Zeitreise durch die Leben zweier Bergsportler. ■



Axel Head (*1971) ist seit 1997 Mitglied im DAV-Lehrteam Mountainbike und Co-Autor des Alpin-Lehrplans Mountainbike.
emotionsports.de

Erfindungen des Ich

Vom Ätsch-Faktor bis zum Alpin-Groupie, vom Selfie bis zur Mammut-Show: Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Technik und Social Media verhelfen Amateuren wie Berg-Profis zu täglich neuen Inszenierungen ihres Selbst.

Von Franziska Horn

Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Eine philosophische Frage; schon im Tal schwierig, am Berg unmöglich zu beantworten. Wie authentisch kann ein Bild vom Berg und vom Bergsteigen sein? Wie steil, wie ausgesetzt, wie hoch, wie schwierig war die Position des Kletterers wirklich? Wo doch alles von Standpunkt (örtlich und inhaltlich), Schärfe und Unschärfe, von Perspektive, Ausschnitt und schlichtweg davon abhängt, was der Fotograf thematisiert: die Leere oder Tiefe, ein Detail oder das große Ganze – oder vor allem einen „Akteur“, ein Ich? Geben Bilder die Wirklichkeit wieder oder eine wie auch immer geartete Sicht der Welt? Fakt ist: Jedes Bild bringt im „Subtext“ jede Menge offensicht-

licher und unterschwelliger Motive und Botschaften mit. Oft soll es ein Produkt oder ein Image verkaufen, manipulieren oder Gefühle lenken.

Bilder machen Leute

Die Botschaft vieler Bilder vom Berg(steigen) ist dabei so archaisch wie aktuell: „Schau her, unter meinem Hintern ist megaviel Luft, da passen zwei Hochhäuser rein. Ich bin ein wilder Hund, ein Hammer-Bergsteiger, ein Abenteurer – ein Held, womöglich?“. Bilder auf Social-Media-Kanälen bedienen zudem gern auch den Ätsch-Faktor: „Ha! Hab hier am Berg die Zeit meines Lebens, während ihr im grauen Büro dahin-

dümpelt.“ Funktioniert immer. Der Selfie-Trend, also das fortlaufende Sichselbstfotografieren, macht das Ich zum Epizentrum, die eigene Person zum Eyecatcher. Also jenen Menschen, den man – neben all den gefeierten Berghelden – einfach am geistigen findet: sich selbst. Bitte nicht falsch verstehen: Das Selbstporträt an sich ist so alt wie die Menschheit. Doch nie haben sich Menschen andauernd so stark auf sich selbst „fokussiert“. Nur, weil die Technik es möglich macht? Wohl nicht. Grundlage ist eine selbstreferenzielle Gesellschaft, nur sie macht Phänomene wie das „Selfie“ oder ganze Plattformen wie Facebook erst möglich. Eine Steigerung des Selfies ist übrigens das Groupie-Bild

Foto: Tom Evans/elcap-pics.com, Andi Dick (2)



Markstein unter multimedialer Beobachtung: Die freie Begehung der „Dawn Wall“ wurde fotografiert, gefilmt und gepostet.

Ich am Berg. Immer ein Top-Motiv, ob in der Reisegruppe vor der Eiger-Nordwand oder per Selfie-Automat am Gipfel.



aus der Rubrik „Ich und David L.“, wahlweise auch „Ich und Gerlinde K.“ oder „Ich und Reinhold M.“. Mit Betonung auf „Ich“.

Manche Hotels und Reisedestinationen verteilen inzwischen schon Selfie-Stöcke statt Regenschirme. Wie cool: Jetzt passt neben dem Ego auch noch der Hintergrund ins Bild. Damit lassen sich Matterhorn und Kilimanjaro gekonnt als fotogener Hintergrund in Szene setzen. Mit MIR, natürlich. Ich und der Rest der Welt, so das Leit-„Motiv“. Destinationen wie Sölden und Südtirol belohnen das Hochladen des Selbstporträts inzwischen mit Gratis-Liftkarten. Selfie Contest heißt das, die Freunde dürfen voten. Freiwilliger Selbst-Missbrauch?

Öffentlichkeit ist bare Münze wert. Jeder von uns, ob Bergsteiger, Journalist oder Privatmensch, verkauft etwas, ein Produkt, eine Philosophie – oder einen Entwurf von sich selbst. Nichts anderes ist ein „Selfie“-Posting nämlich: eine Selbstdarstellung. Sportarten wie Klettern und Bergsteigen waren von der breiten Masse lange schwer nachzuvollziehen. Heute dokumentieren Aufnahmen das alpine Geschehen im Minutentakt, ob aus dem Steilwand-Portaledge oder von frei fliegenden Drohnen fotografiert. Dabei wirkt ein aus der Hüfte geschossenes, verwackeltes Bild oft sympathisch-authentisch. Glaubwürdiger als ein sorgfältig ausgeleuchtetes Profibild. Aufnahmen wie die von Robert Jasper aus dem oberen Teil der Japanerdirettissima am Eiger, wo kein extra Fotograf mehr dabei war, stehen für ungeschönte Ehrlichkeit.

Aber können Fotos überhaupt die ganze Wahrheit einer Begehung erfassen? Nach dem Motto „du warst erst oben, wenn es ein Bild davon gibt“, wiederholt mancher Bergprofi seine sportliche Großtat vor der Linse – wie etwa Ueli Steck am Peutereygrat. Als eine Art von Spurensuche, die dem „echten“ Geschehen nachspüren will, fungieren die Filmdokus des Allgäuers Gerhard

Baur, zum Beispiel über die Eiger-Nordwand-Tragödie von 1936, am Originalschauplatz gefilmt. Der Regisseur Philipp Stölzl inszenierte dagegen 2008 fürs Kino seine eigene Wahrheit über die seelischen Zustände von Toni Kurz und Andreas Hinterstoißer. Am besten gar nicht wahrnehmen sollte man Berg-Fantasies wie „K2“ oder „Cliffhanger“, bei denen von Designern imaginierte Studio-Berge als Projektionsfläche für Wahnvorstellungen von Action-Drehbuchschreiberlingen dienen.

Bilder erzählen – die Wahrheit?

Vorgeblich realitätsnah, aber perfekt inszeniert ist die professionelle Werbe-Bergfotografie, etwa für die Schweizer Marke Mammut, wo sich ganze Heerscharen des „homo alpinus“ zu aberwitzigen Figuren formieren, natürlich von Kopf bis Fuß gewandert in den Farben der Marken-Corporate-Identity. Solange klar ist, woher das Bild kommt und was die Botschaft ist, ist das in Ordnung. Manipulation beginnt dort, wo PR als Journalismus verkleidet in die Magazine geschleust wird. Oder wenn Dinge nicht als das deklariert werden, was sie sind.

Professionelle Bilddokumentation echter Marksteine ist im Alpinismus seltener als beim Sportklettern, wo sie mittlerweile fast erwartet wird, auch als Beleg für die Leistung (s. DAV-Panorama 5/14, S. 30). Die freie Begehung der Kompressorroute am Cerro Torre war eine Ausnahme, ein aktuelles Beispiel ist die „Dawn Wall“ am El Capitan von Tommy Caldwell und Kevin Jorgeson (s. S. 34). Die schwierigste Mehrseillängenroute der Welt wurde von Fotografen und Kameralenten von Portaledge und Fixseilen



aus dokumentiert und quasi live im Internet und über alle Social-Media-Kanäle übertragen. Ein Medienspektakel, technisch hochgerüstet mit 4G-Mobilfunkstandard und „der nötigen Ausrüstung, um die Bilder schon beim Entstehen mit der ganzen Welt zu teilen“, so der Fotograf Corey Rich. Er legt Wert darauf, dass seine „journalistische Berichterstattung die Kletterer keinen Moment lang zu irgend etwas instruiert hat“. Das machte die schwer zu kommunizierende Kletter-Großtat beinahe so nachvollziehbar wie ein Fußball- oder Golfspiel. Wurde am Ende trotzdem etwas vorgeführt? Das bleibt zu diskutieren.

Aber: Macht es eine Begehung banal, trivial, weniger wertvoll oder glaubwürdig, wenn in diesem Stil darüber berichtet wird? Dazu sagte der Top-Alpinist Thomas Huber dem Autor Stefan Nestler: „Ich bin auch auf Facebook, würde aber bei einem Abenteuer keinen Blog durchziehen. Da bin ich lieber ‚old fashion‘. Ich glaube, vom Marketing her ist es sogar besser, die Leute neugierig zu machen und erst wenn es geschafft ist, alles perfekt medial aufzubereiten.“ Ein Statement, das zwar für Zurückhaltung im Flirt mit den Medien plädiert (zumindest bei „Abenteuern“, was die „Dawn Wall“ ja nicht war), dabei aber das Selbstverständnis des Kletterers als Marke und Produkt perfekt transparent macht. ■



Franziska Horn schreibt als freie Journalistin und Autorin für Tageszeitungen, Magazine und Buchverlage über Alpin- und Outdoor-sport, Reise, Kunst und Kultur.

Expedkader im Interview: Veronika Krieger

„Frustriert andere anmeckern, das geht gar nicht“

Veronika Krieger betrachtet den Fels als ihr Element – freut sich aber trotzdem auf hohe Eisberge.

Du studierst Maschinenbau, eine ähnliche Männerwelt wie am Berg? Was reizt dich an der Technik?

Ich komme generell gut mit Männern zurecht, sie sind manchmal entspannter als Frauen, Zickenkrieg gibt's da jedenfalls nicht. Auch beim Klettern war ich fast nur mit Jungs unterwegs. Aber ich hab auch Freundinnen.

Schon in der Schulzeit mochte ich Mathe und Physik, Rätsel oder Probleme lösen. Im Studium habe ich mich spezialisiert auf Strömungsmechanik; vielleicht hänge ich noch ein Masterstudium Atmosphärenwissenschaften dran.

Als Kind hast du Ballett gemacht. Hilft das beim „vertikalen Tanz“ Klettern?

Meine Eltern haben mich viele Sportarten ausprobieren lassen, unter anderem auch Turnen und Ballett. Davon ist mir eine gute Beweglichkeit geblieben. Beim Klettern habe ich gleich gespürt, dass das für mich passt. Es bietet mir mehr Freiheit als die eingeübten Bewegungen beim Ballett. Und es ist draußen.

Wie lief deine Entwicklung?

Ich habe beim Jugendtraining unserer Sektion mitgemacht, dann beim Stützpunkttraining mit Fritz Mussner in Burghausen, war auch bei einigen bayerischen Meisterschaften und

Fotos: DAV-Expedkader/Vertical-Axis



Die Vielfalt der Bewegung am Fels inspiriert Vroni Krieger – auch in den etwas wilderen Routen im Elbsandsteingebirge.

Deutschlandcups dabei. Aber wir sind auch in die Alpen zum Klettern gefahren. Der Fels ist mein Element. Jetzt freue ich mich auch darauf, mit den Kadermädeln mehr im Eis zu machen.

Was braucht ein guter Tag am Berg?

Intensive Erfahrungen: Angst überwinden, abends völlig platt sein, gute Stimmung mit guten Leuten. Im Team sich gegenseitig motivieren, sich freuen für die anderen. Frustrierte Leute, die andere anmeckern, das geht gar nicht.

Gehört Erschöpfung zwingend dazu?

Ich powere mich halt gerne aus. Wenn die Möglichkeit und die Zeit gegeben sind, dann wähle ich lieber die harte, lange Tour statt Wellnessklettern mit Picknick.

Auch eine eher „männliche“ Einstellung, oder?

Die Mädels im Kaderteam sind auch so drauf – aber das ist natürlich eine entsprechende Auswahl. Ich mache ab und zu Jugendfahrten für unsere Sektion – da sind die Jungs schon auch mal fauler als die Mädchen.

Müssen sich selbstständige Frauen am Berg immer noch beweisen?

Bei einer Skitour hat uns mal jemand was gefragt und meine Antworten völlig ignoriert, nur ernst genommen, was mein Kumpel gesagt hat. Dann wollte er sich noch uns anschließen. Das hat mich so genervt, dass ich einfach losgelaufen bin und er nicht mehr hinterhergekommen ist. Aber wenn jemand einen

aner kennenden Spruch loslässt: Darüber kann ich mich schon freuen.

Was reizt dich am Thema „Expedition“?

Dieses komplexe Gesamtpaket. Monatelange Vorbereitung; die Logistik organisieren in einem unbekanntem Land mit ganz anderen Menschen. Wochenlang im Basislager sitzen und irgendwas machen, was noch nie jemand gemacht hat, weit weg von der Zivilisation. Irgendwo im Nirgendwo zu stecken, mit einer coolen Tour im Gepäck – ich glaube, das ist ein unbeschreibliches Gefühl. Und für mich hat eine Expedition mit Eis zu tun – also ein hoher, weißer Berg, der aber gerne auch ein bisschen schwerer sein darf.

Hast du bestimmte Tourenziele?

Ich habe keine speziellen Ziele. Aber die schwierige Mehrseillängenroute „Cassonade“ (IX-) bei Chamonix hat mir gefallen, da konnte ich mich voll auspowern. Jede Seillänge hat eine andere Anforderung und oben bist du ganzkörperplatt.

Was tust du, wenn du nicht am Berg bist?

Ich spiele gern klassische Gitarre, auch ein bisschen Jazz. Zum Lesen komme ich wegen der Masterarbeit gerade nicht so, habe aber einen ganzen Stapel Bücher daliegen. Gerne mit etwas wissenschaftlichem Hintergrund. red

| Der DAV-Expedkader wird unterstützt von Mountain Equipment, Edelrid, Katadyn, DAV Summit Club. |



Veronika Krieger
(* 10.10.1990, Sektion
Trostberg) studiert
Maschinenbau in
Erlangen.

HIGHLIGHTS

- > „Ab durch die Mitte“ (IX+), Marientaler Wände
- > „Wiessner-Rossi“ (270 m, VI+), Fleischbank
- > „Cassonade“ (IX- A0), Falaise de Maladière, Arvetal
- > „Diedro Maestri“ (400 m, VI+ A0), Arco

Mehr Fragen und Antworten unter
alpenverein.de -> panorama

Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“

Sportlich aktiv sein und dabei Muskeln und Gelenke schonen – das ist kein Widerspruch, sondern das Konzept der Initiative „Gelenkschonend Wandern“ von Voltaren® und dem Deutschen Wanderverband (DWV). In diesem Frühjahr bieten die beiden Kooperationspartner wieder Vorträge und Wanderungen zum Thema an, die Lust auf die Wandersaison 2015 machen.



Vorträge vor Ort

► Bad Dübener:

21. März, 10.00 Uhr, gemeinsam mit dem Naturpark Dübener Heide im Naturparkhaus, Neuhofstraße 3a

► Neukirchen:

28. März, 15.00 Uhr, zusammen mit dem Knüllgebirgsverein e.V. im Hotel Combecher, Kurhessenstraße 32

► Manderscheid:

11. April, 10.30 Uhr, zusammen mit dem Eifelverein Ortsgruppe Manderscheid e.V. im Kurhaus Manderscheid, Grafenstraße 21

► Weißenstadt:

25. April, 13.00 Uhr, zusammen mit dem Fichtelgebirgsverein e.V. im Kurzentrum Weißenstadt am See, Im Quellenpark 1

► Sigmaringen:

09. Mai, 14.00 Uhr, zusammen mit dem Schwäbischen Albverein e.V. im Hoftheater, Fürst-Wilhelm-Straße 40

► Dahlem:

30. Mai, 10.30 Uhr, zusammen mit dem Eifelverein Dahlem e.V. im Lokal Schieferstein, Rennpfad 32

► Albstadt:

21. Juni, 14.00 Uhr, zusammen mit dem Schwäbischen Albverein Ebingen e.V., im Waldheim Albstadt-Ebingen, Waldheim 1



Die frische Luft, das Naturerlebnis, eine Wohltat für Körper und Seele – das Wandern gilt als der Lieblingssport vieler Deutscher. Gleichzeitig leiden immer mehr Menschen, besonders über 50-Jährige, unter Gelenkschmerzen und sind dadurch in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Sich zurück nehmen und schonen? Davon raten Experten ab. Denn Bewegung ist das beste Mittel, um Schmerzen vorzubeugen. Gerade das Wandern ist für Menschen mit Gelenkschmerzen geeignet, denn es gibt zahlreiche Tipps und Tricks, eine Wanderung gelenkschonend zu gestalten. Sie wollen mehr erfahren? Dann sind die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ von Voltaren® und dem DWV genau das Richtige für Sie!

Gelenkschonende Wanderungen

Im April und Mai dieses Jahres bieten speziell geschulte Gesundheitswanderführer gelenkschonende Wanderungen in ganz Deutschland an. Eine Tour dauert etwa 60

bis 90 Minuten. Neben der Wanderung erwarten die Teilnehmer Bewegungsübungen und praktische Tipps zum Thema Gelenkschonung und -Gesundheit.

Vortrag „Gelenkschonend Wandern – so geht's!“

Zu Gast bei Mitgliedsvereinen des DWV erklären darüber hinaus erfahrene Physiotherapeuten, worauf es beim gelenkschonenden Wandern ankommt. Im Rahmen interaktiver Vorträge beantworten sie Fragen wie „Wie entstehen Gelenkschmerzen?“ oder „Wieso werden beim Wandern die Gelenke geschont?“. Eine Aktiv-Einheit mit Bewegungsübungen bereitet zudem auf die nächste Wanderung vor. Sie sind interessiert? Dann besuchen Sie doch einfach einen Vortrag in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen zu Wanderungen und Vorträgen in Ihrer Nähe, sowie die Termine und Treffpunkte finden Sie unter www.gesundheitswanderfuehrer.de oder www.voltaren.de/wandern



Deutscher Wanderverband

Voltaren®
Gelenk+Aktiv
Programm

Wandern
Spezial

Weltmeisterschaft der Skibergsteiger in Verbier

Drei Weltmeistertitel für Toni Palzer

Die Königin der Skibergsteiger-WM war die Französin Laetitia Roux, bei den Herren dominierte der Spanier Kilian Jornet Burgada. Aber auch das deutsche Team zeigte eine überzeugende Leistung.

Die DAV-Nationalmannschaft Skibergsteigen holte bei der Weltmeisterschaft im schweizerischen Verbier vom 5. bis 12. Februar fünf Medaillen. Überrasgender Athlet war der 21-jährige Toni Palzer aus Ramsau. Mit drei Goldmedaillen in der Espoir-Klasse und einer Silbermedaille bei den Herren erreichte er in der Gesamtwertung der WM den dritten Platz. In der Nationenwer-

Die erste Silbermedaille für das deutsche Nationalteam ging an Seppi Rottmoser (Rosenheim); trotz reduziertem Trainingsumfang wegen seiner Meister-Ausbildung musste er sich in seiner Paradedisziplin Sprint nur dem Italiener Roberto Antonoli um gerade mal eine Sekunde geschlagen geben. Hinter dem Schweizer Iwan Arnold wurde Toni Palzer Vierter bei den Herren

tenbacher als Siebter bei den Herren, Rottmoser wurde 19., Unger 11. der Espoirs.

Bei der Königsdisziplin, dem Individual-Rennen, waren 1700 Höhenmeter, diese Tragepassagen und eisige Steilabfahrten zu überwinden. Auch hier war Kilian Jornet Burgada mit 1:28:12 Stunden nicht zu schlagen, Palzer wurde Fünfter – beim rasenden Abfahrtsfinale nach dem Motto

„Pokal oder Spital“ konnten, so sagt er, „meine Konkurrenten einfach den Kopf ausschalten“. Aber auch dieses Ergebnis war für ihn Gold in der Espoir-Klasse wert. Lautenbacher (17.), Rottmoser (28.) und Unger (9. bei den U 23) schlugen sich ebenfalls sehr beachtlich. Und auch der nachträglich nominierte 27-jährige Alexander Schuster (Trostberg) konnte sich beim Vertical- und Individual-Rennen im internationalen Vergleich mit Plätzen im Mittelfeld behaupten.

Beim folgenden Team-Rennen schonte der Betreuer Bernhard Bliemsrieder die Mannschaft, die in der Staffel noch mal zuschlagen wollte. Mit dem sechsten Platz als Ergebnis kann man zufrieden sein; er belegt, wie dicht die internationale Spitze heute ist. „Die haben einfach die Substanz, eine so harte Woche leichter wegzustecken als unser junges Team“, erklärt Bliemsrieder. Und der DAV-Leistungssportchef Matthias Keller kam sogar ins Schwärmen: „Der Teamgeist, die Fairness, die homogenen Leistungen – das ist eine echte Mannschaft.“ Mit perfekten Strecken in großer Westalpenlandschaft unter strahlendem Himmel wird diese Weltmeisterschafts-Veranstaltung positiv im Gedächtnis bleiben.

js/red



Fotos: Willi Seebacher



Schnee, Berge, Sonne – und gnadenlose Energie; das ist die Faszination Skibergsteiger-Wettkämpfe. Toni Palzer (o.) feierte drei Siege in der Espoir-Klasse; bei den Herren wurde er Zweiter im Vertical-Rennen. Seppi Rottmoser (l.) konnte trotz beruflicher Belastung die Silbermedaille in seiner Spezialdisziplin Sprint einfahren.

lung belegte Deutschland hinter Italien, Frankreich, der Schweiz und Spanien Platz fünf. Eine Klasse für sich bleibt die Französin Laetitia Roux: Die Dreißigjährige gewann die Sprint-, Individual-, Team- und Staffelfwertung; nur im Vertical-Rennen musste sie sich mit Silber zufriedengeben. Der Spanier Kilian Jornet Burgada, der kurz zuvor am Aconcagua einen Speedrekord aufgestellt hatte (s.S. 35) gewann Gold im Vertical- und Individual-Rennen.

und gewann damit die Espoir-Klasse (U 23). Das super Ergebnis komplettierten Cornelius Unger mit dem 5. Platz in der Espoir-Klasse und Toni Lautenbacher als 9. bei den Herren.

Schon am nächsten Tag wartete das Vertical-Rennen. Kilian Jornet Burgada war mit 39:25 Minuten für die 847 Höhenmeter nicht zu schlagen; mit 40:04 Minuten holte sich Palzer Silber bei den Herren und den zweiten Espoir-Titel. Mit 41:08 Minuten überraschte Toni Lau-

tenbacher als Siebter bei den Herren, Rottmoser wurde 19., Unger 11. der Espoirs.

| Die DAV-Nationalmannschaft Skibergsteigen wird unterstützt von Leki, Pomoca, Roeckl, Scarpa, Pieps, Atomic, Ski Trab, Alpina, La Sportiva |

Packen Sie's an und ein. Schöffel Everywear.

Damen Tourenjacke
VELVET |



Wind- und wasserdichtes
VENTURI-Stretch-Material

Zippverlängerungen

Integrierte
Pack-Away-Tasche

Zwei Reißverschluss-
taschen

Armabschluss
verstellbar

Saum mit Elastikkordel
und Stopper verstellbar

Anrollbare, verstellbare
Kapuze



ZipIn!-Funktion

Klein
verpackbar



Udo Neumann

Trainiere lieber ungewöhnlich

Mit Büchern wie „Lizenz zum Klettern“ und Youtube-Videos von ungewöhnlichen Trainings-Sessions oder Weltcup-Finales ist Udo Neumann zur Kultfigur der Kletterszene avanciert. Ein Porträt von Eva Hammächer.

Wilde Locken umrahmen den Kopf, der randvoll ist mit verrückten Ideen. Den scharfen Augen hinter der Hornbrille entgeht nicht die kleinste Bewegung. Sein Elefantengedächtnis umfasst über 30 Jahre Klettergeschichte. Udo Neumann, seit 2009 Nationaltrainer des deutschen Boul-

Angefangen hat alles 2009: Da fuhr der Kölner zunächst als Stützpunktrainer von Juliane Wurm und Jonas Baumann nach Wuppertal – „mit dem Kopf voller Flausen und dem Selbstbewusstsein, völlig neue Sachen auszuprobieren“. Seine Ideen fielen auf fruchtbaren Boden: „Es war nichts ver-

Collagen aus Fotos, Skizzen, Mindmaps, Anekdoten und Trainingstipps als herkömmliche Lehrbücher. Ähnlich unkonventionell sind auch Neumanns Trainingsmethoden, die stark von anderen Sportarten inspiriert werden: Parkour, Crossfit, Calisthenics. In seiner neuen Boulderhalle, dem Kölner Stuntwerk, gibt es das „Boulderlab“: Da wird an mobilen Elementen gehandelt, auf Volumen gesprungen oder einfach die senkrechte Wand hochgelaufen. „Ständig neue Bewegungsmuster sind der Schlüssel zu neuen Schwierigkeitsgraden; wir werden in den Boulderhallen viel mehr Bewegungskopplungen in größerer Schnelligkeit sehen.“

Handstand macht Weltmeister

Nach anfänglichem Augenrollen akzeptieren seine Kaderathleten die Methoden. In der Breite sind Aspekte wie Beweglichkeit oder Körperkontrolle aber noch nicht wirklich angekommen: „Vom Training her ist das Klettern noch in der Steinzeit. Die Leute arbeiten lieber an einer prestigeträchtigen 8a als an einer einbeinigen Kniebeuge.“ Die Arbeit an den Grundlagen sei jedoch unverzichtbar: „Wenn du Schwierigkeiten hast, dir einen Handstand anzueignen, wirst du nicht Boulder-Weltmeister.“ Neumann hofft auf Events wie die HardMoves oder offene Camps in kommerziellen Hallen, um mehr gute, junge Leute kennenzulernen. Verbesserungsbedarf sieht er noch für politische Vernetzung und Mitspracherechte des DAV im internationalen Verband. „Um Dinge zu verändern, braucht es manchmal Flausen im Kopf und das Selbstbewusstsein, neue Wege zu beschreiten. Das gilt auch für die Wettkampforganisatoren, nicht nur für Trainer und Athleten.“

Fotos: Vertical-Axis



Für „climbers against cancer“ gab Udo den Wilden; beim Training ist er kreativer Schrägdenker.

derkaders, ist Sportwissenschaftler, Buchautor, Visionär und inoffizieller Youtube-Chefdokumentator der Boulderweltcups. Wohl kaum jemand hat das Klettertraining so durchdrungen und dabei so ungewöhnliche – und nicht immer ganz unumstrittene Wege – beschritten.

Entspantheit bringt Kreativität

Klettertraining ist immer und überall möglich. Den Beweis liefern die Trainingsvideos von Udo Neumann: Darin sieht man seine Kaderathleten bei Hangelübungen auf Spielplätzen, bei Treppensprints in asiatischen Großstädten oder beim Yoga auf der Hotelterrasse. Kreativität und spielerisches Lernen sind für den Nationaltrainer der Schlüssel zum Erfolg beim Bouldern. „Wir müssen entspannt sein, um kreativ zu sein“, so Neumann. Über die Jahre hat sein unorthodoxer Weg Früchte getragen. 2014 wurde er gekrönt von den großartigen Erfolgen von Juliane Wurm und Jan Hojer.

rückt genug, als dass es von den beiden und der ganzen Trainingsgruppe nicht aufgegriffen worden wäre. Das wäre zu dem Zeitpunkt an keinem anderen Ort in Deutschland möglich gewesen“, resümiert Neumann. Kurz darauf machte ihn der DAV zum Boulder-Nationaltrainer. Als ehemaliger Leistungssportler (zweimal Deutscher Juniorenmeister Wildwasserabfahrt) arbeitete Neumann am Thema mentale Stärke im Wettkampf: „Die Verbesserungen der letzten Jahre waren vor allem psychischer Natur – ein Wettkampf entscheidet sich immer im Kopf. Nur ein Moment des Zögerns entscheidet, ob ich eine Bewegung mache oder nicht.“

Als Fotograf und Multimedia-Freak arbeitet Neumann viel mit Video-Analysen; seine Trainingsfilme und Weltcup-Dokumentationen verzeichnen sechsstellige Zugriffszahlen. Seine Buchklassiker wie „Der XI. Grad“, „Lizenz zum Klettern“ oder das jüngst erschienene E-Book „The Art of Bouldering“ sind eher aufwendige



Eva Hammächer bouldert und klettert selbst und schreibt als freie Texterin am liebsten über Bergsportthemen. An der einbeinigen Kniebeuge arbeitet sie noch.

Meiningen: Kletterwand im Kirchturm

Himmelwärts klettern

Es muss nicht immer ein Millionenbau sein; mit gutem Willen und Kreativität lassen sich auch ungewöhnliche Klettermöglichkeiten realisieren. „Man muss das wirklich wollen“, war der erste Satz des Architekten bei der Besichtigung des Läutebodens im Kirchturm von Sülzfeld (17. Jh.), den die DAV-Sektion Meiningen für ihre Kletterwand ausgespäht hatte. Sechseinhalb Meter hoch, 125 Quadratmeter Kletterfläche, ein leistbarer Finanzaufwand von 105.000 Euro.

„Man muss das wollen“ wurde zum geflügelten Wort. Die Wände durften nicht statisch belastet werden, was eine Raum-in-Raum-Holzkonstruktion erforderte. Aus Feuchtigkeits- und Denkmalschutzgründen muss die Konstruktion hinterlüftet sein;



Direkt über dem Altarraum der St.-Veit-Kirche liegt der Meiningener Kletter-Himmel.



Fotos: DAV Meiningen

ein Infrarot-Heizkörper hilft an kalten Tagen. Der historische Baubestand machte allerlei Abstimmung, etwa zu Brandschutz und Fluchtwegen, nötig. Doch nach rund drei Jahren Arbeit wurde das Projekt kurz vor Weihnachten 2014 fertig und steht nun für die Kinder-, Jugend- und Sektionsarbeit bereit.

Da die Kirche weiterhin ihre Aufgabe erfüllt, gilt nun der Satz: Viele Wege führen zu Gott. Einer führt durch den „St. Veit Climbing Tower“. Und bei welcher Kletterwand weiß man auf den Glockenschlag genau, was die Stunde geschlagen hat? *gu/red*

-
- Kletterfläche:** 125 m², 6 m hoch, 13 Routenlinien, Boulderbereich, Abseilstelle, Kamin
- Öffnungszeiten:** Mo.-Sa. 16-22 Uhr (nach Absprache), Angebote für Gruppen
- Kontakt:** kletterturm@dav-meiningen.de, dav-meiningen.de
-



Einfacher, sicherer, trockener

NASS?
SCHMUTZ UND AUFGESOGENES WASSER VERHINDERN DEN SCHWEIßABTRANSPORT AUS DEM JACKENINNEREN!

TROCKEN?
EINE SAUBERE WASSERDICHTE JACKE KANN ATMEN UND WIRD AUF DER INNENSEITE NICHT FEUCHT!

NIKWAX TECH WASH
EFFEKTIVE REINIGUNG IN DER WASCHMASCHINE, OHNE DIE WASSERABSTOßENDEN EIGENSCHAFTEN ZU BEEINTRÄCHTIGEN

NIKWAX TX.DIRECT
SICHERE, LEISTUNGSSTARKE IMPRÄGNIERUNG ZUM EINWASCHEN, OHNE DIE ATMUNGSAKTIVITÄT ZU BEEINTRÄCHTIGEN



Nikwax Pflegemittel sind 100% Wasser basierend, nicht entzündlich und der einzige Pflegemittelhersteller, der seit jeher PFC-frei produziert. Wir sind der Meinung, dass PFCs für die menschliche Gesundheit und unsere Umwelt ein großes Risiko darstellen.

KOSTENLOSE NIKWAX PROBEN
Wenn Sie bei unserem WebQuiz mitspielen
www.nikwax.de/dav

Glück. – Es gibt sie noch, die echte Männerfreundschaft. Anders wäre es auch nicht auszuhalten: sieben Jahre ausbouldern und hinarbeiten für die 1000 mauer-glatten Meter der „Dawn Wall“ am El Capitan, wochenlang miteinander im Portaledge in der Senkrechten hausen. Neunzehn Tage waren Tommy Caldwell und Kevin Jorgeson (USA) über den Jahreswechsel unterwegs für ihre „team free“-Begehung.



Die schwerste Wand der Welt



Kampf – Es gibt doch Griffe. Was die zahlreich anwesenden Fotografen bestenfalls als schlechte Tritte bezeichnet hätten, muss in den Schlüssellängen zum Festhalten reichen. Drei Seillängen checken mit dem elften Grad ein, zehn liegen im zehnten. Da ist man selbst im Winter auf die kalten, fingerschweißfreien Nachtstunden angewiesen. Geschichte schreibt man nicht ohne Herzblut.

Winterspiele – Die sechs „großen Nordwände“ (Eiger, Matterhorn, Grandes Jorasses, Petit Dru, Piz Badile, Große Zinne) hatte die Schottin Alison Hargreaves 1993 erstmals in einer Saison alleine geklettert; 1995 starb sie am K2. Ihr Sohn Tom Ballard wollte nun die Wände in einem Winter solo klettern. Am 21./22.12. begann er mit der „Comici“ an der Großen Zinne, am 6./7.1. folgte die „Cassin“ am Piz Badile – und am 10.2. die Matterhorn-Nordwand in drei Stunden. ✱ Die Slowenen Matevž Mrak (23) und Matevž Vukotič (24) begingen vom 23.-26.12.

die legendäre „Obraz Sfinge“ (1000 m, VII-, A1, M6+R, AI4) in der Triglav-Nordwand. Zusammen mit Nejc Marčič (29) legten sie am 10. Januar die „Via Sveca“ (800 m, VII-) am Travnik nach. ✱ Vom 21.-23.11. überschritten sechs Franzosen erstmals den langen, zerrissenen Kamm (TD+) der „Seven Sisters“ auf der Wiencke-Insel in der Antarktis. Es folgten eine Ski-Erstbefahrung und eine Erstbegehung im Eis am Cape Renard. ✱ 2013 hatte Markus Pucher (AUT) mit einer Solo-begehung der Ragniroute (600 m, M4, 90°) am Cerro Torre in 3:15 Stunden aufhorchen lassen.

Am 27.12.14 wiederholte er das Solo – aber in einem Schneesturm, bei dem niemand sonst das Zelt verließ. In sieben Stunden und mit drei Zigaretten als Verpflegung erreichte er den Gipfel. Beim Abstieg fand er im Schnee nur zwei Abseilstellen und entkam zweimal knapp dem Absturz; nach 25 Stunden war er zurück am Filo Rosso. ✱ Die erste Begehung der „Torre Traverse“ 2008 durch Rolando Garibotti und Colin Haley (USA) war ein Patagonien-Markstein. Vom 18.-22.1. beging Haley zusammen mit Marc-Andre Leclerc die Überschreitung in Gegenrich-

Genießen Sie den schönsten
4-Sterne-Bergsommer im ****Hotel-Sportalm.
4 geführte Erlebniswanderungen mit Hausherrn Sepp!
Weitere Top-Pauschalen unter
www.sportalm.net

Aufgeschnappt

„Heute ist alles mit Warnschildern beklebt. So ein Projekt setzt mich in Brand, es ist ein aufregendes Leben.“ Tommy Caldwell (USA) ... „Ich glaube, jeder hat sein eigenes geheimes ‚Dawn-Wall-Projekt, das er eines Tages erfüllen will.‘ ... Kevin Jorgeson (USA) ... „Ihr erinnert uns daran, dass alles möglich ist.“ ... und Barack Obama (USA) über die freie Begehung der „Dawn Wall“.

tung, vom Cerro Torre zur Aguja Standhardt; im Gedenken an Björn-Eivind Artun und Chad Kellogg, die das zuerst versucht hatten, nannten sie die Route „La Travesia del Oso Buda“.

Pickelschwinger – Die große Kältewelle in Kanada nutzte Will Gadd (USA) für die erste Erklammerung der gefrorenen Niagarafälle (45 m, WI 6+), nach einem Tag Vorbereitung. Deutlich härter ist seine Neutour „Overhead Hazard“ (7 SL, M 11) am Helmcken Fall. ✱ Die erste Wiederholung von Robert Jaspers Trad-Mixedroute „Ritter der Kokosnuss“ (4 SL, M12, WI 5) an der Breitwangfluh in Kandersteg gelang Ines Papert (Bayerisch Gmain) Ende Januar. ✱ Die Route „The greatest show on earth“ (6 SL, X/10) konnten die Briten Greg Boswell und Guy Robertson onsight erstbegehen – und dann noch zwei genau so harte. ✱ Im wechselwarmen Wales ist das Eis noch seltener kletterbar – umso au-



Die ultimative Wasserfallkletterei: Niagara

Berggewöhnlicher ist die Erstbegehung „Wide asleep“ (60 m, X/9) von Ian Parnell und Pete Harrison, die ihnen auch onsight gelang.

Felsenbeißer – Schon lange wartet die Welt auf die Bewertung 8C+ für einen Boulder; jetzt hat Daniel Woods (USA), einer der stärksten Aktiven, es mit „The Process“ in Bishop gewagt. ✱ Den Schwierigkeitsgrad 9b (XI+/XII-

kletterten bisher nur Bernabé Fernández (ESP), Chris Sharma (USA) und Adam Ondra (CZE). Jetzt erhielt Sharmas Route „Fight or flight“ in Oliana Begehungen von Jakob Schubert (AUT) und Sachi Amma (JAP). ✱ Neues von der Kinderfront: Philipp Gaßner aus Bad Tölz klettert mit 14 „Reality Check“ (XI-), Ashima Shiraishi (13, USA) bouldert zum zweiten Mal 8B+. Die neunjährige Kylie Cullen (USA) bouldert 7C+, Oriane



Die meistbegangene 9b: „Fight or flight“

Bertone (FRA) sogar 8A, der gleichaltrige Petr Resch (CZE) knackt eine 8A+. ✱ Nach „Prinzip Hoffnung“ beging der Allgäuer Fabian Buhl mit „Psychogramm“ seine zweite Trad-X+.

Randgeschehen – Am 11. Januar stand Lonnie Dupre (USA) auf dem Denali; als erster Alleingänger in diesem kalten, dunklen Monat. ✱ Sommer war derweil am Aconcagua (6962 m), und Kilian Jornet Burgada (ESP, s. S. 30) schaffte eine neue Rekordzeit: von Horcones die 30 Kilometer und 3962 Höhenmeter in neun Stunden zum Gipfel; hin und zurück brauchte er 12:49 Stunden. ✱ James MacHaffie (GBR) zitiert in seinem Blog den Kündigungsbrief eines Sponsors: „Wir hoffen, dass du 2015 größere Medien-Aufmerksamkeit erreicht hast ... Es liegt an dir, dich zu vermarkten.“ ✱ Nach dem bösen Absturz eines Bergführers in San Vito lo Capo (Sizilien) wurden größere Sanierungsaktionen angekündigt. *ad*

Disclaimer: Die Rubrik „spitz & breit“ richtet einen offenen Blick auf alle Zweige und Blüten, Spitzen und Auswüchse, die der Baum des Bergsports weltweit hervorbringt. Sie will dokumentieren, kommentieren und zum Nachdenken anregen – nicht unbedingt zum Nachmachen. Sondern: Denken Sie nach – klären Sie Ihre Risiken – entscheiden Sie selbst, was Sie tun und lassen!



KINDER
unter 6 Jahren
gratis!

Die Sportalm-Inklusive-Extras

- 4 geführte Wanderungen: Sportalmchef Sepp führt Sie zu den schönsten Almen, durch die Welt der Eisriesen oder an herrliche Bergseen
- 3/4 Verwöhnspension mit Wahlmenü im romantischen 4-Sterne-Hotel Sportalm
- Begrüßungscocktail am Sonntag
- köstliches Frühstücksbuffet
- Sportalm-Gala-Diner
- Freitags herzhafter Grillabend
- Nachmittagsjause ab 15.00 Uhr
- 4-Gang-Feinschmecker-Wahlmenü
- Dienstag herrliches Dessertbuffet
- Freie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft
- Sport- und Vitalpackung small, 1 x Teilmassage
- Mountain-Bike, Walkingstöcke, Klettergurte und Steigeisen werden kostenlos verliehen

Almrosenblüte 20.6.-11.7.: 7 Tage ab € 409,--
Bergfestwoche 11.7.-05.9.: 7 Tage ab € 437,--
Vorteilswoche 5.9.-3.10.: 7 Tage ab € 395,--
Zimmertyp DZ Alpenglühn: Preise pro Person

» **FRÜHBUCHER-BONUS! 1 TAG GRATIS** für 1 Person
bei Buchung vor dem 1.4.2015 im (DZ) – 7 Tage Mindest-Aufenthalt

Sportalm
40 JAHRE



Familie Schwarz · A-6481 Plangeroß · Pitztal
Tel.: 0043(0)54 13/86203 Fax: DW-52
e-mail: info@sportalm.net



Fotos: Archiv DAV Summit Club

ist die Trekkingart, bei der bei den Menschen vor Ort am meisten hängen bleibt.“ Kultur und Bergsteigen passen zusammen, dafür ist der Himalayakenner Hans Obermeier Garant.

Christoph Thoma – wer Christoph kennt, weiß, dass beide Seiten, Kultur und Berge, bestens im Programm integriert sind: „Peru ist eine große Liebe. Drei Mal habe ich bereits den Inkatrail geführt, dieses Jahr geht es beim Zelttrekking mit einem extrem ausgewogenen Kultur- und Akklimatisationsprogramm von Cusco zum Nevado Chachani, einem niedrigen Sechstausender. Perfekt akklimatisiert ist er gut machbar für trainierte Bergsteiger, die vielleicht ihren ersten Sechstausender machen möchten. Es ist genau diese Mischung zwischen Bergen und Weltkultur, die bei dieser Reise anspricht.“



Christian Gabl hat vor zwei Jahren eine Trainingsexpedition in Peru geleitet, diesmal hat er die Sechstausender Island Peak (6189 m) und Mera Peak (6461 m) im Kombipack. „Learning by doing! Die perfekte Ausbildung für höhere Ziele. Auf der einen



Seite Schulung spezifischer Expeditionsinhalte, Ablauf im Lagerleben, Fixseilstationen, Spaltenbergung und der Gipfel ... auf der anderen Seite, und genauso wichtig, das Begleitprogramm Land und Leute.“ Voraussetzungen: „Teamfähigkeit, denn im Hochlager ist man im Zweierzelt, und da sollte es auch im Basislager schon stimmen. Kondition für Belastungen von sechs bis acht, an den Gipfeltagen bis zehn Stunden. Guter Trainingszustand und leichte Westalpen-Viertausender-Erfahrung.“

Gernot Podmenik ist eine feste Größe im Expeditionsteam. Er leitet die Expedition im April



zum Lakpa Ri (7045 m) und zum Everest-Nordsattel, im Herbst die Nepalexpedition zum Eisgipfel Himlung Himal (7126 m). 32 Tage sind es mit einem Traum-

Besondere Gipfelziele

Gut geführt, höher hinaus

Für viele ist ein ganz besonderes Gipfelziel der Anlass, mit einem Bergführer loszuziehen. Vielleicht eines von diesen – aus dem Tourenbuch der DAV Summit Club Bergführer 2015?

„Wenn man eine Expedition macht, geht es um den einen Berg. Erreicht man ihn, ist man der König – klappt es nicht, ist man wahrscheinlich enttäuscht. Bei einer Trekkingtour sind es viele Rundumerlebnisse, mit denen ich zufrieden sein kann. Ob es ein Vier- oder Fünftausender ist oder auch die Geschichte von Alexander dem Großen.“ So beschreibt Gernot Podmenik den besonderen Reiz einer Auslandsfahrt – vom Trekking zur Trainingsexpedition oder einfach einmal ein bisschen höher hinaus. Bekannte DAV Summit Club Bergführer erzählen, was bei ihnen diese Saison geplant ist.



Hans Obermeier plant ein Zelttrekking im Dolpo. „Im Dolpo gibt es eine Reihe von alten, sehr aktiven Bönklöstern, die wir besuchen werden. Wir starten bei 1500

Metern, gehen durch alle Vegetationszonen und überschreiten zwei Pässe mit über 5300 Metern. Wenn es die Situation vor Ort erlaubt, nehmen wir den ein oder anderen Aussichtsgipfel mit.“ Zelte sind sinnvoll. „Zelttrekking ist die ursprünglichste Trekkingart, man hat alles dabei, braucht keine Infrastruktur und kann die Lager da aufstellen, wo es wirklich schön ist. Und man ist länger mit einer Mannschaft unterwegs, die man dann besser kennenlernt. Man kommt mit den Leuten in Kontakt und es

trekking, das vom Annapurnatrek durch den entlegenen Peri-Himal zum markanten Himmlung führt. „Ein Grundkurs Eis“, so Gernot, „ist eindeutig zu wenig. Man muss ein selbstständiger 4000er-Bergsteiger sein, mit dem Seil umgehen und auch eine Spaltenbergung durchführen können.“ Dazu kommt: „Bei einer Expedition muss jeder nicht nur steigen, sondern auch den Kocher bedienen, Steigeisen anlegen, mit Fixseilen arbeiten und einen schweren Rucksack tragen. Dieses Know-how lernt man perfekt bei einer DAV Summit Club Alpenexpedition, etwa an der Wildspitze. Da geht es nicht um den Gipfel, sondern um das ganze notwendige Drumherum. Bei einer Westalpen-

Beachten Sie die neuen Trekking- und Expeditionsprogramme: dav-summit-club.de

tour komme ich abends immer auf eine Hütte, bei einer Expedition von einem Lager ins nächste – und muss selber sehen, wie ich etwas zum Essen bekomme.“



Stefan Schanderl war 2014 erfolgreicher Expeditionsleiter am Pik Lenin und der Carstensz-Pyramide. Stefan führt die wunderschöne und eher einsame Dhaulagiri-Runde mit dem Sechstausender Dhampus Peak, der Traumblicke auf den Dhaulagiri bietet. Ein Spazierberg ist der Dhampus Peak nicht: „Zwischen Trekking und Hochtour, keine steilen Eisstücke, aber eben ein Sechstausender. Man muss eine ökonomische Steigtechnik haben, trittsicher sein. Es ist zwar keine Gratwanderung, aber ein paar Stellen sind ein wenig ausgesetzt.“ Die Vielfalt der Berglandschaft, die Blicke gen Tibet, das markante Profil des Dhaulagiri sind Höhepunkte. „Entspannt anreisen, Spaß am Abenteuer und Interesse für neue Kulturen sollte man schon mitbringen. Das dürfte in Nepal aber nicht so schwerfallen.“

Etwas ganz Besonderes, mit solchen Experten unterwegs zu sein und gemeinsam mit ihnen seinen ersten Sechstausender zu machen. *jc*

GEWINN SPIEL

Das Panorama-Gewinnspiel mit dem DAV Summit Club

KENNEN SIE DIE?

Sie bietet Quartier beim beliebten Höhenweg

Erkennen Sie diese Alpenvereinschütte und gewinnen Sie einen attraktiven Preis vom DAV Summit Club, dem weltweit größten Anbieter von alpinen Reisen und Kursen.

Zu gewinnen gibt es diesmal eine Wochenend-Bergtour auf den Hochkönig. Der höchste Gipfel der Berchtesgadener Alpen ist für erfahrene Bergwanderer gut zu erreichen, die Übernachtung auf dem Matrashaus am Gipfel unvergesslich. Wert: € 295,-, Buchungscode 9HRHOK.



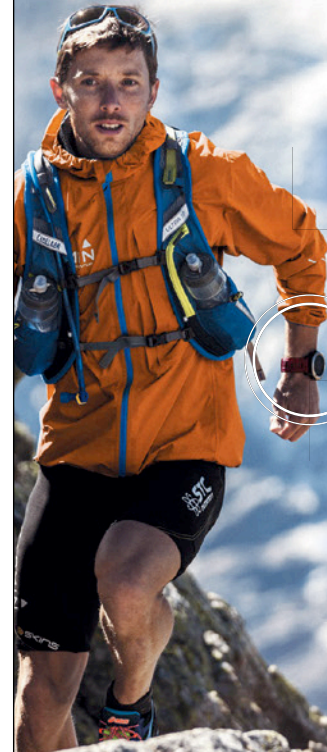
Foto: Stefan Winter

Auflösung des Gewinnspiels aus Heft 1/15
Kommt man über die Kante der Schöngänge oder des Alpispitz-Nordwandsteigs, so ist am Stuibensee der Seilbahnrummel vergessen. Der Gewinn, ein Skitourenwochenende auf der Lizumer Hütte, ging an Kathi Dorfleitner aus Garmisch-Partenkirchen.

Senden Sie Ihre Antwort an:
Deutscher Alpenverein
Redaktion Panorama
Postfach 500 280
80972 München. Oder an
dav-panorama@alpenverein.de

Einsendeschluss ist der 17. April 2015. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Angestellten der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Rechtsweg ausgeschlossen.

Performance trifft Design



LIVE-TRACKING
Connected

KUMULIERTE HÖHE

889m

VERTIKALER SPEED

750m/h

HÖHENMETER

1873m



Die fenix® 3 und epix™ sind kompromisslose GPS-Sportuhren für ambitionierte Athleten und Outdoor-Abenteurer.

Erfahre mehr unter garmin.de

GARMIN

fenix® 3 | epix™



Tauernhöhenweg: Vom Sonnblick zum Hafner

DURCHS REICH DER

Ein besonders schöner Abschnitt des Tauernhöhenwegs verläuft im Bannkreis der Hochalm-
spitze durch Ankogel- und Goldberggruppe – mit zahlreichen Möglichkeiten für interessante
Abstecher im Herzen des Nationalparks Hohe Tauern.

Text und Fotos von Silvia Schmid

Die Almen und Knappenhäuser im Gasteiner Naßfeld liegen schon im Schatten. Ein Bauer treibt seine Kühe in den Stall, wünscht uns einen guten Aufstieg hinauf zum Niedersachsenhaus. Wilde Wasserfälle, mit

prächtigen Blumen übergossene Grasflanken und die steilen Firnrinnen des Scharecks schaffen von Anfang an eine großartige Kulisse. In der vom Regen feuchtwarmen Luft kommen wir kräftig ins Schwitzen, bevor die Felsen weniger

werden und der Hang sich zurücklehnt. Ein kühler Luftzug streift uns, treibt die Schwüle davon – jetzt tief durchatmen und alles hinter sich lassen. Immer mehr Gipfel tauchen im warmen Abendlicht auf, gemeinsam mit den Schatten gewin-



Luft zum Gehen: Hoch überm Rauriser (l.) und Gasteinertal läuft die erste Etappe vom Niedersachsenhaus.

TAUERNKÖNIGIN

nen wir an Höhe. Als wir am kühn auf den Grat gestellten Niedersachsenhaus den Einstieg ins Hochgebirge erreichen, hat sich die Sonne selbst von den Gipfeln der Dreitausender verabschiedet.

Der gesamte Tauernhöhenweg – von der schönen Seckauer Stiftskirche bis zu den tosenden Krimmler Wasserfällen – verlangt mindestens einen Monat Gehzeit. Wir picken uns sein Herzstück heraus: durch die Ankogel- und Goldberggruppe im Nationalpark Hohe Tauern; auf Tuch-

führung mit dem vergletscherten Hochgebirge, bis dann beim Hafner, dem östlichsten Dreitausender der Alpen, wieder die Wandergipfel beginnen. Erfahrene Bergwanderer können aber auch die von uns angepeilten Etappen gut ohne Seil und Pickel bewältigen. Die Hauptrolle spielen dabei nicht Großglockner und Großvenediger, sondern die Hochalmspitze, die unangefochtene Königin der Tauern. Das Gasteinertal ist dafür ein idealer Ausgangspunkt.

Es ist noch nicht lange her, da sind wir vom Niedersachsenhaus hinüber zum Hohen Sonnblick gewandert, mitten durch das historische Bergbauggebiet, dessen Spuren unübersehbar sind. Schon die Kelten und Römer wussten, dass in den Bergen zwischen Gastein und Rauris wertvolle Schätze verborgen liegen; die Zechen reichten bis weit über die Zweitausendmetergrenze und machten bis ins 16. Jahrhundert nicht nur die Salzburger Bischöfe reich. Diesmal wollen wir nach Osten zie-

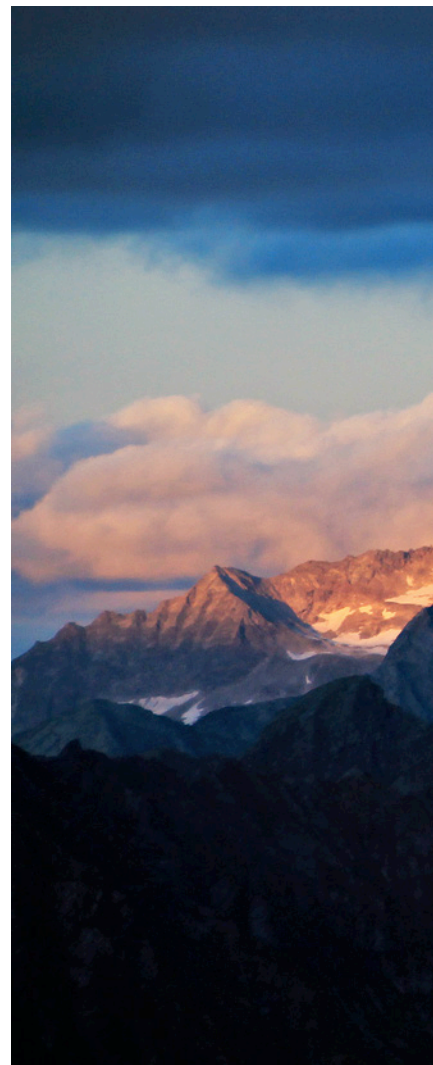
hen; die westliche Fortsetzung des Tauernhöhenwegs vom Sonnblick über den Hocharn zum Hochtor an der Glockner Hochalpenstraße haben wir vor längerer Zeit schon als schlecht markiert und abgesichert, mit ausgesetzten Stellen in brüchigem Fels erlebt.

Im Niedersachsenhaus rücken, wie so oft in diesem verregneten Sommer, nur eine Handvoll Gäste am gemütlichen Kachelofen zusammen. Wohl zum letzten

Vier Weißkopfgeier schweben neugierig über uns, und auch wir fühlen uns fast im Flug.

Mal hören wir dem Senior-Hüttenwirt Willi beim Erzählen zu; 32 Jahre war er hier oben, in wenigen Wochen geht diese Ära mit einem neuen Pächter zu Ende. Am nächsten Morgen dann der erste ban-

ge Blick aus dem Fenster. Dicker Nebel wabert um die Hütte, dunkle Wolken schieben Richtung Tauern. Doch ein Spalt öffnet sich für die ersten Sonnenstrahlen, langsam klart es auf, und die Stimmung könnte nicht schöner sein. Zum Schauen bleibt uns allerdings kaum Zeit, der abschüssige Grat in Richtung Schareck ist glitschig und wir sind froh, dass die ausgesetzten Felspassagen gut mit Drahtseilen abgesichert sind. Ein Blick zurück zeigt, wie sorgsam das Niedersachsenhaus die Balance auf Messers Schneide zwischen Licht und Schatten hält – über den Tälern von Rauris und Gastein. Vier Weißkopfgeier schweben neugierig im Tiefflug über uns. Auch wir fühlen uns fast im Flug auf dem abwechslungsreichen Panoramasteig mit kurzen, schneidigen Klettersteigeinlagen. Fast schon an der Dreitausenderlinie, auf der unscheinbaren Herzog-Ernst-Spitze, stehen wir vor der Entscheidung, ob wir noch den Gipfel des Scharecks „mitnehmen“ wollen. Doch die Aussicht, ent-



Berge zum Schweinefüttern: Das abziehende Wetter am Niedersachsenhaus (M.) enthüllt eine faszinierende Gipfelwelt (o.). Wer das Schareck „mitnimmt“, hat Glockner, Sonnblick und Hocharn im Visier (l.). Und von der „Geißl“ erspäht man schon Ankogel und Hochalmspitze (r.)



lang der Piste des Mölltaler Gletscherski-gebiets zur Duisburger Hütte zu stapfen, ist wenig verlockend. Wir bleiben auf dem originalen Tauernhöhenweg und steigen in steilem Zickzack mit Blick auf glänzende Gletscherberge zur Fraganter Scharte ab. Landschaftlich atemberaubend schön – auch wenn die Spuren des Skigebiets

unübersehbar zunehmen. Dass man hier wohl vor nichts zurückschreckt, zeigt sich vor allem gegenüber am Alteck mit schmerzhafter Deutlichkeit. Offensichtlich haben wir hier nicht nur die Grenzen, sondern auch den Gedanken des Nationalparks hinter uns gelassen.

Smaragdgrün schimmert unten der Hochwurtenspeicher im dunklen Geröll. Wanderer sind dazu verdammt, auf dem schmierigen Fahrweg am Ufer entlang zu marschieren. Doch bald zweigt ein Steig hinauf zur Duisburger Hütte ab. Nur wenige Meter, und wir entdecken eine Idylle: Ein verästeltes Bächlein fließt durch Wollgras und Blumen. Knapp über uns schweben wenige Sommerskifahrer in Gondeln ihrem Vergnügen zu. Ob sie die Spuren, die ihr Sport hinterlässt, wahrnehmen?

Genau an der Grenzlinie zwischen wilder Natur und planiertem Skigebiet steht die reizende Duisburger Hütte. Ein Kaffeepausch mit der netten Wirtin lenkt den Blick wieder in die richtige Richtung. Weit ziehen sich unberührte Berghänge hinüber zur Feldseescharte, viele Höhenmeter scheinen es nicht zu sein. Immer parallel

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



VER S I C H E R U N G S
K A M M E R
B A Y E R N

zur Gipfelkette, auf der die Grenze des Nationalparks verläuft, geht es Richtung Osten. Mal balancieren wir über Blöcke, dann wandern wir über weiche Rasen. Das Firnfeld unterhalb der Feldseescharte ist längst

Arbeitsgemeinschaft Tauernhöhenweg

Seit 1977 sorgen 16 Sektionen von DAV und OeAV in der Arbeitsgemeinschaft Tauernhöhenweg gemeinsam dafür, dass die Naturlandschaft und die gute Infrastruktur für Wanderer und Bergsteiger auch in der Ankogel- und Goldberggruppe erhalten und gepflegt werden. Sie betreuen 21 Hütten, einige Biwaks und halten die Wege in Schuss.

In der Broschüre „Tauernhöhenweg“ stellt die Arbeitsgemeinschaft ihre Arbeit, alle zwölf Hütten und eine Auswahl von Mehrtagestouren in dieser Region des Nationalparks vor.



Alle Informationen unter ecobas.org/dav/tauernhoehenweg



weich, ohne Probleme kommen wir zu einem namenlosen See, den allein die Natur erschaffen hat: fantasievoll, mit unregelmäßigen Linien und Biegungen. Die steile Schuttrinne hinauf zur Scharte sieht nicht gerade einladend aus, aber ein klug angelegter Steig macht sie überraschend leicht, und endlich ist der Blick frei auf die majestätische Hochalm Spitze. Leider ballen sich die Wolken bedrohlich zusammen, und wir steigen zügig weiter Richtung Hagener Hütte auf dem Niederen Tauern, einem der historischen Übergänge zwischen Mallnitz und Gastein. Wir queren steile Flanken mit tief ausgeschwemmten Gräben – gut, dass noch kein Gewitterregen niedergeht, der diese Rinnen schnell in reißende Sturzbäche verwandeln könnte.

Wer auf der Hagener Hütte übernachtet, muss quasi zwingend den legendären Schweinsbraten bestellen, darf einen romantischen Sonnenuntergang genießen und sich auf einen Abstecher auf die Vorderer Geißl (Gesselkopf) am nächsten Tag freuen. „Die Geißl“ ist ein Muss: In sanften Wellen fließen ihre üppig blühenden, hoch-

alpinen Rasen vom steilen Gipfelaufbau zur Hagener Hütte. Unter dem Gipfelgrat kann ein steileres Schneefeld lästig werden – aber markante, von Sturm und Wasser geschliffene und in allen Ockertönen leuchtende Felsgebilde bieten Halt. Nach dem letzten schmalen Grat hat man vom Gipfelkreuz die Hochalm Spitze, den Großglockner und fast den gesamten Tauernhöhenweg im Blick.

Seine nächste Etappe führt von der Hagener Hütte mitten durch den Nationalpark. An der Mindener Hütte vorbei, einer

In sanften Wellen fließen die üppig blühenden hochalpinen Rasen vom Gipfel zur Hütte.

winzigen, fast schon komfortabel eingerichteten Selbstversorgerhütte, über dunkle Blockfelder und herrliche Bergwiesen abwechslungsreich bis zum Hannoverhaus. Die Romatenspitze (Rometer Spitze)

lockt im Vorbeigehen und es macht Spaß, abseits des markierten Weges auf Steigspuren diesen einsamen Gipfel zu besuchen. Kühn ist der Weg danach in die steilen Bergflanken geschnitten, es dauert lange, bis die Abzweigung zum Korntauern erreicht ist. Auf den Spuren einer Römerstraße führt von dort ein Weg zurück ins Gasteinertal, bereits vor 5000 Jahren zogen Menschen hier über den Alpenhauptkamm. Bis zur Eröffnung der Tauernbahn 1909 war der Korntauern ein wichtiger Handelsweg, den selbst Gasteiner Kurgäste nutzten.

Auch wir sind schon häufig von Bad Gastein zum Korntauern gestiegen. Einmal haben wir dann, nach einer Übernachtung auf dem Hannoverhaus, den Ankogel überschritten. 1762 wurde dieser Dreitausender vom Gasteinertal aus erstmals bestiegen, als erster Gletschergipfel der Alpen! Der Normalweg führt zuerst über einige Schneefelder, dann über etwas brüchigen Fels recht ausgesetzt zum Gipfel. Unterhalb dehnt sich weit das Kleinendelndkees; ein schmaler Felsgrat führt zum Beginn des



Raum zum Schauen: Luftig ist der weglos zu erreichende Gipfel der Romatenspitze (l.), eisig stehen die Tischlerspitzen gegenüber dem Ankogel (o.r.). Die Schafe interessieren sich wenig für Hochalmspitze und Säuleck, der Kölnbreinspeicher ist nur für Hartgesottene ein Badeziel.



spaltenreichen Gletschers, wo Steigeisen, Klettergurt und Seil angesagt sind. Meist führen gut erkennbare Tritts Spuren am südlichen Rand des weiten Gletscherplateaus abwärts, dann geht es an den malerischen Schwarzhornseen vorbei und durch ein Meer aus glitzernd-schwarzen Steinblöcken auf einem Weg zum Fallboden, von wo wieder der originale Tauernhöhenweg zur Osnabrücker Hütte führt.

Mittlerweile ist der Ausgangspunkt für den Ankogel, das alte Hannoverhaus, das so markant auf der Arnoldhöhe thronte, verschwunden. Ein Blitz hatte die alte Hütte im August 2014 in Brand gesetzt.

Der neue Ersatzbau, erst kurz zuvor fertiggestellt, liegt rund 500 Meter tiefer, unterhalb der Bergstation der Mallnitzer Ankogelbahn. Ein moderner Schindelbau, mit klaren Linien und mit Lagern, die gerade für Gruppen und Familien perfekt konzipiert sind. Sogar vom Bett aus ist der Blick frei auf die Hochalmspitze. Je näher wir der Tauernkönigin kommen, desto intensiver spüren wir den Hauch Westalpenflair, der um diese steilen Granitwände, die spaltigen Gletscher und die schlanken, dunklen Grate weht.

Auf ihren Gipfel führen mehrere Wege, und jeder hat seinen besonderen Reiz: Klet-

terer werden den Südgrat wählen, der sich anmutig über dem Gletscher erhebt – eine Traumtour in plattigem Granit. Klassisch ist die Überschreitung von der Gießener Hütte aus, doch wer die Einsamkeit sucht, der wandert von Mallnitz aus durch das Seebachtal und steigt 1000 Höhenmeter steil bergauf durch eine großartige Landschaft, bis sich der Wald lichtet und man auf den Celler Weg stößt. Er führt vom Hannoverhaus hinüber zur winzigen Celler Hütte unter den Westabstürzen der Hochalmspitze. Der Aufstieg zur Lassacher Winklscharte ist alles andere als ein Zuckerschlecken, auch wenn neue Sicherun-

gen angebracht wurden. Oben an der Scharte ist es dann aus mit der Einsamkeit: Von unten kommen die Bergsteiger von der Gießener Hütte her, um über den Detmolder Klettersteig auf die Hochalmspitze zu steigen. Schon vier Stunden länger sind jene unterwegs, die von Südwesten her vom Arthur-von-Schmid-Haus über den Detmolder Weg hierher gelangen.

Es war wohl der heißeste Tag eines lange vergangenen Jahres, als wir fast verdurstet hier ankamen. Himmelweit zog sich die Felslinie in eleganten Kurven hinüber, immer auf und ab, bevor sie sich endgültig steil zum Gipfel der Hochalmspitze aufschwang. Die Sonne brannte erbarmungslos, doch über die herrlichen Granitplatten turnend, schoben wir alle durstigen Gedanken weit weg. Noch einmal war volle

Zwischen Latschen, Alpenrosen, Wollgras und schmalen Bachläufen windet sich der Weg.

Konzentration erforderlich: Sehr luftig, aber gut gesichert führte der Detmolder Grat hinauf zum höchsten Punkt. Endlich war dieser wunderschöne Gipfel geschafft! Die Überschreitung gaben wir auf, der Zustieg auf den Gletscher sei stark ausgeapert und extrem steinschlaggefährdet, hieß es. Das erste kleine Bächlein beim Abstieg tranken wir fast leer, bevor wir zur Gießener Hütte weitergingen ...

Doch die Hochalmspitze ist ein Ziel für sich; wer sie am Tauernhöhenweg einplant, braucht Glück mit dem passenden Wetter – und einiges extra an Zeit und Kondition. Der „normale“ Höhenweg zieht vom Hannoverhaus ohne große Höhenunterschiede durch abwechslungsreiches Gelände immer an den Bergflanken entlang, bevor es

Vom Sonnblick zum Hafner

Anspruchsvoller Höhenweg: oft schwarze Wege, teils mit Seilsicherungen, aber auch ungesicherten Steilpassagen und Firn- oder Gletscherstücken. Die Gipfeloptionen setzen meist noch eins drauf.

ANREISE: Internationale Bahnverbindungen direkt bis Bad Gastein. Von dort mit dem Linienbus (stündlich) ins Naßfeld nach Sportgastein.

BESTE ZEIT: Juli und August

ETAPPEN

- 1) Naßfeld/Sportgastein (1575 m) – Niedersachsenhaus (2471 m), 900 Hm ↑, 3 Std.
- 2) Niedersachsenhaus (2471 m) – Duisburger Hütte (2572 m), ca. 500 Hm ↑, 400 Hm ↓, 4 Std.
- 3) Duisburger Hütte (2572 m) – Hagener Hütte (2446 m), ca. 240 Hm ↑, 360 Hm ↓, 4–4 ½ Std.
- 4) Hagener Hütte (2446 m) – Hannoverhaus (2565 m), ca. 940 Hm ↑, ca. 820 Hm ↓, 8 Std.
- 5) Hannoverhaus (2565 m) – Osnabrücker Hütte (2025 m), ca. 360 Hm ↑, ca. 900 Hm ↓, 3–3 ½ Std.
- 6) Osnabrücker Hütte (2025 m) – Kattowitzer Hütte (2320 m), ca. 500 Hm ↑, ca. 200 Hm ↓, 5–6 Std.

7a) Kattowitzer Hütte (2320 m) – Kleinelendscharte (2663 m) – Gasteinertal (Prossau, 1278 m, Kutschverbindung), 800 Hm ↑, 1850 Hm ↓, 8 Std.

7b) Kattowitzer Hütte (2320 m) – Gmünder Hütte (1186 m) im Maltatal (Mautstraße per Taxi oder Autostopp bis Mallnitz, dann per Zug durch den Tauerntunnel nach Bad Gastein), 1285 Hm ↓, 2–2 ½ Std.

KARTEN & FÜHRER

- AV-Karte, 1:25.000, Blatt 42 Sonnblick, und Blatt 44 Ankogel- und Goldberggruppe
- Hans Führer: Tauern-Höhenweg, Bergverlag Rother, München, 4. Auflage 2005
- Herbert Raffalt: Tauernhöhenweg, Verlag Anton Pustet, Salzburg 2013

TOURISMUS-INFO: badgastein.com, maltatal.com, hohetauern.at/bios, tauernalpin.at

MEHR INFOS UND FOTOS:

alpenverein.de/panorama



alpenvereinaktiv.com

Track auf alpenvereinaktiv.com



richtig bergauf geht zur Großelendscharte. Die Tauernkönigin verschwindet hinter Bergrücken, und auch der Ankogel wirkt von hier aus wenig majestätisch. Umso eindrucksvoller ist der Blick nach Osten: Zum

ersten Mal zeigt sich der Hafner, das Ziel unserer Wochentour. Unten liegt der Pleßnitzsee; wir umgehen ihn oberhalb auf dem neu angelegten Steig, die alte Route wurde durch den Klimawandel zu gefährlich.



Zeit zum Träumen: Der Aufstieg durch die Wollgraswiesen und eine riesige Steinmannkonferenz zum Hafner, dem östlichsten Dreitausender der Alpen, ist schon Vergangenheit, wenn man vom Ali-Lanti-Biwak dem abendlichen Verblissen der Tauernkämme zuschaut.



Als wir den prächtigen Fallbach-Wasserfall passieren, wissen wir, dass es nun nicht mehr weit ist bis zur Osnabrücker Hütte. Beim Panoramablick auf die Hochalmspitze könnte man dort schon wieder

Pläne schmieden ... Doch wir bleiben auf dem Tauernhöhenweg und wandern am sich endlos hinziehenden Kölnbreinspeicher entlang. Kühe liegen auf dem Weg, sie genießen Seeblick und zweites Frühstück, dann erreichen wir endlich Hotel und Parkplatz an der wuchtigen Staumauer. Wir lassen die Zivilisation schnellstmöglich hinter uns, zu schön ist die Landschaft, durch die wir nun gehen: Zwischen Latschen, Alpenrosen, Wollgras und schmalen Bachläufen windet sich der Weg. Die Gipfel verstecken sich leider schon wieder hinter Wolken, doch in der Ferne taucht winzig die Kattowitzter Hütte auf. Dort laden wir das Gepäck ab und brechen auf zum Hafner. Zuerst beobachten uns nur Kühe und Pferde, kaum haben wir jedoch eine steilere Felspassage hinter uns, sind wir plötzlich umringt von Hunderten Steinmandln, die

geisterhaft von Nebelfetzen umweht werden und uns fast bis zum Gipfel begleiten. Trotz Wolken können wir uns kaum sattsehen an der gewaltigen Aussicht: Im Westen grüßen die alten Bekannten; auf der anderen Seite liegt tief unter uns der Rotgüldensee – und der Tauernhöhenweg zieht sich noch weit durch die Niederen Tauern bis Seckau. Zukunftsmusik ...

Nach einer Nacht auf der Kattowitzter Hütte wandern wir zum Kölnbreinspeicher zurück und gelangen über die einsame Kleinelendscharte ins Gasteinertal – gönnen uns auf der langen Etappe aber noch einen Zwischenstopp in der liebevoll behüteten Ali-Lanti-Biwakschachtel: Um zu sehen, wie der Mond das endlose Gletscherfeld des Kleinelendkees in geheimnisvolles Licht taucht, wie uns die Königin der Tauern noch einmal eines Blickes würdigt und sich die so abwechslungsreichen Bergketten der Hohen Tauern in immer dunklerem Dunst langsam auflösen. ■



Silvia Schmid kommt vom Bodensee, ist begeisterte Bergsteigerin und freie Alpinjournalistin. In ihrer zweiten Heimat Bad Gastein hat sie die Berge des Tauernhöhenwegs direkt vor der Haustür.



Scramblen im Lake District Nationalpark

ENGLISCHE WO

„Scramblen“ ist typisch britisches Bergsteigen: kein richtiges Felsklettern, aber längst kein Wandern mehr; im Deutschen am ehesten mit „Kraxeln“ zu übersetzen. Eine Gruppe des DAV Chemnitz reiste in den Nordwesten Englands und fand heraus, wie sich Scramblen in natura anfühlt.

Text und Fotos von Ingo Röger

Kleine Wäldchen und märchenhafte Seen, dazwischen von Steinmauern umsäumte Schafweiden: Über dieser Idylle ragt ein von Ferne klobig wirkendes Bergmassiv baumlos in den Himmel. Erst aus der Nähe erkennt

man breite Rücken und markante Grate, die sternförmig vom Berg herunterreichen. Geheimnisvolle Bergseen, Tarns genannt, verstecken sich in gipfelnahen Karen – ein Steckbrief, der auf einige Berge im Lake District zutrifft. Ebenso die Tatsache, dass

sich die Grate zu großartigen Überschreitungen verbinden lassen.

Horseshoe, Hufeisen, werden diese Routen ihrer Form wegen genannt. Der Blencathra (868 m) ist so ein Berg, seiner „Sharp Edge“ (Scharfe Kante) eilt der Ruf einer



CHE

kühnen Gratturnerei voraus – folgerichtig ist er das erste Ziel auf unserer Kundfahrt zu Englands höchstem Gebirge. Hufeisen sollen ja Glück bringen.

Bei Sonnenschein starten wir in Threlkeld am Fuß des Berges und sind guter Dinge. In weitem Bogen steigen wir zum Scales Tarn (590 m) östlich des Gipfels auf. Die Sonne macht sich bald rar und Regen kommt auf. Über dem See zieht der Grat messerscharf zum Gipfel. Im Scramble-

führer steht, die Route sei sehr ausgesetzt. Es gebe Stellen, wo man bei Sturm am besten im Reitsitz hinüberrobbt, von Nässe und Rutschgefahr ganz zu schweigen.

Während wir uns unschlüssig am Seesüfer beraten, ziehen Einheimische unbemerkt an uns vorbei und wir sehen sie behände über den Grat steigen. Auf geht's! Vorsichtshalber legen wir die Klettergurte an (falls Sicherung nötig wird) und setzen Helme auf – die Engländer schauen uns verwundert zu. Nach einer Einstiegsrinne stehen wir auf einem luftigen, aber weitestgehend harmlosen Grat aus bestem Urgestein. Abwechslungsreich geht es in leichter Kraxelei bergan, der Fels ist inzwischen abgetrocknet, und einen Reitgrat können wir beim besten Willen nicht entdecken. Die Anspannung weicht purer Freude. Mit Gurt und Helm kommen wir uns nun recht albern vor.

Unterm Gipfelhang wird es plattig, und Konzentration ist angesagt. Bald stehen wir am höchsten Punkt. Die Wolkenbasis ist gestiegen, wir schauen hinab auf sonnige Täler und dunkle Seen. Tiefblicke ins breite Tal des River Glendermackin begleiten uns beim Abstieg: In Falllinie zieht die „Hall's Fell Ridge“ hinunter; erst geht's über knubbligen Fels, später einen viel begangenen Pfad abwärts. Englische Bergsteiger sind wohl keine Frühaufsteher, in

Heerscharen kommen sie uns am frühen Nachmittag entgegen.

Wenige Tage später steht ein weiteres Hufeisen auf dem Programm. Der Helvellyn (950 m) ist das zweithöchste Bergmassiv Englands. Eine tagesfüllende Runde startet am Süden des Ullswater-Sees. Wir durchqueren das Grisedale, ein liebliches Tal, und steigen zum Sattel namens „Hole in the Wall“ auf. Der Red Tarn (718 m) und die Grate zu beiden Seiten sind hier gut zu sehen. Die „Striding Edge“ bietet eine für hiesige Verhältnisse lange Grat-

Der Führer spricht von Stellen, die man bei Sturm am besten im Reitsitz überwindet.

überschreitung ohne Tücken. Die typischen Kratzspuren der Steigeisen zeugen von der Popularität der Route bei Schnee und Eis. Der Rückweg über die „Swirral Edge“ und das Glenridding-Tal hinunter führt durch altes Bergwerksgelände und erinnert an die historische Bedeutung des Bergbaus im Lake District.

Langfristige Planungen lässt das englische Wetter kaum zu. So sitzen wir allabendlich mit neuesten Wetterprognosen



Hinter Loweswater, einem kleinen See im Nordwesten des Lake Districts, grüßt die Irische See. Und hinter dem Tor zur Rinderkoppel harrt Lars Neumann kommender Scramble-Abenteurer.

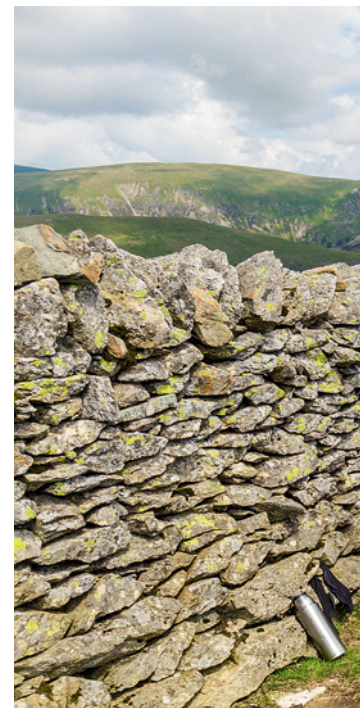
über Karten gebeugt im Garten unseres rustikalen Landhauses und wählen das Ziel für den nächsten Tag. Fast 250 Routen beschreiben die beiden Scramble-Führer; da fällt die Wahl schwer. Wir konzentrieren uns auf Klassiker mit drei Sternen. Schön lang sollten sie sein und vom Quartier in Loweswater leicht zu erreichen.

Viel Abwechslung verspricht da der „Lorton Gully“ am Grasmoor (852 m) fast in Sichtweite der Unterkunft. Imposant ragt der Berg 750 Meter über dem Ufer von

Crummock Water auf. Deutlich ist ein breiter, v-förmiger Einschnitt in der Südwestflanke zu sehen. Dieser verengt sich nach unten zu einem imposanten, 60 Meter hohen Kamin, eben dem Lorton Gully.

Vom Seeufer geht es steil durch Buschwerk und Geröll hinauf zum Kaminbeginn – ein effektives Aufwärmprogramm. Der Kamin selbst ist schattig, kühl und nach dem Regen der letzten Tage herausfordernd schmierig. Wir richten ein Fixseil ein, denn die Kaminstufen sind abgespeckt

und dadurch anspruchsvoll zu klettern. Die Wartezeit lässt sich für jene, die das Seil bereits passiert haben, auf einer sonnigen Terrasse bestens aushalten. Bei heiterem Sommerwetter genießen wir die Aussicht vis-à-vis auf den Mellbreak (516 m) und direkt unter uns auf Crummock Water, die Wanderziele der vergangenen, feucht-kühlen Urlaubstage. Im oberen Teil bietet die Route genussvolles Klettern über einen Blockgrat. Als Schlüsselstelle entpuppt sich dabei eine konkave Reibungsplatte.



Mit der Nase im Wind können auf der „Striding Edge“ am Helvellyn (l.) fast alpine Gefühle aufkommen; beim Zustieg am „Hole in the wall“ (o.) bietet die Felsmauer Windschutz und Wärme. Die gut beschilderten Touren erfordern Humor gegenüber Wetter und Tierwelt, belohnen dafür mit guter Après-Hike-Verpflegung und romantischen Motiven wie der Lingcove Bridge.

Nach der verdienten Rast am weitläufigen Gipfelplateau gestalten wir den Weiterweg via „Hopegill Head“ (770 m) gekonnt als typisches Hufeisen. Ein kurzer Gegenanstieg am Pass Coledale Hause (605 m) stört kaum. Die Kammwanderung zurück zum Ausgangspunkt bietet durch ihre Randlage freie Sicht über grüne Patchwork-Felder und zur nahen Irischen See. Am Abend sitzen wir bei einem dunklen Grasmoor Ale entspannt in der Abendsonne vor dem Kirkstile Inn und blicken

gen. Sagt's und verschwindet frohen Mutes zu einer siebenstündigen Bergtour.

Der erste Scramble startet direkt hinter den Häusern: Die Route durch den „Sourmilk Gill“ beschert uns ein ungewöhnliches Tourenerlebnis, führt sie doch zweihundert Höhenmeter inmitten eines steilen Bachlaufs nach oben – eine feuchte Angelegenheit, bei der uns Wetterprognosen fast egal sein können.

Etwa jeder dritte Scramble folgt solchen wasserführenden Schluchten: Canyoning

Jeder Tritt ist behutsam zu prüfen, und wir setzen bewusst den Körperschwerpunkt ein, um nicht abzurutschen. Es wird steiler: Neben tosenden Kaskaden steigen wir griffige Felsstufen hinauf. Kleine Bänder und Absätze erlauben trotz der Nässe sicheres Steigen. Munter sprüht uns klares Wasser ins Gesicht.

Die letzten 50 Höhenmeter bieten Labsal für die Sinne: glasklare Gumpen, rauschende Wasserfälle und über uns ein frischgrünes Blätterdach; man könnte glauben, in karibischen Gefilden unterwegs zu sein. Am Ende holt uns die englische Realität wieder ein: Die Berge hüllen sich in graue Wolken, und es regnet Bindfäden. An weitere Scrambles, über moosige Felsplatten gar, ist nicht zu denken. Ein gemütlicher Nachmittag im Pub ist da die bessere Wahl.

Ein Engländer rechnet mit gutem Wanderwetter: Schauer, Gewitter, Dauerregen.

Tage später vollenden wir die Runde: Über die Reibungsplatten der „Seathwaite Upper Slabs“ und den Gillercomb-Nordostpfeiler steigen wir bei trockenem Wetter zu einem Berggrücken auf und wandern weiter zum Great Gable (899 m), dessen kühner Felsgipfel manchem Nachbarberg die Show stiehlt.

Beim dritten Tagesausflug in diesen Teil des Parks haben wir Glück mit dem Wetter. Das zerklüftete Plateau des Rosthwaite Fells (612 m) bietet ein halbes Dutzend Scrambles. Am beliebtesten ist die Kombination aus der homogenen „Cam Crag Ridge“, die wir von Osten durch das einsame Tal des „Langstrath Beck“ erreichen, und der eigenwilligen „Intake Ridge“ mit mehreren interessanten Steilaufschwün-

zufrieden zu dem Berg zurück, dem das süßige Bier seinen Namen verdankt.

Dem Weiler Seathwaite im Herzen des Nationalparks eilt der zweifelhafte Ruf voraus, der niederschlagsreichste bewohnte Ort der Britischen Inseln zu sein, rund 5000 Millimeter Regen sollen pro Jahr fallen! Hier wollen wir drei Scrambles aneinanderreihen. Ein Engländer am Parkplatz rechnet mit gutem (?) Wanderwetter: Angesagt seien Schauer, später Gewitter und Dauerre-

verkehrt herum, sozusagen. Für dieses nasse Vergnügen sind wir hier goldrichtig: Überall kann man zum nahen Bergweg ausweichen und anspruchsvolle Stellen fast nach Belieben umgehen. Natürlich behalten wir den Wasserstand im Auge, denn mit zunehmendem Regen schwillt der Bach an.

Erst geht es moderat im Bachbett aufwärts. Von der Kraft des Wassers rund geschliffene Steine – glitschig sind sie oben drein – erfordern volle Aufmerksamkeit.



Scramblen im Lake District Nationalpark

Der größte Nationalpark Englands (2172 km²) liegt im Nordwesten an der Irischen See. Er beheimatet die höchsten Berge und größten Seen Englands. Früher war hier ein wichtiges Bergbauggebiet, heute sind Tourismus und Schafzucht die wichtigsten Erwerbszweige. Klettern, Wandern, Bouldern, Mountainbiken, Angeln und Wassersport sind neben dem Scramblen beliebte Outdoor-Aktivitäten.

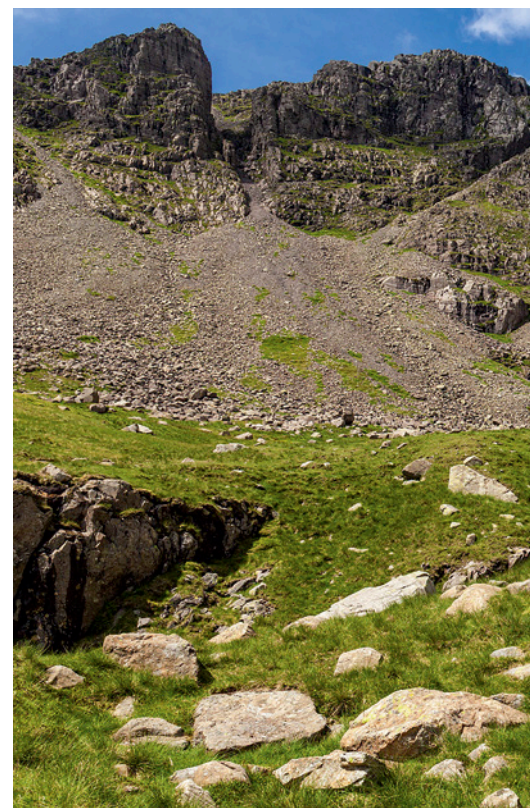
ANREISE: Flüge nach Glasgow oder Manchester, von dort 220 bzw. 180 km in den Lake District.

UNTERKUNFT: Rustikale Ferienhäuser:
cumbrian-cottages.co.uk

JUGENDHERBERGEN: yha.org.uk

LITERATUR: Sabine Gilcher: England Nord, Rother Wanderführer. Auf Englisch: Brians Evans: Scrambles in the Lake District, Volume 1 (Süd) & 2 (Nord); Mark Richards: Great Mountain Days in the Lake District, 50 Great Routes, Cicerone Verlag.
cicerone.co.uk

WANDERKARTEN: OS - Ordnance Survey Explorer Map, 1:25.000, Blätter OL4 (Grasmoor), OL5 (Blencathra, Helvellyn), OL6 (Scafell Pike)
Tourismus-Info: lakedistricttouristguide.com,
lake-district.com, lakedistrict.gov.uk (Nationalpark)



gen. Hier erwartet uns gleich zu Beginn mit der Reibungsplatte der „Glaciated Slab“ (Gletscherschliffplatte) die meistfotografierte Scramblestelle im Lakeland. Auf Bildern sieht dieser Abschnitt noch mächtiger aus: Nach 30 Metern liegt der exponierteste Teil schon hinter uns. Griffiger Fels und das einzigartige Ambiente sind den Abstecher dennoch wert.

Der Scafell Pike (978 m) bildet als Doppelgipfel mit dem 14 Meter niedrigeren Sca Fell das alpine Herzstück des Lake Districts. Nirgends ist die Landschaft wilder als am höchsten Berg Englands. Logisch, dass auch wir die Besteigung fest einge-

Scramblen heißt auch Vielfalt: ausgesetzte Kraxelei wie an der „Cam Crag Ridge“, feuchtföhliches „Can-yoning aufwärts“ wie im „Sourmilk Gill“ oder geradezu hochalpines Ambiente wie in der Little Narrowcove unter dem gerade einmal 978 Meter hohen Scafell Pike.

Wrynose und Hard Knott (je 393 m) am kürzesten ist. Lieber wandern wir etwas länger zum Berg.

Tatsächlich geht es zunächst zwei Kilometer im Talgrund eben dahin. An der alten Lingcove Bridge rasten wir. Schon bald windet sich der Weg malerisch durch eine enger werdende Schlucht. Dann öffnet sich das Tal zu einer sumpfigen Hochebene direkt unter dem Scafell Pike. Wir wenden uns nach Nordwesten und steigen einen schmalen Pfad den Taleinschnitt der Little Narrowcove hinauf. Weit und breit sind keine anderen Bergsteiger zu sehen. Das ändert sich schlagartig, als wir nach einem steilen Geröllfeld einen Sattel erreichen. Hier treffen wir auf den Normalweg, der am Nordufer von Wastwater beginnt.

Am Gipfel herrscht Hochbetrieb, und nach kurzer Rast gehen wir weiter. Die Route zum Sca Fell (964 m) führt via Mickle-

dorn Pass (830 m) hinab zum Beginn einer einladenden Felsrinne. Ein paar leichte Klettermeter später erreichen wir den Foxes Tarn (852 m). Der ausgetrocknete Tümpel wird als einer der höchsten Bergseen Englands gepriesen.

Am zweiten Gipfel sind wir wieder allein, können aber das Gewusel drüben am Scafell Pike gut erkennen. Wir blicken weit

Wie eine Fata Morgana
schwebt die Silhouette der Isle
of Man über der Irischen See.

plant haben. Wir setzen alles auf eine Karte und warten bis zum letzten Urlaubstag, für den die Wetterprognosen am verheißungsvollsten sind.

Von der Jugendherberge in Elterwater wählen wir die lange und stille Route von Süden durch das Eskdale, da hier die Zufahrt über die aberwitzig steilen Pässe

Trekking & Bergtouren

weltweit...



- ▲ **Tansania • Kilimanjaro (5895 m)** – 10 Tage ab 2290 €
26.07.2015 | 21.10.2015 | 25.12.2015
- ▲ **Uganda • Ruwenzoris (5109 m)** – 14 Tage ab 2890 €
01.06.2015 | 03.08.2015 | 28.12.2015
- ▲ **Marokko • Toubkal (4167 m)** – 14 Tage ab 2890 €
13.06.2015 | 15.08.2015 | 12.09.2015
- ▲ **Nepal • Manaslu-Runde** – 18 Tage ab 2190 €
08.10.2015 | 29.10.2015
- ▲ **Indien • Stok Kangri (6121 m)** – 14 Tage ab 2490 €
18.07.2015 | 01.08.2015 | 29.08.2015
- ▲ **Pakistan • Großes K2-Trekking** – 25 Tage ab 3690 €
10.06.2015 | 29.07.2015
- ▲ **Türkei • Ararat (5156 m)** – 8 Tage ab 1450 €
16.07.2015 | 30.07.2015 | 20.08.2015
- ▲ **Iran • Damavand (5671 m)** – 10 Tage ab 1890 €
24.06.2015 | 15.07.2015 | 29.07.2015
- ▲ **Kirgistan • Tienschan-Trekking** – 17 Tage ab 2590 €
29.06.2015 | 31.07.2015 | 17.08.2015
- ▲ **Bolivien • Huayna Potosi (6088 m) & Illimani (6439 m)**
18 Tage ab 3190 € | 04.06.2015 | 23.07.2015
- ▲ **Ecuador • Cotopaxi (5897 m) & Chimborazo (6310 m)**
15 Tage ab 1190 € zzgl. Flug
11.05.2015 | 08.06.2015 | 14.09.2015
- ▲ **Peru • Cordillera Huayhuash**
16 Tage ab 1890 € zzgl. Flug
03.07.2015 | 07.08.2015 | 14.08.2015

... sowie viele weitere Gipfel & Trekkingziele auf allen Kontinenten!

Gratiskatalog jetzt bestellen!

DIAMIR Erlebnisreisen GmbH
Berthold-Haupt-Straße 2 · D – 01257 Dresden
Tel.: (0351) 31 20 77 · Fax: (0351) 31 20 76
E-Mail: dav@diamir.de



über die Irische See: Wie eine Fata Morgana schwebt die dunkle Silhouette der Isle of Man über dem glitzernden Meer. Keine poetischen Gefühle weckt hingegen die skandalträchtige Atomanlage von Sellafield, die wir unten an der Küste entdecken. In der warmen Nachmittagssonne steigen wir entspannt über den breiten Rücken des Eskdale Fells ab. Nach fast

1300 Höhenmetern glühen uns am letzten Abend gehörig die Fußsohlen. Und auf die Kehlen wartet etwas Gutes. ■



Ingo Röger aus Chemnitz erkundet gerne Gebirge und Regionen, die nicht allgemein überlaufen sind – oft auch zusammen mit seinen Alpenvereinskollegen.

MERINO FUNKTIONS-UNTERWÄSCHE – RADIKAL REDUZIERT



Langarmshirt und Hose, leichtes, elastisches Material, ideal für alle sportlichen und schweißtreibenden Aktivitäten. Die Kombination aus Merinowolle und Polyester sorgt für hervorragende Wärmeisolation und Feuchtigkeitsaufnahme bei gleichzeitig verbessertem Abtransport von Schweiß. Merinowolle wirkt natürlich antibakteriell und geruchabweisend. Körpernaher Schnitt, bei Frauen leicht tailliert. Mit Edelweißprints, maschinenwaschbar. Material: Merino-Polyester Kombination (165 g/m²). Perfekt kombinierbar mit den Merino-Fleece-Jacken (rechts) (Best.-Nr. 420616/420636).

Männer: Schwarz, Best.-Nr. 411530,

~~Preis 99,95 €; Mitglieder 89,95 €.~~

Jetzt: 69,95 €; Mitglieder 59,95 €.

Frauen: Malve, Best.-Nr. 411630,

~~Preis 89,95 €; Mitglieder 79,95 €.~~

Jetzt: 59,95 €; Mitglieder 49,95 €.



DOPPEL-LAGIGE SKI- UND SKITOURENSOCKE: MIT ANTI-BLASEN-SYSTEM UND PERFEKTEM TRAGEKOMFORT



- **Innensocke ungefärbt und ungebleicht**
- **Mittelfuß-Stabilisierungszone für sicheren Halt**
- **Anti-Blasen-System: Reibung wird zwischen der inneren und äußeren Sockenlage neutralisiert. Die Spezialfaser der inneren Lage sorgt für angenehm trockene Füße.**
- **Unisex**



Merino Coolmesh, dünne Socke ohne Polsterung, Merinowolle in der Außensocke, Stabilisierungszonen und Netzstrukturen gewähren sicheren Halt und optimales Fußklima. Grau/rot, Best. Nr. 415352,

Gr. S, M, L, XL, Preis 29,95 €, Mitglieder 25,95 €. (Schuhgrößen siehe unten)

Mitteldicke Socke mit leichter Frottee-Fußsohlen-Polsterung.

Rot, Best.-Nr. 415351, NUR Gr. M und L; Schwarz, Best.-Nr. 415350, Gr. S, M, L, XL, Preis 29,95 €; Mitglieder 25,95 €.



Schuhgröße 34 – 37 = S | Schuhgröße 37,5 – 41 = M | Schuhgröße 41,5 – 45 = L | Schuhgröße 45,5 – 49 = XL | **Kein Umtauschrecht bei Socken!**



Express + / Winter Bike- und Skitouren-Handschuh Edition DAV,

Leicht, winddicht und atmungsaktiv, mit wasserdichtem Regenüberzug, der im Bündchen am Handgelenk verstaut werden kann. Silikonbeschichtete Innenhand für sicheren und rutschfesten Grip. Mit Gel-Polsterung für höchsten Komfort und Sicherheit, Anziehhilfe und verstärktem Daumenbereich. Unisex, schwarz/neongelb, Best.-Nr. 415460, Preis 39,90 €; Mitglieder 34,50 €. **Ab 27.03.15 auf Lager.**



DAV Wash-Bag, superleichter Waschbeutel, der selbst steht oder aufgehängt werden kann. Kleines Packmaß und ausgezeichneter Nässeschutz durch PU-beschichtetes Taffeta-Nylon. RV-Netzaußentasche für Zahnbürste. Mit diesem Kulturbeutel sind Ihre Utensilien auch im kleinsten Gepäck sauber verstaut. Gewicht: 50g, moosgrün, Best. Nr. 430210, Preis: 12,95 €, Mitglieder: 10,95 €.





Foto: www.wolfgang-ehm.de



Fotos: www.werbefotografie-weiss.de



Größentabelle (wenn nicht anders angegeben):
Herren: S – XXL, Damen: XS – XL.

DAV Trend 2015: **Merino!** Ein warmes Gefühl und ein gutes Gewissen

MERINO-FLEECE – JETZT IM WINTERSCHLUSSVERKAUF!

Merino-Fleece-Jacke, leicht und strapazierfähig für Sport und Freizeit. Die Innenschicht aus Merino Wolle wirkt natürlich temperaturregulierend und sorgt zudem für hohen Tragekomfort. Das atmungsaktive Obermaterial aus abriebfestem Nylon leitet die Feuchtigkeit von der Haut ab. 2 Seitentaschen, Daumenschlaufen an der Ärmelinnenseite, stilvolle Edelweißstickerei am Oberarm links.

Material: 60% Merinowolle, 40% Nylon (320 g/m²). Perfekt kombinierbar mit Merino-Funktionsunterwäsche (Best. Nr. 411530/411630).

Männer: English Blue mit schwarzen RVs, Best.-Nr. 420616,
~~Preis 139,95 €; Mitglieder 119,95 €.~~ **Jetzt: 89,95 €; Mitglieder 79,95 €.**

Frauen: Forever Blue mit malvefarbenen RVs, Best.-Nr. 420636,
~~Preis 129,95 €; Mitglieder 109,95 €.~~ **Jetzt: 79,95 €; Mitglieder 69,95 €.**

WILLKOMMEN AUF UNSERER WEBSITE: DAV-SHOP.DE

Bestellen Sie auch per Fax an: 089/140 03-911, per E-Mail an: dav-shop@alpenverein.de oder per Post an: Deutscher Alpenverein, DAV-Shop, Postfach 500 220, 80972 München. Diese Artikel erhalten Sie auch im DAV-City-Shop der Sektion München, Bayerstr. 21, Hauptbahnhof, 80335 München und in der Alpenvereins-Serviceestelle der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10, 80331 München.



**Mehr Infos
und Details
im web!**



Fotos: Martin Schliephake, cibus.de/pd-f, Giant

Der Mountainbike-Helm

REINE KOPFSACHE

Ein Helm muss nicht zwangsläufig vor Kopfverletzungen schützen, aber er kann das Risiko bleibender Schäden für verunfallte Radfahrer minimieren. Um für den Fall des Falles möglichst bestens gerüstet zu sein, gilt es einige Aspekte zu beachten.

Von Axel Head

Expertentipp: „Passen muss er“

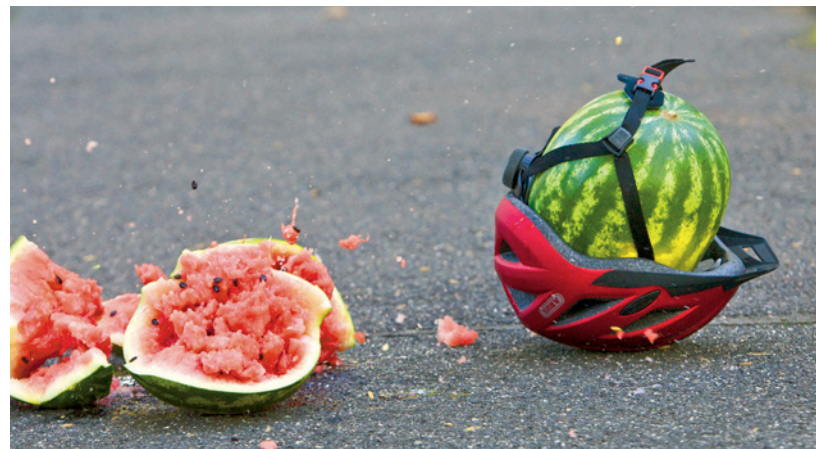
Der alles entscheidende Aspekt beim Helmkauf ist eine optimale Passform, da nur bei perfektem Sitz die volle Schutzfunktion des Helmes gewährleistet ist. Hochwertige Helme gibt es deshalb in unterschiedlichen Größen, um möglichst wenig Spiel zwischen Kopf und Helmschale zuzulassen und so die Sicherheit zu erhöhen. Günstige Helme werden dagegen meist nur mit einer Schalengröße angeboten, was unter Umständen zu einem großen Abstand zur Helmschale führen kann.

Gute Helmhersteller bieten sogar eine europäische und eine asiatische Passform an. Dazu werden Tausende von Köpfen vermessen und die Daten ausgewertet, damit die Helme möglichst vielen Fahrern der jeweiligen Region passen.

In jedem Fall sollte man den Helm im Fachhandel von einem Experten anpassen lassen. Oft sieht man schlecht sitzende Helme; das ist nicht nur unkomfortabel, es nutzt auch das Sicherheitspotential des Helmes nicht optimal aus.



Marcel Hollenberg ist Marketing und Retail Manager bei Giant Germany und auch in der Freizeit viel mit dem Rad unterwegs.



Knochen heilen, das Gehirn nicht! Der Melonentest belegt die Schutzwirkung des Radhelms.

Der erste Unfall mit Todesfolge im Cross-Country-Weltcup ereignete sich 2014: Eine junge Fahrerin erlag ihren Kopfverletzungen. Ein sehr trauriger Anlass, sich die Tragweite der Funktion des Mountainbike-Helms wieder ins Bewusstsein zu rufen – nämlich: Kopf, Hirn und Leben zu schützen.

Dabei spielen Helmpflicht und aktuelle Gerichtsurteile gar nicht die Hauptrolle. Viel wichtiger sollte doch sein: Nahezu alle wissenschaftlichen Studien zum Thema Fahrradhelm sind sich einig über dessen funktionelle Schutzwirkung. Voraussetzungen dafür sind eine korrekte Einstellung des Helmes und die Erfüllung einiger Kriterien. In den wenigen Studien über allgemeine Verletzungsraten beim Mountainbiken rangieren Kopfverletzungen meist „nur“ auf Rang drei. Allerdings betreffen schwerwiegende Verletzungen mit Folgeschäden im Mountainbike-Sport mehrheitlich den Rücken- und vor allem den Kopfbereich.

Radhelme, die in der EU oder der Schweiz vertrieben werden, durchlaufen eine einheitliche Prüfrichtlinie. Die DIN-Norm EN 1078 definiert folgende Sicherheitstests: Flachkopfprüfung, Seitenprüfung, Sichtfeldprüfung, statische und dynamische Prüfung, Abstreiftest und Temperaturprüfung von -25 bis +35 Grad Celsius. Das CE-(Conformité Européenne)-Prüfzeichen bestätigt die Erfüllung der festgelegten Prüfkriterien und ist lediglich ein Verwaltungszeichen. Mehr nicht. Neben dem CE-Logo werden die Größe und das Alter des Helmes angegeben. Letzteres ist besonders wichtig, da sich Kunststoffprodukte durch UV-Einstrahlung verändern und an Stabilität verlieren können. Radhelme sollten spätestens nach fünf

bis sieben Jahren oder nach Sturz auf den Helm ausgetauscht werden. Das oft freiwillig angebrachte GS-Siegel für „geprüfte Sicherheit“ bestätigt dem Verbraucher, einen Helm in Händen zu halten, von dem bei sachgemäßem Gebrauch keine Gefahr vom Produkt selbst ausgeht. Über die Funktionalität sagt dieses Siegel allerdings nichts aus.

Die beste Adresse für den Helmkauf bleibt also der kompetente Fachhändler, der neben der nötigen Anprobe auch mehr praxisrelevante Informationen als die Helm-Kennzeichnung geben kann.

Die Typfrage

Durch die technische Weiterentwicklung und die Ausdifferenzierung der Sportart Mountainbiken wurde das Angebot von

Mountainbike-Helmen ebenfalls zunehmend unübersichtlich (siehe Kasten Seite 56).

Merkmale wie Fliegenetze, Visiere, integrierte Aufnahmen für Beleuchtung oder Helm-Kameras, herausnehmbare waschbare Pads und Kompatibilität mit entsprechenden Brillen sind weitere Features, die man bei der Suche nach dem idealen Mountainbike-Helm je nach Geschmack und beabsichtigtem Einsatzzweck berücksichtigen kann. Für alle Helmarten gilt gleichermaßen, dass weniger der Preis den optimalen Schutz garantiert als vielmehr die Passform und die richtige Einstellung.

Die Bauweise

> **EPS-(Expanded PolyStyrene-)Schaumstoff** ermöglicht die Konstruktion eines Helms

Für jeden Zweck der richtige Helm



ALLMOUNTAIN- & ENDURO-HELME

haben durch das optimierte Gewicht-/Schutz-Verhältnis, verstellbare Visiere und clevere Einstellmöglichkeiten den MTB-Markt erobert. Singletrail-orientierte Modelle zeichnen sich durch eine kompaktere, in den Nackenbereich gezo- gene Bauweise aus. Für Tour und Alltag findet sich unter Berücksichtigung des individuellen Einsatzbereichs, der Passform und des per- sönlichen Budgets eine sehr große Auswahl.



DOWNHILL-HELME

werden erst bei höheren Geschwindigkeiten ausreichend belüftet und sind deshalb nicht tourentauglich. Sie sind die erste Wahl zur Risikobegrenzung im Bikepark. Durch das höhere Gewicht wird die Masse des Kopfes erhöht, was bei hoher Bewegungsenergie Wirbelsäulenverletzungen begünstigen kann. Deshalb ist die Verwendung von Nackenstüt- zen sinnvoll.



MULTISPORT-HELME

erfüllen die Anforderung der jeweils vorgeschrie- benen Normen – neben Radeln etwa auch Klettern oder Kajakfahren. Kombihelme bleiben immer ein Kompromiss mit Abstrichen bei einem oder mehreren Aspekten wie Belüftung, Ergonomie, Gewicht, Handhabung oder Schutz. Die Alleskönner müssen sich auch den Vergleich mit den Spezialmodellen für die Einzeldisziplinen gefallen lassen. Für Gelegenheitsnutzer, die sich nicht verschiedene Helmtypen anschaffen möchten, sind sie aber eine Option, auch wenn sie nicht die Detail-Performance der Spezialhel- me erreichen.



STREET/DIRT-HELME

zeichnen sich meist durch eine geschlossene Bauweise der Hartschale ohne Visier, dafür mit cooler Optik aus. Nachteile in der Belüftung können im Einsatzbereich dieser Helme (Stadt, Dirtpark) durchaus in Kauf genommen werden; für Bergtouren sind sie nicht das Optimum.



KINDER-HELME

versuchen durch eine oft der Spielzeugindustrie angepasste Optik zum Tragen zu motivieren. Funktionell schützt oft eine schirmartige Ver- längerung der Stirnpartie das Gesichtsfeld; der längere Nackenbereich beugt dem Abknicken der Halswirbelsäule vor.



CROSS-COUNTRY-HELME

zeichnen sich durch maximale Belüftung und sehr geringes Gewicht aus. MTB-Helme aus dem Renn-Segment haben oft nur kleine Visiere, die je nach Modell und Vorliebe auch abnehm- bar sind. Meist werden sie parallel auch für das Rennradfahren genutzt.

mes mit unterschiedlichen Festigkeiten und die Möglichkeit, die Spitzenwerte mechani- scher Einwirkungen bei einem Sturz gezielt abzdämpfen. EPS ist leicht, günstig, gut zu verarbeiten und haltbar.

> **Bei der In-mould-Bauweise** wird der Schaumstoff mit der Außenschale ver- schweißt, wodurch eine sehr stabile Struk- tur entsteht, die besseren Schutz gegen Aufprall bietet als nur punktuell verklebte Helme.

> **Mikroschalen-Helme** sind am weites- ten verbreitet. Durch einen Kunststoffüber- zug als glatte Oberfläche ermöglichen sie das Abgleiten auf dem Untergrund. So wird die Gefahr eines Schleudertraumas verrin- gert. Die Stärke der Außenschicht definiert unter anderem das Gewicht und den Ein- satzbereich des Helms.

> **Hartschalen-Helme** sind über dem Schaumstoff mit einer Schicht aus hartem und glattem Kunststoff überzogen und bie-

ten dadurch maximalen Schutz vor mecha- nischen Einwirkungen.

> **Beim MIPS-System** (Multidirectional Impact Protection System) kann sich die Innenschale im Helm drehen, was bei har- tem oder seitlichem Aufschlag wertvoll ist: Die Außenschale schlägt auf, die Innen- schale bewegt sich, und das Gehirn hat im Schädelknochen eine bessere Chance, noch durch passive Trägheitsbewegung auszu- weichen.

Tipps zur Helmeinstellung

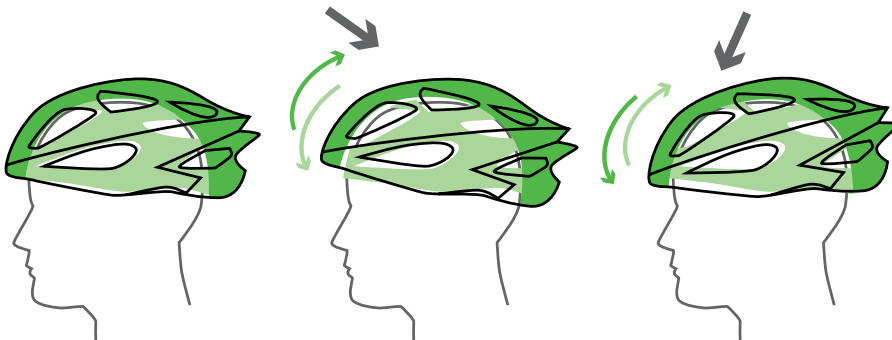
Bei aller Vielfalt gilt für fast alle Helme eine Einschränkung: Nur ein passender und richtig justierter Helm schützt. Was bedeutet aber „passend und richtig justiert“?

1. Die Helmriemen laufen senkrecht unter dem Ohrläppchen zusammen.
2. Zwischen Kinn und Kinnriemen passt nicht mehr als ein Finger.

3. Der Helm sitzt direkt über den Augenbrauen und kann nicht verrutschen.
4. Der Kontakt am Kopf ist durch den Einstellmechanismus so justiert, dass der Helm bei geöffnetem Kinnriemen und abgelenktem Kopf nicht herunterfällt. Dennoch verursacht er dabei keine Druckstellen.



Das MIPS-System – ein Stückchen mehr Schutz



Bei Helmen mit MIPS-Technologie können sich Außen- und Innenschale gegeneinander bewegen und dem Kopf bis zu 40 Prozent der Rotationsenergie ersparen.

Erst im Juni 2014 unterstrich der Bundesgerichtshof: „Für das Radfahren ist das Tragen eines Helms nicht vorgeschrieben.“ Bei der persönlichen Entscheidung, ob man einen Helm tragen möchte oder nicht, sollte diese juristische Bewertung irrelevant bleiben, denn dieser Umstand trifft schließlich auf viele präventive Maßnahmen zu: die Seilsicherung beim Klettern, der Helm auf Ski-

pisten oder die banale Benutzung von Sonnencreme sind ebenfalls nicht gesetzlich fixiert, aber durchaus sinnvoll.

Man **muss** nicht – aber man **kann**. Reine Kopfsache! ■



Axel Head (*1971) ist seit 1997 Mitglied im DAV-Lehrteam Mountainbike und Co-Autor des Alpin-Lehrplans Mountainbike.
 emotionsports.de



**COSTA RICA ZU
FUSS ENTDECKEN**

WWW.ASI.AT/COSTARICA

Wecken Sie Ihren Entdeckergeist und vor Ihren Augen entfaltet sich eine Welt voller Wunder: Rauchende Vulkane, dichte Regenwälder mit schillernd bunten Vogelarten, Kaffeeplantagen und zauberhafte Lagunen!

MEHR INFOS BEI DER ALPINSCHULE INNSBRUCK

T +43 (0)512 546 000 | INFO@ASI.AT



Risiko im Bergsport

NEUE RISIKOKULTUR STATT HELDENEPOS

Beim „klassischen Alpinismus“ war den Akteuren die Gefahr bewusst. Selbst einstige Breitensportler mussten mit vielen Unsicherheiten leben. So entwickelte sich im Bergsteigen eine „Risikokultur“, die vom Heldenepos geprägt war – und heute nicht mehr ohne Weiteres funktioniert.

Risiken und Gefahren gehören zum Bergsport wie Erfolg und Freude. Und hundert Prozent Sicherheit sind nie zu haben. Deshalb brauchen wir eine neue Kultur, die eigenverantwortliche Entscheidungen zum Risiko fördert und akzeptiert.
Von Bernhard Streicher

Das klassische Bild vom Bergsteigen ist geprägt von Gefahren, Kampf am Berg, Sieg und Niederlage, Erfolg und Verzweiflung. Zwar haben englische Autoren und Reinhard Karl ab Mitte der 1970er Jahre auch

über innere Erlebnisse und Selbstzweifel geschrieben – die zugrunde liegende Erzählung blieb aber das Heldenepos. Es besteht, wie das Urbild „Odyssee“, im Wesentlichen aus folgenden Elementen: Der Held verlässt die Gemeinschaft und stellt sich ungewöhn-

lichen Aufgaben, die ihn zweifeln und anfänglich vielleicht scheitern lassen. Schließlich meistert er die Aufgabe und kehrt gereift und aufgewertet in die Gemeinschaft zurück. Dieses vertraute Erzählmuster bestimmt maßgeblich, welche Form von Ge-

schichten wir als bewundernswert erachten. Gefühlte 99 Prozent aller Berg-Geschichten folgen diesem Muster.

Das Heldenepos als Erzählmuster reduziert das Bergsteigen auf einen Ausschnitt: Was Bergsportler erleben, ist mehr als nur der Helden-Aspekt. Aber es hat auch einen Vorteil: Die Gefahr des Scheiterns ist zentraler Bestandteil. Ohne Lebensgefahr keine Heldengeschichte – und auch bergsteigerischen Laien wird klar, dass Bergsteigen schlicht und einfach gefährlich ist. Zum offensichtlichen Risiko des Bergsteigens, in der klassischen alpinen Literatur unübersehbar, kamen früher noch weitere Schwierigkeiten hinzu. Das Material war unzuverlässig, schwierig zu beschaffen und teuer. Und alpine Techniken waren kein offen verfügbares Wissen. Man brauchte möglichst erfahrene Alpinisten als Mentoren, die ersten alpinen Lehrpläne und Ausbildungskurse waren noch stark vom Ernst der Tätigkeit geprägt.

Die Risikokultur des Bergsteigens bedeutete für lange Zeit eine hohe Eingangsschwelle zum Alpinismus. Mit „Risikokultur“ ist die gesellschaftliche Akzeptanz gemeint, welche Risiken von wem und wie eingegangen werden. So ist es gesellschaftlich vollkommen akzeptiert, am Straßenverkehr teilzunehmen, obwohl die statistische Wahrscheinlichkeit, sich innerhalb eines Jahres zu verletzen, mit ungefähr 1:250 relativ hoch ist. Allerdings gilt diese Risikoakzeptanz nur, wenn alle sich an die Regeln halten. Regelverstöße werden unterschiedlich akzeptiert: Telefonieren ohne Freisprecheinrichtung eher als Rasen im Vollrausch. Die gleiche Verletzungswahrscheinlichkeit von 1:250 wäre bei Lebensmitteln oder Arbeitssicherheit vollkommen inakzeptabel. Diese Beispiele lassen sich auf das Bergsteigen übertragen. Das Heldenepos hat eine gesellschaftlich anerkannte Risikokultur des Bergsteigens geprägt, in der hohe Verletzungsrisiken unabdingbar und akzeptiert waren.

Eine Risikokultur drückt sich neben der Art und Weise, wie eine Tätigkeit ausgeübt wird, auch in (Fach-)Publikationen, Material, Normen und Richtlinien aus. Im Alpinismus waren dies die klassische Alpinliteratur und schlechtes und unzuverlässiges Material; Ausrüstungsnormen gab es nur vereinzelt.

Risikomanager statt Helden

Heute sind Fachkenntnisse durch vielerlei Informationsquellen leicht zugänglich. Anfänger können auf die Schnelle erfahren, wie das Sichern in der Kletterhalle funktioniert: aus Videoclips, Piktogramm-Broschüren oder Zwei-Minuten-Schnelleinweisungen durch Kletterkumpels. Alpine Tätigkeiten sind omnipräsent, auch in der Werbung, das Material ist leicht verfügbar. Die Physik hat sich aber nicht geändert: Wer den flachen Boden verlässt, kann hinunterfallen. Die alpinen Gefahren sind grundsätzlich die gleichen geblieben, auch wenn die Unfallquote zurückgeht. Der Ansatz, der Gefahr mutig oder mit Todesverachtung zu begegnen, passt nicht mehr für die großen Mengen von Freizeit-Bergsportlern.

Denn der Antrieb zum Bergsport hat sich gewandelt: Die breite Masse sucht noch weniger als früher die schwierigen und damit gefährlichen Anstiege, sondern positive Erlebniswerte – Freude an der Tätigkeit, Naturerlebnis, gemeinsam verbrachte Zeit und anderes. Außerdem ist Bergsteigen in der Breite heute sicherer, ständiges Gefahrenbewusstsein also nicht so notwendig wie vor 60 Jahren. Das Internet informiert über aktuelle Verhältnisse und das Wetter, Wege sind gewartet und beschildert, man hat zuverlässige Sicherungsmittel, elektronische Hilfen aller Art und vieles mehr. Zudem versteht man die Gesetzmäßigkeiten vieler Gefahren besser. Ein Beispiel ist die probabilistische Lawinenkunde. Aus vielen Messungen der Schneedeckenstabilität lassen sich statistische Wahrscheinlichkeiten

für Lawinenauslösungen berechnen. Und daraus kann man Verhaltensempfehlungen ableiten, etwa mit der DAV-Snowcard.

Diese Methode ist ein Werkzeug für „Risikomanagement“ – ein Konzept, das aus statistikbasierten Aussagen systematisch Risiken prognostiziert und Vorsichtsmaßnahmen ableitet. Statt intuitiv zu entscheiden (z.B. aus langjähriger Tourenerfahrung) oder in einer konkreten Situation aufwendig zu messen und analysieren (z.B. genaues Schneeprofil), liefert Risikomanagement einfache Daumenregeln, um in komplexen Situationen schnell gute Entscheidungen zu treffen. Grundlage dafür ist nicht die eigene, möglicherweise verzerrte Einschätzung der Situation, sondern im Idealfall eine große Datenbasis. Bergsport ist Volk- und Breitensport, da ist es durchaus eine logische Konsequenz, Lehrmeinungen und Normen zu entwickeln. Nicht mehr das Heldenepos dominiert die Risikokultur des Bergsteigens, sondern die Vorstellung, dass sich Risiken am Berg irgendwie managen ließen.

Management von Unsicherheit?

Zum Managen müssen aber die Eintrittswahrscheinlichkeiten der Ereignisse, das Schadensausmaß und die Risiko-Akzeptanz bekannt sein – und das ist beim Bergsteigen schwierig bis unmöglich. Ein Beispiel: Muss man den Wandfuß unter einer anderen Seilschaft queren, sollte man wissen:

1. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Seilschaft oberhalb Steinschlag auslöst und man getroffen wird (Eintrittswahrscheinlichkeit)?
2. Wie groß ist das Schadensausmaß (z.B. der Helm wird zerstört)?
3. Welches Risiko akzeptiert man üblicherweise?

Nehmen wir an, die Eintrittswahrscheinlichkeit ist 1:1000 (bei 1000 Wandfußquerungen wird man einmal getroffen) und

der Helm kostet 100 Euro, dann liegt der Erwartungswert für das Risiko bei 100 Euro geteilt durch 1000 = 10 Cent. Nehmen wir weiter an, das allgemein akzeptierte Risiko beim Alpinklettern läge bei 10.000 Euro pro 1000 Touren (Schäden durch zurückgelassenes Material, Rettung, Heilbehandlung, ...). Dann liegt das akzeptierte Risiko pro Tour bei 10 Euro. Unser Kletterer kann mit seinem 10-Cent-Risiko also bedenkenlos den Wandfuß queren und sich noch für 9,90 Euro weitere Risiken leisten.

Wer, bitte, ist in der Lage, Eintrittswahrscheinlichkeiten aller Risiken, die korrekten Schadensausmaße und das akzeptierte Risiko einer x-beliebigen Bergtour korrekt zu benennen? Niemand. Dabei ist auch zu bedenken und wichtig zu verstehen, dass es sich um Wahrscheinlichkeiten inklusive Irrtumswahrscheinlichkeiten handelt. Liegt zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit einer Lawinenauslösung bei zehn Prozent, wird in neunzig von hundert Fällen, die der Situation ähnlich sind, keine Lawine ausgelöst. Die Irrtumswahrscheinlichkeit entsteht dadurch, dass die Bedingungen nie gleich sind, sondern nur ähnlich, und dass auch die Messverfahren Fehler enthalten.

Kein Allheilmittel

Um es klar zu schreiben: Ich bin nicht gegen Risikomanagement. Es ist ausgesprochen hilfreich zur Entscheidungsfindung. Aber es taugt nicht als generelles Mittel der Wahl für spezifische, zum Teil sehr unterschiedliche Situationen.

1. Weil wir die notwendigen statistischen Größen nicht kennen (können).
2. Gefahren sind im Gebirge meist nicht „Risiken“, sondern „Unsicherheiten“, bei denen Eintrittswahrscheinlichkeit und/oder Schadensausmaß unbekannt sind. Der Kletterer im Beispiel kann nur grobe Abschätzungen machen (Felsqualität, Verhalten der Seilschaft, ...), allgemeine Verhaltensregeln berücksichtigen (Helm aufsetzen) und seine Einschät-



zung mit seiner momentanen, subjektiven Risikobereitschaft vergleichen. Je mehr Unsicherheiten gleichzeitig berücksichtigt werden müssen und je unbestimmter sie sind, desto weniger aussagekräftig wird das Ergebnis von Risikomanagement – bis hin zu: „Dass das Ereignis sicher eintritt, kann man nicht sagen, und ausschließen lässt es sich auch nicht, aber dazwischen ist alles möglich.“ Solche Aussagen sind für die individuelle, konkrete Entscheidung unbrauchbar – aber wegen der Irrtumswahrscheinlichkeiten schnell die einzig möglichen.

3. Menschen treffen Entscheidungen nicht nach statistischen Maßstäben, was aber eine Voraussetzung für erfolgreiches Risikomanagement wäre. Statistisches Denken braucht Fachwissen und Erfahrung – und überdies hindern diverse Verzerrungsmechanismen Menschen daran, Informationen rational wahrzunehmen, zu verarbeiten und Entscheidungen zu treffen.

4. Der Begriff Risikomanagement suggeriert, dass es beim Bergsteigen ständig etwas zu managen gäbe: planen, organisieren, sich selbst und andere führen und Ergebnisse auf Effizienz und Erfolg kontrollieren. Dabei geht vor lauter Managen der erste Teil des Begriffes verloren. Welches Risiko sollen und wollen wir denn managen? Was verstehen wir überhaupt unter Risiko? Was ist für wen in welcher Situation ein allgemein akzeptier-



tes Risiko? Und: Warum wird Risiko häufig als Übel dargestellt? Wo bleiben die positiven Aspekte risikobehafteter Tätigkeiten? Als da wären: Freude am Tun, Motivation für Ziele, Erwerb von Kompetenz, Meistern von schwierigen Situationen, Erleben der eigenen Handlungsfähigkeit, Bewältigung von Stress ... – alles wichtige Faktoren für Lebenszufriedenheit, psychische Gesundheit und beruflichen Erfolg.

Sicherheitskultur als Gefahr

Der Begriff Risikomanagement ist auch irreführend, weil sein Ziel die Maximierung von Sicherheit ist. Wenn aber Risiko negativ



Fotos: Bernhard Streicher (2), DAV-Archiv/Thilo Brunner

Heute ist Bergsport auch Breitensport (Hallenklettern, Trend Skitouren) oder sogar Werkzeug der Pädagogik und Sozialarbeit – mit Heldentum haben die modernen Akteure nichts am Hut. Aber Gefahren sind geblieben und verlangen, dass man sie kennt und sich damit auseinandersetzt.

besetzt ist, wird Sicherheit im Bergsport schnell verstanden als Beherrschen der Gefahren und Ausschluss jedes Verletzungsrisikos. Daraus entsteht eine „Sicherheitskultur“, die behauptet, Gefahren könnten jederzeit erfolgreich gemeistert werden. Trotz allen Fortschritts wird es aber beim Bergsteigen immer Materialversagen (z.B. Klettersteigsets), Funktionsversagen (z.B. Sicherungsgeräte) und menschliches Versagen geben. Unsicherheit und Risiko sind Wesensmerkmale des Systems Bergsport, Sicherheit nicht. Es wird beim Bergsteigen nie eine hundertprozentige Vorhersage, nie ein Null-Risiko und damit nie absolute Sicherheit geben.

Wie oben erwähnt, zeigt sich eine Kultur auch in Veröffentlichungen. Ein Blick in Flyer, Broschüren oder Alpinzeitschriften (auch DAV Panorama) macht klar: Viele Beiträge drücken eine Sicherheitskultur und nicht eine Risikokultur des Bergsport aus. Sie vermitteln die Botschaft, dass Bergsport wie ein Funsport oder Event sicher und ohne große Kenntnisse durchgeführt werden kann – sich also, übertrieben ausgedrückt, nicht wesentlich von Minigolf unterscheidet (wie es manche örtliche Outdoor-Veranstalter in alpinen Touristenorten suggerieren).

Was belegt, dass hier eine irreführende Sicherheitskultur vermittelt wird? Unter anderem eine Diskrepanz zwischen Bildern und Texten – etwa ein Bild von Freeridern über einem offensichtlich lawinenkritischen Steilhang, dazu ein Text über Hüttengegnisse und genussvolles Skifahren. Oder der leichte Zugang zu Informationen ohne Warnhinweise – etwa Internetservices, die nach Eingabe des Suchgebiets auch anspruchsvolle und gefährliche Freeride-Abfahrten angeben. Oder die Verzahnung von kommerziellen Interessen und gemeinnütziger Vereinstätigkeit. Inserenten und Sponsoren im Mitglieder magazin haben ein berechtigtes Interesse, ihre Produkte mit den positiven Aspekten des Bergsteigens zu verbinden – Gefahren werden dann gerne ausgeblendet. Ein weiteres Problem einer Sicherheitskultur sehe ich in möglichen juristischen Folgen: Wenn Bergsportverbände suggerieren, Bergsport könne sicher betrieben werden, sind an Unfällen immer die Beteiligten „schuld“ – und nicht ein akzeptiertes Restrisiko, das Element Gebirge oder einfach Pech.

Neue Risikokultur gefragt

Was sollten wir daraus lernen?

1. Wir sollten die Sicherheitskultur im Bergsport entthronen.
2. Risikomanagement sollten wir da einsetzen, wo es sinnvoll ist, aber nicht als al-

leinige Maßgabe für individuelle Entscheidungen.

3. Wir brauchen eine neue Risikokultur. Diese sollte die gesamte Bandbreite unterschiedlicher Tätigkeiten und Personen des Alpinismus abdecken. Und die Bergsportler und ihre Verbände sollten diese Kultur aktiv und selbstbestimmt gestalten, definieren und vertreten – nicht reaktiv und fremdbestimmt, etwa als Reaktion auf Gerichtsurteile. Dabei muss das akzeptierte Risiko zur jeweiligen Spielart passen: In Kletterhallen wird ein anderer Umgang mit Gefahren erwartet als bei Erstbegehungen an hohen Bergen.

Entscheidend für die Risiko-Akzeptanz kann nicht die Höhe des Risikos oder das Ausmaß der Gefahr sein, die jemand eingeht. Maßstab sein kann aber, wie jemand dies tut: selbstbestimmt, eigenverantwortlich und informiert. Wer sich bewusst für ein bestimmtes Risiko entscheidet, handelt nicht fahrlässig oder verantwortungslos (solange er nicht andere dadurch gefährdet). Ein so gewähltes Risiko sollte allgemein akzeptiert werden. Andererseits müssen Personen, die nicht selbstbestimmt, eigenverantwortlich, bewusst und informiert agieren können (Anfänger, Kinder, ...), über Risiken und Gefahren angemessen und verständlich informiert werden. Eine solche Risikokultur sollte die oben beschriebene Sicherheitskultur ersetzen. Eine mögliche Konsequenz könnte dann auch sein, dass man sich in den Alpenvereinen über Mitgliederschwund freut und nicht über weiteren Zuwachs an unbedarften Konsumenten. ■

| Eine ausführlicher argumentierende Fassung des Beitrags und weitere Literaturtipps und Links finden Sie in bergundsteigen 4/14 und auf alpenverein.de/panorama |



Prof. Dr. Bernhard Streicher, Professor für Sozial- und Persönlichkeitspsychologie in Hall i. T., ist im Lehrteam „Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik“ und in der DAV-Kommission Sicherheitsforschung.

Bewegung und Ernährung

FIT IN DEN FRÜHLING

Lässt einen der Schnee sportlich eher kalt oder passen die Bedingungen nicht, werden die Wintermonate für viele zur sportlichen Zwangspause. Wer jetzt auf Bewegung und die richtige Ernährung achtet, kann gut in die neue Bergsaison starten.

Von Ursula Hildebrandt

Winterzeit: Im besten Fall eine glitzernde, weiße Schneedecke, die Geräusche gedämpft ... irgendwie ist alles ein wenig entschleunigt. Die Gemütlichkeit dieser Jahreszeit verleitet viele um einiges häufiger als im Rest des Jahres zu geselligen Runden mit Gebäck und Wein. Überhaupt wird mehr und oft auch fettiger gegessen und ein Gläschen mehr getrunken als sonst.

„Erwacht“ man dann im Frühjahr aus dieser besonderen Zeit, stellt der eine oder die andere vielleicht fest, dass die Gürtelschnalle etwas weiter gestellt werden muss, oder es macht sich ein Gefühl der Antriebslosigkeit breit. Kommt dann noch die berühmte „Frühjahrmüdigkeit“ dazu, kann es richtig schwer werden, den Alltag zu bewältigen. Bei diesem Phänomen ist übrigens noch nicht ganz klar, ob es sich al-

lein um eine tageslichtabhängige Hormonumstellung handelt, einen Blutdruckabfall aufgrund der steigenden Temperaturen oder ob ganz andere, noch unbekanntere Faktoren ursächlich sind.

Den Körper jetzt wieder auf Hochtouren zu bekommen, ist mit einem Frühjahrsputz der Wohnung vergleichbar! Der Unterschied ist jedoch, dass der Frühjahrsputz meist an einem intensiv genutzten Tag zu

**Beispiel für eine Stabilisationseinheit:**

- 3 x 10 Sit-ups (gerade und schräg)
- 3 x 10 Kniebeugen
- 3 x 1 Minute Frontstütz
- 3 x 10 Liegestütz

schaffen ist, beim „Körper-fit-Machen“ sollte es genau anders sein. Lieber jeden Tag ein bisschen tun, als an einem Tag alles rausholen wollen. Letzteres endet nur mit übertriebenem Muskelkater, der einen dann wieder tagelang lahmlegt. Und wenn es ganz schlecht läuft, fängt man sich sogar eine Verletzung ein.

Fangen Sie klein an und machen Sie das, was Ihnen Spaß macht. Denn nur dann kann man es schaffen, das ganze Jahr über am Ball zu bleiben. Und diese Kontinuität bringt uns langfristig zum Erfolg. Dabei kann das zu erreichende Ziel ganz unterschiedlich sein: ein bestimmter Wettkampf, die eigene Bestzeit knacken, Gewichtsreduktion oder einfach nur ohne Rückenschmerzen durchs Jahr kommen.

Bewegung: mäßig, aber regelmäßig

Wenn Sie kontinuierlich trainieren, können schon kurze Trainingseinheiten ausreichend sein. Je nachdem, wie inaktiv Sie im Winter waren, sollten Sie mit täglichen Spaziergängen, kleineren Radtouren oder Schwimmen starten. Allerdings ist kein Bummel-Tempo angesagt, sondern ein aktives, strammes Vorankommen. Wenn Sie

das geschafft haben, müssen Sie nur noch abends ein kräftiges Stabilisationstraining (ca. 10 Min.) einbauen, und nach zwei bis drei Wochen macht sich ein ganz anderes Körpergefühl breit: Die Lebensgeister kehren zurück, und man muss sich nicht mehr zu den Trainingseinheiten quälen. Wichtig beim Training: Variieren Sie die Übungen nach jeder zweiten Einheit, sonst bekommt der Körper keinen Trainingsreiz mehr, und Sie treten fitnesstechnisch auf der Stelle.

Kraft- und Stabilisationstraining bewahrt uns vor vielen Verletzungen und beugt Rückenschmerzen vor. Ein kräftiger Körper hat auch eine ganz andere Ausstrahlung und einen schönen Nebeneffekt: Je mehr Muskelmasse man hat, desto höher ist der Grundumsatz – man darf also wieder mehr essen!

Ernährung: frisch und vielseitig

Zusätzlich sollte die Ernährung optimiert werden. Der Körper kann die Trainingsreize nur umsetzen, wenn er auch die



Sit-up gerade:
Rückenlage, Beine hüftbreit aufstellen. Hände an den Kopf führen. Mit der Bauchmuskulatur die obere Rückenpartie vom Boden abheben und wieder senken.



Sit-up schräg:
Die gestreckten Arme am rechten bzw. linken Oberschenkel vorbei nach vorn schieben.

Für Ihre Gelenke

„Jetzt auch als leckerer Riegel für unterwegs!“

Ob Wandern, Joggen oder Radfahren: Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, hält sich fit. Doch je sportlicher Alltag und Freizeit sind, desto mehr sind auch die Gelenke gefordert. Bei dauerhafter Über- oder Fehlbelastung können z. B. arthrotische Gelenkveränderungen die Folge sein. Auch für sportliche Menschen ist es daher wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Zufuhr von gelenkaktiven Nährstoffen zu achten.

Wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen liefert Orthomol arthroplus®.

Die ergänzende bilanzierte Diät ist in Apotheken in zwei Darreichungsformen erhältlich: als Granulat mit Kapseln und als leckerer Milchproteinriegel mit Schoko-Brownie-Geschmack. Er kann z. B. beim Wandern oder Skifahren ganz praktisch für zwischendurch mitgenommen werden.

JETZT GRATIS TESTEN!

Fordern Sie noch heute Ihre Geschmacksprobe des Orthomol arthroplus®-Riegels an
(Telefon 02173 9059-0, E-Mail info@orthomol.de).
Das Angebot gilt, solange der Vorrat reicht.

orthomol

Fotos: Ursula Hildebrandt

richtigen Bausteine dafür bekommt. Daher ist eine gesunde und vor allem ausgewogene Ernährung genauso wichtig wie die gut durchdachte Trainingseinheit. Was viele nicht bedenken: Ein Apfel ist zwar gesund, aber jeden Tag als einziges Obst gegessen, ist auch das eine unausgewogene Ernährung. Wie beim Training gilt hier: Variieren Sie! Essen Sie möglichst vielseitig, „bunt“ und frisch.

„Natürliche“ Produkte sollten dabei im Vordergrund stehen. Verzichten Sie auf Fertigware, kaufen Sie wenn möglich saisonales Obst und Gemüse ein und bereiten Sie es schonend zu. Ein verkochtes Produkt hat nicht mehr viele gesunde Inhaltsstoffe zu bieten – dabei brauchen wir gerade jetzt viele Vitamine.

Bauen Sie viel Rohkost in Ihre Ernährung ein, dabei sollte der Gemüseanteil den Obstanteil aber deutlich übersteigen, denn Letzteres ist kalorienreicher als Gemüse. Achten Sie beim Fleisch darauf, ein mageres Stück zu verwenden – es ist ein großer Unterschied, ob man das völlig fettfreie Filet oder Hackfleisch zu sich nimmt. Genauso verhält es sich mit Wurst und Schinken. Während ein roher Schinken, einmal vom Fettrand befreit, reines Muskelfleisch und somit viel Protein liefert, ist die Salami sehr fettreich. Gern unterschätzt werden auch alkoholische Getränke. Sie haben fast so einen hohen Kaloriengehalt wie Fett. Bei den meisten reicht es daher schon aus, einmal sechs Wochen ganz auf Alkohol zu verzichten, und die lästigen ein bis zwei Kilo zu viel sind weg.

Protein hingegen brauchen wir für den Muskelaufbau. Nach einer Trainingseinheit macht es daher Sinn, sich eine Schüssel mit Magerquark, frischem Obst und Nüssen zu machen, da hat man den idealen Mix aus Protein-, Vitamin- und Spurenelementversorgung. Gerade Nüsse sind der ideale Snack nach der Sporteinheit. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Eisen, Magnesium und vielem mehr. Eine Handvoll



Idealer Snack nach dem Sport: Nüsse – die gesalzene Variante füllt sogar einen Teil der beim Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyte auf.

gesalzener Pistazien beispielsweise füllt zusätzlich (einen Teil) der beim Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyte wieder auf. Wenn Sie jetzt noch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, am Besten in Form von Mineralwasser, Kräuter- oder Früchte-tees, haben Sie alles richtig gemacht.

Gerade im Frühling kursieren wieder überall viele Diäten, Detox-Kuren oder Fastenratschläge. Viel sinnvoller als eine kurze „Drei-Wochen-alles-richtig-gemacht-



Kniebeuge: Schulterbreiter Stand, Gewicht ruht auf dem gesamten Fuß. Rücken gerade (Bauch anspannen). Beine beugen, Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt, Gesäß nach hinten geschoben. Dabei einatmen. Fußspitzen und Knie zeigen in die gleiche Richtung.



Frontstütz: Bauchlage, Ellenbogen unter den Schultern. Beine gestreckt, Zehen auf dem Boden abstellen. Position 1 Minute halten.



Liegestütz: Hände etwas über schulterbreit voneinander entfernt, Gewicht auf Händen und Zehenspitzen. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie, der Bauch ist angespannt. Arme beugen und strecken, Körper bleibt gestreckt (kein Hohlkreuz).

Kur“ ist es, das ganze Jahr bewusst und nicht über die Maßen zu essen. Achten Sie darauf, den Körper erst gar nicht zu „vergiften“, dann braucht es auch keine Detox-Kur. Wenn man sich hauptsächlich gesund ernährt, dann darf es auch mal die Currywurst sein. Und ganz grundsätzlich gilt: Je mehr ich mich bewege, desto mehr darf ich auch essen. ■



Dr. Ursula Hildebrandt arbeitet als Ärztin im Bereich der Sport- und Ernährungsmedizin an der Deutschen Sporthochschule in Köln und leitet die Sportkardiologische Ambulanz Bonn.

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain **S. 66** Ein Heim auf Zeit in der Kälte **S. 67** Die Fatbikes kommen **S. 69** Euer Bild von den Bergen; Gewinne mit den Partnern der JDAV **S. 70** Interview Felix Brunner **S. 72** Kinderseite; Gämschenklein **S. 73** Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau **S. 74**

KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2015/2

ERLEBNIS WINTERRAUM

Weitere Themen:

DIE FATBIKES KOMMEN

**AUS DEM ROLLSTUHL
UND ÜBER DIE ALPEN**

EUER BILD VOM BERG



LIEBE LESER,

im Winter 2011/12 türmte sich der Schnee in den Nordalpen auf Rekordhöhen. Damals hatte ich das Glück, bei unglaublichen Verhältnissen das Karwendel auf Ski durchqueren zu können. Jeden Nachmittag gruben wir uns durch metertiefen Schnee, um die Eingänge der Winteräume freizulegen. Das kleine Winterquartier neben der Pfeishütte fanden wir nur anhand des schmalen Schornsteins, der aus der sonst makellosen Schneedecke ragte. Nach einer Stunde Graben entfachten wir den Ofen und entdeckten sinngemäß folgenden Hüttenbucheintrag von Besuchern zwei Wochen zuvor: „Mitternacht. Endlich im Winterraum. Grenzwertig durchgefroren. Erst im Dunkeln an der Hütte angekommen und bei -15 Grad stundenlang das Haupthaus nach Eingang abgesehen. Wollten grad aufgeben, als wir abseits den Schornstein gesehen haben.“ Unsere Vorgänger konnten sich, kurz bevor es ernst wurde, doch noch richtig einheizen. Damit ihr beim Besuch eines Winterraums gleich von Beginn an alles richtig machen könnt, berichtet Johannes in unserer Topstory von den Erfahrungen bei seiner „Expedition Winterraum“.

Und wer mit solchen Abenteuern nichts zu tun haben will, findet genug anderes zum Lesen. Viel Spaß dabei!



Nils Beste

NILS BESTE

WORTSCHATZ

Notfallhalbe

Auch als Sicherheitshalbe bekannt, verspricht die N. erhöhte Sicherheit beim Bergsport. Eine Vierfach-Prusik (etwa 3 m Reepschnur) sichert eine Bierdose (Halbe, natürlich bleifrei) mit Hilfe eines Karabiners am Schultergurt des Rucksacks oder am Klettergurt. Die Einsatzmöglichkeiten der Notfallhalben sind vielfältig: Bei Spaltenstürzen, Blockaden oder auch als psychische Unterstützung soll sie sich bereits als nützlich erwiesen haben. (sst)

OFF MOUNTAIN



Im Keller vieler Kletterhaushalte stapelt sich ausrangierte Kletterausrüstung, die zwar vielleicht optisch noch einen passablen Eindruck macht, aber aus Sicherheitsgründen nicht mehr im Einsatz ist. Ihre „Karriere“ muss trotzdem noch nicht beendet sein ... (uzw)

Praktisch: Wenn ein Kletterseil in kleinere Stücke zerteilt wird, bieten sich ganz neue Verwendungsmöglichkeiten: als Springseil zum Beispiel. Oder als „Übungsstück“, um Knoten zu Hause zu erlernen und zu üben. Ein Stück Reepschnur eignet sich zum Zusammenbinden von Sträuchern im Garten, und alte Karabiner lassen sich zum Garderobehaken umfunktionieren.

Spielzeug: Seilreste eignen sich auch als Kinderspielzeug: Mit „richtigen“ Seilen sind Puppen oder Spielfiguren top ausgerüstet, um die Treppenhaus-Nordwand zu erklimmen oder die Schreibtischkante erstzubegehen. Außerdem kann ein Stückchen Seil oder ein Karabiner in Kinderhänden auf einer Wanderung wahre (Motivations-) Wunder bewirken. Und für ein Lasso finden kleine Cowboys und -girls auch immer Verwendung.

Schön: Gebrauchte Kletterseile eröffnen darüber hinaus ungeahnte gestalterische Möglichkeiten: Designer haben sie bereits als Rohmaterial für sich entdeckt und so zum Beispiel außergewöhnliche Lampenschirme oder Geldbeutel entwickelt. Wer es etwas weniger anspruchsvoll möchte, kann sich selbst an einer Bastelanleitung für Seil-Fußmatten (im Internet zu finden unter „Seilteppich“) versuchen.

IMPRESSUM Mitarbeiter dieser Ausgabe: Nils Beste, Johannes Branke, Daniela Erhard, Stefanus Stahl, Arnold Zimprich, Ulrike Zwick. Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter: Philipp Sausmikat. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de

Winter im Gebirge ist etwas Besonderes – und lässt Obdach wertschätzen.

Titelbild: Noch mal ums Eck, und bald bietet der Winterraum Schutz vor der Kälte!
 Johannes Branke

EXPEDITION ZUM WINTERRAUM

EIN HEIM AUF ZEIT IN DER KÄLTE

Winterräume von Alpenvereinshöhlen bieten Obdach für Winterbergsteiger – und erlauben, die Berge in der stillen Zeit kennenzulernen.

JOHANNES BRANKE hat sich auf das Erlebnis eingelassen.

Ich habe verrückte Geschichten von Winterräumen gehört: von Einsiedlern, die dort überwinterten, von Schildern, die vor Lebensgefahr im Sommertrakt warnten (Selbstschussanlagen?). Schon oft bin ich im Sommer an Winterräumen vorbeigewandert – jetzt, an einem wolkenverhangenen Dezemberwochenende, mache ich mich auf zu meinem ersten „Abenteuer Winterraum“. Die Wetter- und Lawinenaussichten fürs Wochenende sind zwar nicht optimal, aber für meine angepeilte Tour reicht es.

Zur Tourenvorbereitung forste ich mich durch die „DAV-Hüttensuche“, einen Service des Alpenvereins im Internet. Welche der Hunderte von Hütten liegen in meiner Nähe, sind im Winter nicht bewirtschaftet und haben einen Winterraum? Erste Lektion: Es gibt offene und verschlossene Winterräume. Bei Winterräumen mit AV-Schluss müsste man den passenden Schlüssel vor der Tour bei der Sektion oder Kontaktleuten besorgen. Auf der Suche nach einem beheizbaren Winterraum werde ich mit der Pfeishütte im Karwendel fündig. Die hütteneigene Homepage, wo dieser als Notlager beschrieben ist, liefert letzte Informationen zur Ausstattung.

Mein Plan ist es, am ersten Tag von Innsbruck über die Gleirschspitze auf die nördliche Nordkettenseite zur Pfeishütte zu wandern. Je nach Wetterlage kann ich nach der Winterraum-Nacht beim Rückweg über die Arzlerscharte noch die Rumer Spitze überschreiten. Minusgrade, Bewölkung, Nebel und leichter Schneefall begleiten meinen Weg über die noch unverschneiten Südhänge der Nordkette. Mit dem Wechsel auf die Nordseite wird es kälter, und es liegt wesentlich mehr

➤ Schnee. Den ganzen Tag erhasche ich nur vom Gipfelgrat kurz einen Blick auf den blauen Himmel, die restliche Zeit hängen die Wolken tief, und es schneit kleine Flocken.

Bei beginnender Dämmerung taucht im diesigen Licht der dunkle Umriss einer Hütte auf. Der Beschreibung im Internet folgend, probiere ich die Tür eines der Nebengebäude zu öffnen; erfolglos. An einem weiteren Gebäude entdecke ich endlich das Schild „Notlager“ – ich bin angekommen! Die Tür ist zusätzlich zum Türgriff mit einem Stift verschlossen, der sich herausziehen lässt. Drinnen erwartet mich ein kleiner, gemütlicher, rechteckiger Raum von zwei Meter Höhe, die Decke steigt zum Ofen hin leicht an. An der Wand steht ein doppelstöckiges Bett mit Decken und Kissen. Neben dem Ofen ein ausklappbarer Tisch und ein Regal mit Besteck, Kochtöpfen, Teelichtern, Spülmittel und Kohleanzünder.

Es ist schon leicht finster. Schnell den Ofen einschüren, damit ich es mir bald gemütlich machen kann. Der Kohleanzünder riecht ziemlich streng chemisch, aber dafür flackern bald die Flammen, auch wenn ich mich erst einmal einräuchere. Nach 20 Minuten ist der Rucksack ausgepackt und eine warme Mahlzeit zubereitet. Ich bin mit mir allein in den Bergen, fernab des Trubels des Innsbrucker Christkindlmarktes, habe es trocken und warm und hänge meinen Gedanken nach. Später rolle ich meinen Schlafsack aus und krieche hinein. Durch das kleine Fenster in der Rückwand kann ich beobachten, wie der Nebel draußen sich auflöst; die Strahlen eines hellen Vollmonds erleuchten die verschneite Berglandschaft und fallen als reflektierter Lichtstreifen auf mein Gesicht.

Der Morgen empfängt mich mit kühlen Armen, doch die wenigen Schritte zu meinen Socken, die ich zum Trocknen aufgehängt hatte, gehen auch barfuß. Das unspektakuläre



Frühstück aus Müsliriegeln ist schnell verzehrt und die Vorbereitungen zum Aufbruch können beginnen. Einer Checkliste an der Innenseite der Eingangstür folgend, leere ich die Asche draußen vor der Hütte aus und spüle mit einem letzten Rest Wasser mein Besteck und Geschirr – zum Glück hatte ich genug mitgebracht; in diesem Vorwinter liegt noch nicht viel Schnee zum Schmelzen. Verbrauchtes Feuerholz fülle ich aus einer großen Kiste neben der Eingangstür wieder auf. Nachdem ich mich auch im Hüttenbuch verewigt und meinen Winteraustarief entrichtet habe, ist es Zeit aufzubrechen. Über Nacht hat es ein wenig geschneit, in Wolken und Nebel verlasse ich mein Nachtquartier. Der Blick zur Rumer Spitze ist zwar noch genauso vernebelt wie am Tag zuvor, doch durch einzelne Risse in den Wolken erahne ich eine unsichere, verschneite Situation am Grat. Ich verzichte lieber auf die Überschreitung und steige rutschend über die Arzlerscharte ab.

Das Fazit meines „Abenteuers Winteraustarief“: Ich bin froh, das angenehme Nachtlager ohne große Mühe gefunden zu haben. Dass ich mich drinnen ein bisschen breitmachen konnte, war auch klasse. Wenn wirklich alle sechs Lager belegt sind, kann es zwar drinnen ein bisschen wärmer werden und die Stimmung lustiger, aber mit den Rucksäcken dürfte es dann recht eng werden.



Wenn's draußen so richtig eklig ist, wird der bescheidene Komfort eines Holzofens zum Luxus – falls man ihn ankriegelt. Dass alles wieder schön aufgeräumt wird, ist eh selbstverständlich. © Johannes Branke



AUF ZWEI RÄDERN DURCH DEN SCHNEE

DIE FATBIKES KOMMEN

Sie sind da und nicht mehr aufzuhalten: Fatbikes. Mit über zehn Zentimeter breiten Reifen sind diese Bulldozer unter den Fahrrädern so in Fahrt gekommen, dass sie wohl bald die Alpen überrollen werden. Wo kommen sie her, und was lässt sich damit anfangen? Von STEFANUS STAHL

Fatbike – der Name ist treffend und sagt alles: Fahrräder (bikes) mit breiten, ja fetten (fat) Reifen. Diese Entwicklung kommt – wenig überraschend – aus den USA, genauer gesagt aus Alaska. Dort fand in den frühen 1990er Jahren das Iditasport statt, ein 160-Meilen-Radrennen – im Winter. Genau wie breite Tiefschneeski brachten breite Reifen dabei im Schnee einen Wettbewerbsvorteil, weil sie weniger tief einsinken und so leichter rollen. Über zwanzig Jahre führten die Fatbikes, also eigentlich Schnee-Fahrräder, ein Nischen-Dasein. Auf der Fahrrad-Messe Eurobike im letzten Herbst sah die Sache dann plötzlich ganz anders aus: Beinahe jeder namhafte Hersteller hatte ein Fatbike im Sortiment, plötzlich wurden die Schnee-Spezialisten auch für andere Anwendungen angepriesen: „Mehr Halt und mehr Komfort auf jedem Untergrund“ lauten jetzt die Versprechen – was ist dran?

Der erste Eindruck nach wenigen Metern auf dem Fatbike: Die fetten Walzen rollen erheblich leichter, als es ihr optischer Eindruck vermuten lässt. Die fragenden Blicke und das Kopfschütteln der Mitmenschen kitzeln die Mundwinkel des Fatbike-Fahrers bereits, doch ein wirklich breites Grinsen stellt sich ein, als die ersten Hindernisse vor die Reifen kommen. Bordsteinkanten werden mit einem „War da was?“ überrollt, sogar Treppen lassen sich befahren – wohlgermerkt bergauf.

Auf schmalen Pfaden, wo sonst das Herz des Mountainbikers höherschlägt, stellt sich dagegen fast Langeweile ein: Das Fahrrad walzt einfach darüber, eine präzise Linienwahl ist gar nicht mehr nötig. Wird die Strecke holprig, erinnert das Fahrgefühl auf den Ballonreifen etwas an einen fahrbaren Gymnastikball – ungedämpft beginnt das Fatbike bei höheren Geschwindigkeiten wie ein Flummy zu springen. Einen guten Eindruck hinterlässt es dagegen bei eher niedrigen Geschwindigkeiten: Der Halt der Reifen ist gigantisch, der Komfort ebenfalls. Kein Wunder: Die Reifen werden mit nur etwa 0,5 Bar Luftdruck gefahren und passen sich so perfekt an den Untergrund an. Das Aha-Erlebnis kommt dann auf Schnee oder Sand. Wo jedes andere Fahrrad nach wenigen Metern einsinkt und nicht mehr vorwärts kommt, rollt das Fatbike einfach weiter.

Was also lässt sich mit dem schwereren, trägeren Bruder des Mountainbikes anfangen? Wirklich sinnvoll erscheint der Einsatz eher in der kalten Hälfte des Jahres: Für alle, die nicht Ski fahren, oder immer dann, wenn der Schnee dem Motto folgt: Zum Skifahren zu wenig, für alles andere zu viel. Als Zufahrtshilfe bis zur geschlossenen Schneedecke bei Frühjahrs-Skitouren hat sich das Fatbike jedenfalls schon bestens bewährt.

Man gewöhnt sich ja an viel, selbst an Traktoroptik – wenn der Gewinn an Fahrspaß dafürsteht. Solang's nicht alle machen ... (bleibt man sogar exklusiv). © Nils Beste, Stefanus Stahl



KNOTENPUNKT-MALWETTBEWERB

EUER BILD VON DEN BERGEN

„Male für den Knotenpunkt ein Bild, das mit Bergen zu tun hat“, haben wir euch im Knotenpunkt 5/14 aufgefordert – und waren begeistert, wie vielfältig eure Sicht auf die große Barriere am Weg zum Mittelmeer ist. Die Gewinner und weitere schöne Bilder präsentieren sich hier. *



Sophia Möller (11)
Ratingen



Elena Schwind (18)
Bad Münstereifel



Maximilian Bongard (6)
Heimbach



* Noch mehr Bilder findet ihr auf jdav.de/knotenpunkt -> ergänzende infos

KNOTENPUNKT-GEWINNSPIEL:

GEWINNE MIT DEN PARTNERN DER JDAV!

Die Ausrüstungspartner der JDAV haben wieder attraktive Preise lockergemacht – also lasst die grauen Zellen glühen und findet die Antworten auf folgende Fragen:

- 1) Große Gefahr für Gämshenklein, lauert gerne hinterm Baum?
- 2) Flottes Hinunter-Vergnügen für Bergradler, Helm empfohlen?
- 3) Abgrund-Bewältigungsmethode für Kletterer, abwärts?
- 4) Was ist angesagt in den Situationen 1-3, und überhaupt am Berg?

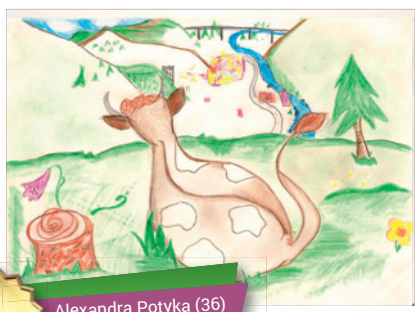
Die Anfangsbuchstaben der vier Antworten ergeben das Lösungswort. Schickt es bis zum 17. April an knotenpunkt@alpenverein.de oder per Postkarte an die JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München – aber nicht auf dem Rechtsweg.

Platz
3

Anian Ungerer (5), Oberriexingen,
„Gämse am Wasserfall“



Franziska Reeg (17)
Markt Erbach



Alexandra Potyka (36)
Berlin



Platz
2

Hannah Fröhlich (8)
Übersee



Elias Marzi (13)
Erfurt, „Bergsteiger“



**1. PREIS: MOUNTAIN EQUIPMENT
SQUALL HOODED JACKET**

Die ultimative Kletter-Softshelljacke: leicht und robust, mit helmtauglicher Kapuze und asymmetrischem Reißverschluss – für Boulder wie Bigwall. **Wert: € 119,-**



2. PREIS: DEUTER RUCKSACK PACE 36

Der größte in Deuters Leichtgewicht-Serie packt alles weg, was man für aufwändige Unternehmungen braucht – und wiegt selber nicht mal ein Kilo. **Wert: € 109,95**



3. PREIS: GLOBETROTTER-GUTSCHEIN

Der Ausrüstungspartner von DAV und JDAV hat alles im Sortiment, was man fürs steile Vergnügen braucht – und du hast die freie Auswahl. **Wert: € 100,-**

INTERVIEW: FELIX BRUNNER

„DANK DEM UNFALL HABE ICH MICH WEITERENTWICKELT.“



Felix Brunner ist dem Tod knapp von der Schippe gesprungen. Und bezeichnet sich jetzt, wo er als Rollstuhlfahrer unglaubliche sportliche Leistungen bringt, als genauso glücklich wie zuvor. ARNOLD ZIMPRICH hat nachgefragt.

hatte zwar vor meinem Unfall die gleiche Einstellung, an Projekte ranzugehen. Nur ist mir heute viel mehr bewusst, wie ich mit was für einer Strategie etwas schaffen kann. Egal ob im Sport, Beruf oder im Alltag.

2013 hast du als erster Rollstuhlfahrer mit dem Handbike die Alpen überquert. Was ging dir bei der Ankunft am Gardasee durch den Kopf?

Eigentlich nicht viel ... natürlich war das Glücks- und Erfolgsgefühl bei der Ankunft sehr stark. Aber wie das bei den meisten persönlichen Triumphen ist, realisiert man erst viel später, was man geschafft hat.

Nach einem schweren Unfall hast du dich innerhalb weniger Jahre zu einem gefragten Motivationstrainer entwickelt, von deiner Karriere als Handbiker ganz zu schweigen. Hut ab vor dieser Leistung! Wie kam es dazu?

2009 war ich mit zwei Kollegen auf einer leichten Eisklettertour im Tannheimer Tal unterwegs. Beim Abstieg, auf einem Pfad parallel zu einem Bachbett, passierte es dann: Ich rutschte aus oder bin gestolpert, daran kann ich mich nicht mehr genau erinnern. Ich stürzte 30 Meter tief in das Bachbett, schlug mehrmals auf und kam dann irgendwann zu liegen. Ich wusste, dass etwas sehr Schlimmes passiert war, hatte aber keine Schmerzen vor lauter Adrenalin. Es folgten 8 Monate Koma, 13 Monate Intensivstation und insgesamt 60 Operationen.

Sich nach so einem Einschnitt wieder nach oben zu kämpfen, gelingt nicht jedem. Liegt Ehrgeiz bei dir in der Familie?

Ehrgeiz ist nicht ganz der richtige Ausdruck, es ist die Einstellung, etwas erreichen zu wollen. Ehrgeiz kann auch oft nach hinten losgehen und enttäuschen. Für mich und auch für die Familie gab es nur ein Ziel: dass alles wieder gut wird, egal wie. Natürlich war ich schon immer zielstrebig, dennoch war das keine leichte Zeit für mich und die Familie. Aber durch meinen Optimismus gab es nie den Gedanken zu resignieren.

Hat dein Unfall zu einem Entwicklungssprung geführt, den es ohne ihn nicht gegeben hätte?

Ich hätte mein Leben ohne den Unfall genauso gestaltet und wäre genauso glücklich gewesen, wie ich es heute bin. Es wäre halt anders gelaufen, aber sicher ebenfalls sehr stark vom Bergsport geprägt. Dank der Unfallgeschichte habe ich mich in manchen Dingen immens weiterentwickelt. Ich

Der Sport bestimmt nach wie vor dein Leben. Gibst du beim Handbiken so richtig Vollgas oder gehst du vorsichtig an die Abfahrten heran?

Wenn alles passt, gebe ich mit dem Handbiker Vollgas, genauso wie beim Skifahren im Winter. Ich fahre seit zwei Jahren Rennen und bin mittlerweile für den Europacup qualifiziert.

Du bist unter anderem als Botschafter für den Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes unterwegs. Welche Botschaft kannst du den Menschen mitgeben, die andere Sportler nicht geben können?

Ohne die 800 Bluttransfusionen, die ich während meinem Krankenhausaufenthalt benötigt habe, wäre ich heute nicht mehr hier. Es ist wichtiger denn je, dass es Menschen gibt, die Blut spenden und denen es nicht gleichgültig ist, dass all die chronisch Erkrankten, Krebskranken oder Unfallopfer eine Chance zum Weiterleben haben. Wir haben definitiv zu wenig Spender.

Hast du so etwas wie ein Leitmotiv, das du mit uns teilen möchtest?

Gedanken werden Materie. Das, was du heute denkst, wird morgen sein!

Mit seinem Handbike fährt Felix Brunner (24) „normalen“ Radlern auch mal davon.

© Simon Toplak





Leuchtender Schnee?
Selbst mit einem Teelicht
schmilzt er nicht so bald.
© Johannes Branke

LICHTSPIELE IM SCHNEE

Wenn der Winter zu Ende geht, ist vom Schnee zwar auch nicht mehr viel übrig. Trotzdem lassen sich mit dem verbliebenen Rest noch tolle Dinge anstellen – es muss ja nicht immer ein meterhoher Schneemann sein. Probier doch mal aus, was man mit der Kombination aus Schnee und Licht alles machen kann. Wenn du dich mit deinen Freunden so in die Sonne stellst, dass eure Schatten auf den Schnee fallen, kommen plötzlich ganz andere Schneemenschen als die kugeligen mit Rüben Nase dabei heraus. Oder du baust aus kleinen Schneebällen einen Turm um eine Taschenlampe oder ein Teelicht herum. Dann scheint das Licht nicht nur durch die Lücken zwischen den Kugeln, sondern auch durch den Schnee hindurch. Passend zur Jahreszeit kannst du natürlich auch versuchen, aus eiförmigen Schneebällen und bunten LEDs (Stirnlampen) ein Osternest zu gestalten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. (der)

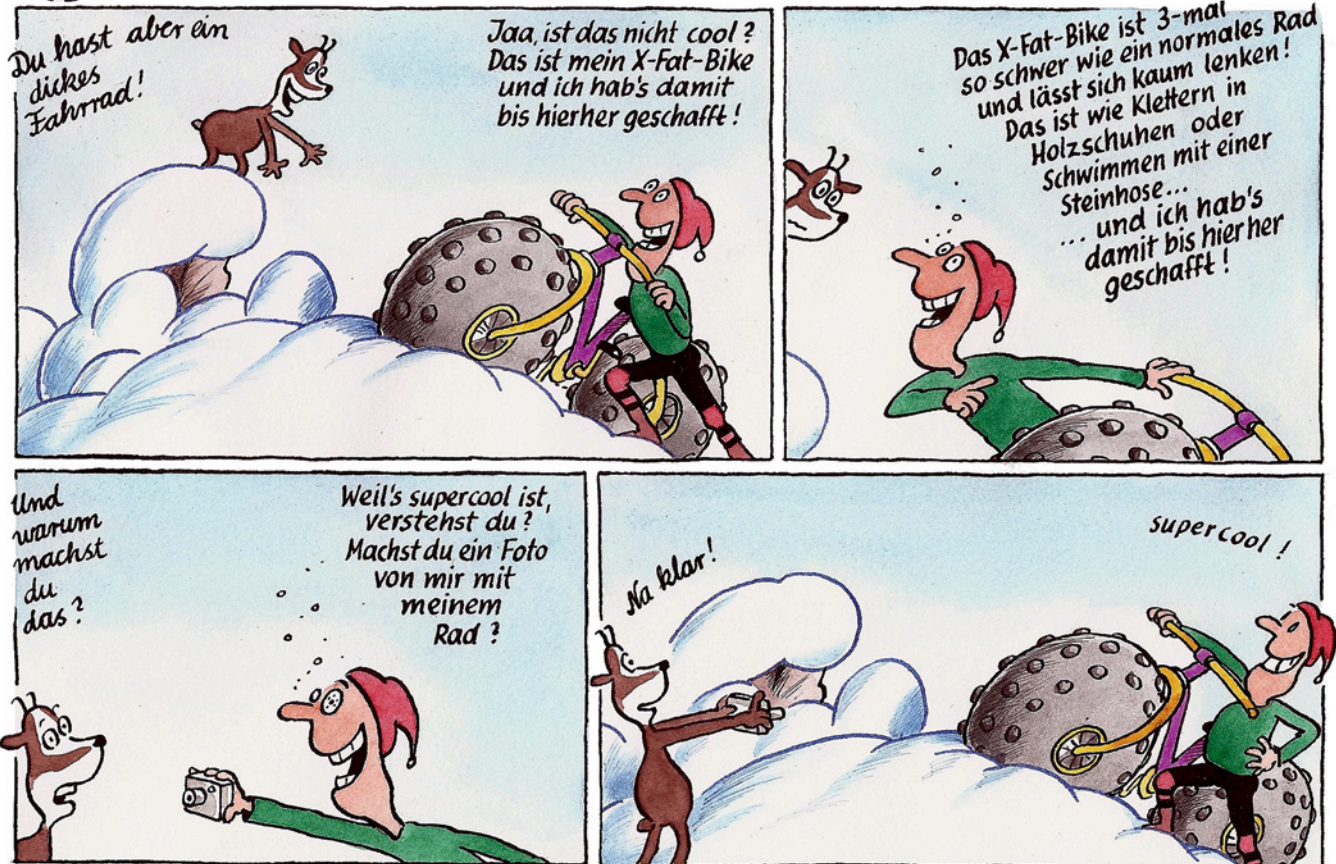
UND JETZT DU!

Du hast ein tolles Schnee-Licht-Bild? Dann teile es mit uns und schicke es an alpinkids@alpenverein.de. Eine Auswahl veröffentlichen wir auf jdav.de/knotenpunkt.



GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUFE AUS DER GLETSCHERSPALTE

GEIZ IST GAR NICHT GEIL

Wie passt das zusammen: jährlich die neueste Skitourenausrüstung, aber beim LVS-Gerät sparen? (uzw)

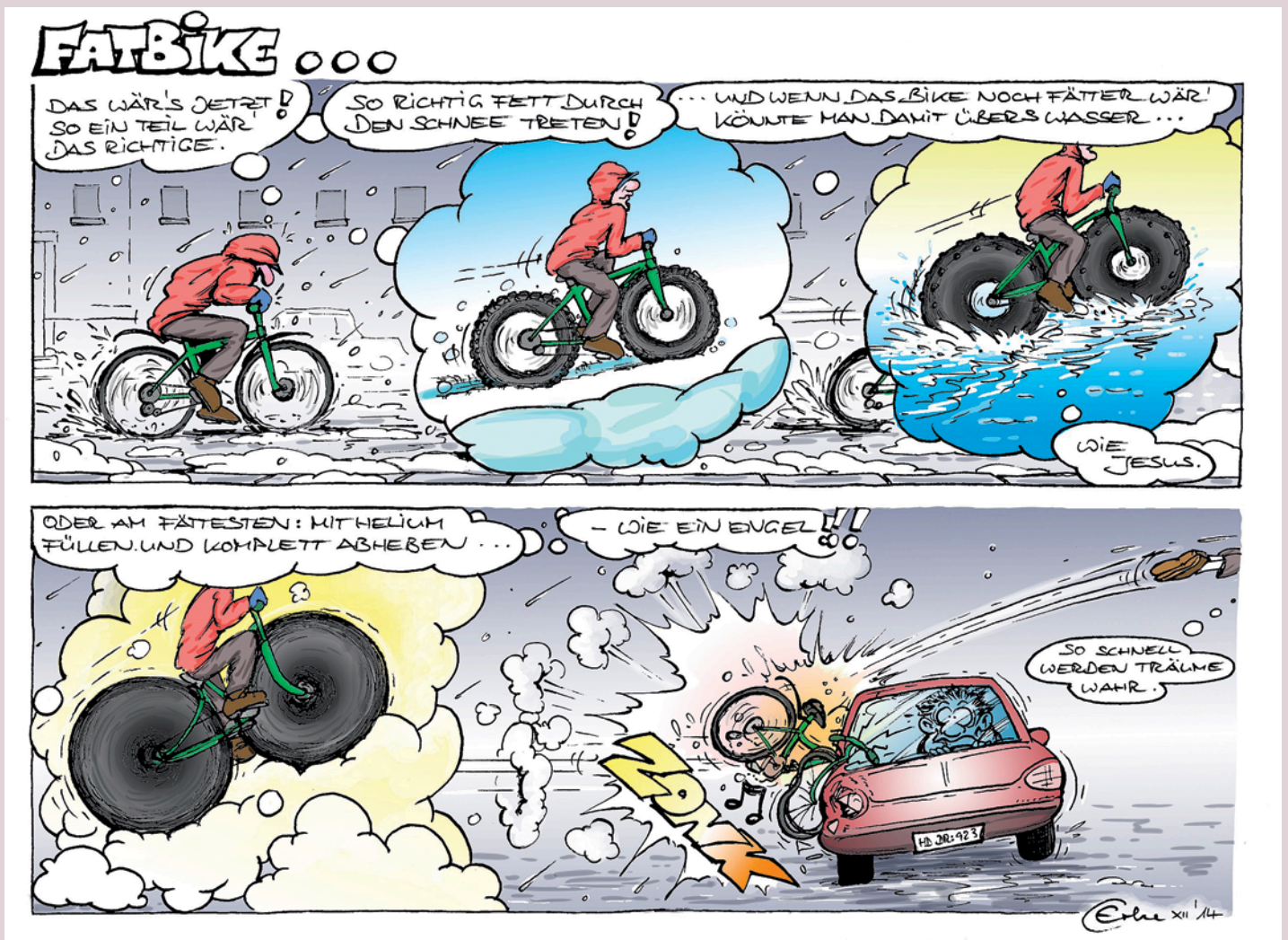
Wichtig ist mir das neueste Design!“ – „Möchten Sie einen Gelsattel?“ – „Oh ja, unbedingt!“ – „Und wie sieht es mit der Sicherheitsausrüstung aus? Welche Bremsen bevorzugen Sie?“ – „Braucht man denn Bremsen unbedingt?“ – „Ich würde dazu raten.“ – „Na gut, wenn es sein muss, dann will ich die günstigste Alternative; die Technologie darf gerne veraltet sein.“

So oder so ähnlich dürften sich Verkaufsgespräche mancher Skitourengeher anhören, nur dass es dabei nicht um Fahrräder geht: Sie investie-

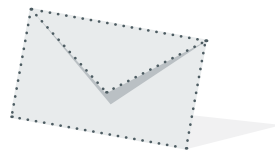
ren fröhlich in aktuelle Skimodelle, teure Ski-hosen und bunte Skijacken. Aber wenn es um das LVS-Gerät geht, herrscht plötzlich Sparzwang. Wenn ich – mit sauschweren Latten, die bereits beim Kauf Auslaufmodelle waren, abgetragenen Klamotten, aber selbstverständlich ausgestattet mit einem aktuellen LVS-Gerät – den Gipfel erreichte, ernte ich abschätzige Blicke der Umstehenden. Wenn sich manche von denen dann aber umziehen und dabei ihr LVS-Gerät sichtbar wird, fällt es mir schwer, meinen abschätzigen Blick von dem Museumsstück zu wenden. Da

kommen doch tatsächlich Ein-Antennen-Geräte ohne optische Anzeige zum Vorschein!

Dafür fehlt mir jedes Verständnis! Genauso wenig wie vernünftige Menschen an der Bremsausrüstung für ihr Fahrrad sparen, sollten Wintersportler auf sinnvolle technische Errungenschaften verzichten. Vor allem, weil es im Ernstfall nicht nur um die eigene Sicherheit geht, sondern auch um das Auffinden von anderen Lawineno-pfern. Eine schicke Jacke hat schließlich noch keinen Verschütteten gefunden ...



Im nächsten Knotenpunkt: Das Mecker-Heft. Das wird man doch wohl noch sagen dürfen! Was wir schon immer mal loswerden wollten ...



Akzeptanz – Wir praktizieren begeistert das, was neudeutsch wohl BikeBergsteigen genannt wird. Dabei lieben wir die Extreme, aber auch das Naturerlebnis. Obwohl wir mit Vereinsmeierei überhaupt nichts am Hut haben, haben wir uns vor zwei Jahren entschieden, dem DAV beizutreten, da der Verein unbestritten viel Energie in die Infrastruktur der Berge investiert, die wir ja auch nutzen. Leider sehen wir uns mit unserer Leidenschaft doch vielen Anfeindungen auch direkt aus dem DAV ausgesetzt. In der Sektionszeitschrift wird offen Opposition bezogen und auch im „Panorama“ wird diese Art des Bergerlebens mit kritischen Worten bedacht. Welche Art der Intoleranz oder Überheblichkeit steckt dahinter? Freilich, die Wanderer sind länger da, aber haben Biker dadurch automatisch weniger Legitimation? Den angeblichen Umstand, dass Wanderer und Biker sich ausschließlich in die Quere kommen, kann ich einfach nicht mehr hören. Genau so kommen schnellere und langsamere Wanderer oder Klettersteiggeher in Konflikt. Und dann das angebliche Zerstören der Wege durch die Biker. Wie viele Wanderer trampeln alles platt, um z.B. trockene Füße zu behalten? Ganz zu schweigen von Millionen Haken und Stiften im Gestein.

Andre und Hasija Qvester

Spaß über alles? – Wir haben die letzte Woche in Schladming verbracht. Die 4-Berge-Skischaukel ist ein tolles Skigebiet, allerdings waren wir recht entsetzt über den extremen Dauerbetrieb der Schneekanonen. Selbst nachts war das Gedröhne so laut, dass wir das Fenster zur Piste hin (obwohl wir am gegenüberliegenden Berg untergebracht waren) nicht öffnen konnten. Natürlich ist uns bewusst, dass man nach ökologischen Aspekten eigentlich gar nicht Skifahren dürfte, aber dass es mittlerweile derartige Ausmaße annimmt, ist erschreckend. Warum sind sämtliche Kanonen selbst bei Dauerschneefall in Betrieb? Und was uns noch mehr entsetzte, war die Klangpiste. Mitten im bewaldeten, also auch von Wildtieren bewohnten Gebiet dröhnt Musik aus den Boxen. Der Mensch ist wirklich dabei, sich die Alpen ohne große Rücksicht auf die Natur als Spaß- und Fun-Sektor mehr und mehr untertan zu machen.

A. Weck

Natürlich auf Tour: Neues Konzept für Schneeschuhgeher

DAV Panorama 1/2015, S. 26f.

Bitte ernst nehmen – Wir sind nun schon seit vielen Jahren mit diesen Plastiktrettern meist alpin unterwegs. Auch wir werden manchmal noch belächelt in unserem Bekanntenkreis, dort gilt das Skitourengehen noch als das Bessere. Das ändert sich, seitdem die Schneeschuhe auch alpinen Ansprüchen genügen. Nicht nur beim Zustieg zum Wasserfall, auch für viele Nordwände lässt sich der Zustieg vereinfachen. Ich will eine Einschätzung von Ihnen korrigieren: „Viele Schneeschuhgeher scheinen dagegen etwas ruhiger unterwegs zu sein.“ Schneeschuhgeher sind immer sportlicher unterwegs, da gibt es die gleiche Entwicklung wie bei allem anderen auch – die starken Skitourengänger sind heute in Wänden unterwegs, die früher den gemäßigten Eisgehern zufielen. Die starken MTBler sind dort, wo viele Wanderer Seilhilfe benötigen. Zusätzlich lässt sich mit dem Schneeschuh die Hochtourensaison deutlich eher beginnen und viel später beenden. An diesen Fakten kann der DAV nichts ändern. Wenn der DAV auch dieses Thema kompetent angehen und bei den Beteiligten auf Verständnis stoßen will, dann bitte Schneeschuhgeher als Bergsteiger ernst nehmen und nicht mit Nordic Walking oder Hüttenwandern gleichsetzen.

Heinz Buchmann

Aufklärung – Im Beitrag „Alle auf der richtigen Spur“ regen Sie zu gutem Willen und Entspannung zwischen Skitourengängern und Schneeschuhläufern an. Doch mir begegnet immer wieder das Ärgernis von zertretenen Aufstiegs Spuren. Das spielt in vielen Fällen keine Rolle. Doch wenn bei entsprechender Witterung mit Antauen tagsüber und Gefrieren in der Nacht die Spur immer härter wird, haften die Felle immer schlechter. Kommt dann noch eine

Gesucht/Gefunden

Sa, 7. Feb., Ehenbichler Alm (Galtjoch) – schwarze Fototasche mit Kamera und 2. Objektiv beim Aufstieg liegen lassen. Gerne Finderlohn. 0174/197 52 62

etwas steilere Spuranlage ins Spiel und wird diese von den Schneeschuhen mit Vertiefungen versehen, rutscht der Ski zurück. Das kommt häufig in den unteren Bereichen vor, wo auch ein Ausweichen oft nicht gut geht. Ich finde, der DAV sollte hier schon auch Aufklärung betreiben, sonst wird das immer zu Ärger untereinander führen.

Peter Huber

Hüttenstrom aus Pflanzenkraft

DAV Panorama 1/2015, S. 76f.

Die Gesamtbilanz zählt – Im Artikel steht: „Gegenüber Diesel werden beim Einsatz von Rapsöl etwa 60 Prozent weniger Treibhausgase freigesetzt.“ Leider berücksichtigt diese Aussage wohl nur die CO₂-Einsparung, nicht aber die zusätzlichen Emissionen von Lachgas durch intensiv-landwirtschaftlichen Anbau von Raps. Lachgas ist als Klima-Gas um ein Vielfaches wirksamer als CO₂. Der Vorteil von Rapsöl gegenüber Diesel ist also viel geringer als im Artikel angenommen. Betrachtet man neben den Treibhausgasemissionen andere Aspekte im Rahmen einer Gesamtbilanz, so fällt diese sogar zu Ungunsten von Rapsöl aus. Nach einer Studie der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (EMPA) in Sankt Gallen sind nur Biotreibstoffe aus landwirtschaftlichen Abfällen, aus Holz und Gras umweltfreundlicher als Benzin oder Diesel.

Horst Lehner

Silvretta und Meteora

DAV Panorama 1/2015, Titel und S. 92ff.

Zeitsprung – Was für ein Hingucker, die Titelseite. Einfach pfundig! Da muss man hin. War ich, vor über fünfzig Jahren. Zeitreise: zwei junge Burschen, Zwei-Meter-Holzski, Kabelbindung, Lederschuhe, Skibruch, Durchquerung mit Gipfeln. Zum Klettern in Meteora: Freue mich, zu den Führern ergänzend sagen zu können, dass es einen neuen Auswahlführer Griechenland – ohne Kalymnos – gibt (climbgreece.com). Um wie viel schöner würde das Lesen von „Panorama“ für die älteren Mitglieder sein, wenn die Schrift um 1 oder 2 Punkte größer wäre – oder mit mehr Tinte.

Paul Hinterwimmer

Aktuelle Erschließungsvorhaben in den Alpen

DAS NATURSCHUTZ-FUNDAMENT WACKELT



Fotos: Sylvia Homberger/Gesellschaft für ökologische Forschung e.V., DAV Bocharum; Grafik: Tobias HIPP

Von Skigebietszusammenschlüssen mit neuen Pisten und Liften bis zum Speicherkraftwerk: 2015 werden viele Erschließungsprojekte weiter vorangetrieben – aus Sicht von Naturschutz und Raumplanung wird es ein turbulentes Jahr.

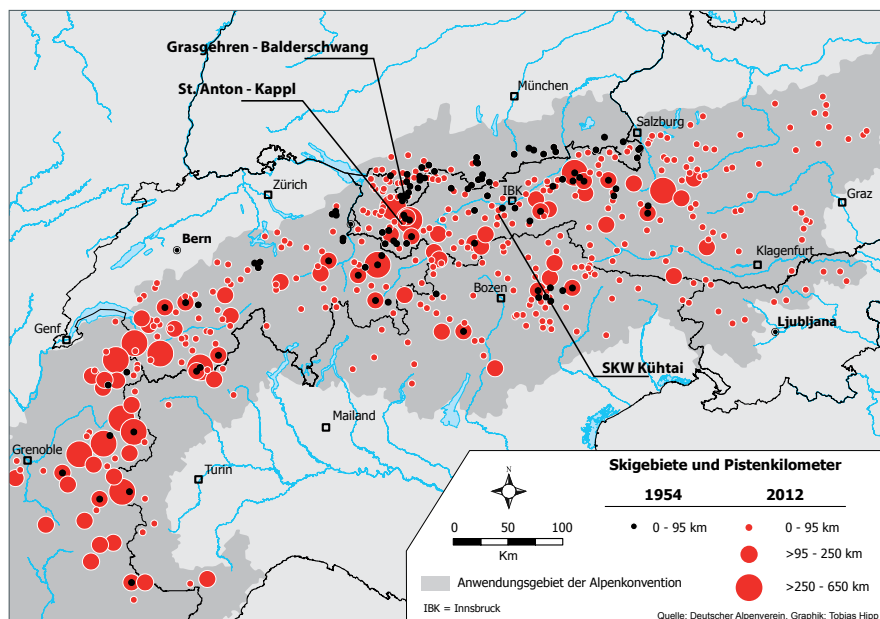
Von Tobias HIPP

Am deutlichsten zeigt sich die Erschließung der Alpen beim Skitourismus. 1954 gab es im gesamten Alpenraum nur rund 105 Skigebiete mit insgesamt 570 Pistenkilometern, heute sind es über 600 Skigebiete mit rund 25.000 Pistenkilometern. Im Laufe der Zeit schlossen sich mehrere kleine zu großen Ski-Regionen mit mehr als 250 Pistenkilometern zusammen (s. Grafik S. 77); wie die hier vorgestellten Erschließungspläne zeigen, ist ein Ende dieses Trends noch nicht absehbar.

Das Großskigebiet St. Anton (Rendl) will mit dem kleinen Familienskigebiet Kappl im Paznauntal einen Zusammenschluss durchsetzen; dies ist im Moment wohl eine der größten Skierschließungsmaßnahmen im Alpenraum mit Aussicht auf baldigen

Baubeginn. Die Region zwischen Arlberg, Verwall und Paznauntal im Westen Tirols ist eine Paraderegion des intensiven Skitourismus. Die Großskigebiete Ischgl, St. Anton am Arlberg und Serfaus-Fiss-Ladis können zusammen bis zu 174.000 Personen pro Stunde befördern, besitzen 1500 Schneekanonen und beschneien damit eine Gesamtfläche von rund 550 Hektar – eine Fläche von knapp 800 Fußballfeldern. Zwischen diesen Großen verstecken sich kleine Skigebiete wie Kappl, das mit 14 Schneekanonen, 40 Pistenkilometern und 6 Lifтанlagen am Wettkampf der Superlative nicht teilnehmen kann. Die Befürchtung, ohne den „Ausweg Zusammenschluss“ nicht mehr bestehen zu können, ist verständlicherweise groß.

Kurz vor der Genehmigung steht ein großes Speicherkraftwerk bei Kühtai. Im Oktober 2014 fand die mündliche Verhandlung in Innsbruck statt, eine Entscheidung könnte also noch dieses Jahr erfolgen. Im hinteren Längental oberhalb von Kühtai soll auf etwa 2100 Metern ein neuer Speichersee mit einer mehr als 100 Meter hohen Staumauer errichtet werden. Wasserfassungen am Fernaubach, Daunkogelfernerbach, Unterbergbach, Schranbach, Fischbach und Winnebach würden bis zu 80 Prozent der Wassermenge abführen. Dieses Wasser würde in einer unterirdischen Leitung 26 Kilometer quer durch die Stubai-Alpen bis in den Speichersee übergeleitet. Die besagten Gewässerstrecken befinden sich heute in einem sehr guten ökologischen Zustand. Durch die Re-



Anzahl und Größe der Skigebiete im Alpenraum: Momentaufnahmen um 1954 (schwarze Kreise) und 2012 (rote Kreise).

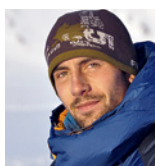
gulation und den Wasserentzug müssten die Gewässer eine Qualitätskategorie herabgestuft werden. Dies widerspricht der Europäischen Wasserrahmenrichtlinie und dem Verschlechterungsverbot des Wasserrechtsgesetzes. Weitere Auswirkungen sind ein verändertes Landschaftsbild und unter Umständen auch der Verlust des touristischen Potenzials für den Wildwassersport im Stubaital.

Ruhegebiete und Alpenplan unter Beschuss

Bei derart flächenintensiven Bauprojekten sind in den dicht erschlossenen Alpen meistens Schutzgebiete betroffen. So liegt das geplante Speicherkraftwerk zu einem bedeutenden Teil im „Ruhegebiet Stubai Alpen“. Diese Schutzkategorie gibt es nur in Tirol: Hier dürfen keine Seilbahnen zur Personenbeförderung oder Straßen errichtet werden, und jede erhebliche Lärmerzeugung ist verboten. Damit war bislang der Bau eines Speichersees oder einer Wasserfassung gesetzlich nicht möglich, im Dezember 2014 wurde aber ausgerechnet durch Beteiligung der Tiroler Grünen mit der Überarbeitung des Tiroler Naturschutz-

gesetzes diese Schutzkategorie stark geschwächt: Ab sofort gilt Baulärm von Projekten im Sinne der Energiewende nicht mehr als „erhebliche Lärmbelästigung“. Somit können wasserwirtschaftliche Großprojekte auch in Ruhegebieten eine Genehmigung erhalten. Das neue Naturschutzgesetz ist ein deutliches Zugeständnis an die Wasserwirtschaft und ein Rückschlag für den Naturschutz im Alpenraum.

Diese Entwicklungen sind aber nicht nur in Tirol oder Österreich zu beobachten. In Bayern werden zwar bestehende Naturschutzgesetze zugunsten von Erschließungsmaßnahmen noch nicht gelockert, trotzdem werden Vorhaben ohne Rücksicht auf etwaige Schutzzwecke vorangetrieben. So sieht der geplante Skigebietszusammenschluss zwischen Grasgehren und Balder Schwang im Allgäu den Bau von zwei neuen Gondelbahnen und mehrerer Pisten vor – genau durch die Schutzzone C des Bayerischen Alpenplans. Seit 1972 sind in dieser Zone jegliche neue Infrastruktureröffnungen unzulässig. Bislang ist die Zone C frei davon; das sollte auch in Zukunft so bleiben.



Dr. Tobias Hipp ist im Ressort Natur- und Umweltschutz des DAV für das Thema „Alpine Raumordnung“ zuständig.

HÜTTENMELDUNGEN

August-Schuster-Haus (Pürschlinghaus, Ammergauer Alpen): Betriebsurlaub vom 6. bis einschließlich 30. April.

Winnebachseehütte (Stubai Alpen). Wegen Bauarbeiten ist der Winterraum vom 1. Mai bis Ende Juni geschlossen. Bis Mitte Juli kann es zu Einschränkungen im Hüttenbetrieb kommen. Tel. Tal: 0043/(0)5253/59 66, Hütte: 0043/(0)5253/51 97.

PÄCHTERINNENWECHSEL UNTERM LEHNERJOCH

Nach 27 Jahren als Pächterin der oberhalb des Pitztals gelegenen Ludwigsburger Hütte hat Lydia Holznecht den Stab 2014 an ihre Tochter Anja Kürschner weitergegeben. Mit ihren knapp 23 Jahren dürfte sie die jüngste DAV-Hüttenwirtin Tirols sein; damit tritt sie in die Fußstapfen der 1987 kaum älteren Mama. Den Hüttenbetrieb kennt sie seit Kindesbeinen, Mutter Lydia will sie weiterhin tatkräftig unterstützen.

BOCHUMER HÜTTE KLIMA:AKTIV

Die Bochumer Hütte in den Kitzbüheler Alpen ist von der österreichisch Klimaschutzinitiative mit dem „klima:aktiv



Gebäudestandard“ ausgezeichnet worden. Das Besondere: Fenster, Türen und Fassade stammen aus einheimischem Lärchenholz, die Dämmung erfolgte im Sockel mit Hanf, in der Fassade mit Zellulose. Auf Kunststoff wurde weitgehend verzichtet.

SOMMERJOBS AUF HÜTTEN

Lust auf einen außergewöhnlichen Arbeitsplatz? Unsere Hüttenwirte suchen für die kommende Saison wieder tatkräftige Unterstützung. Ob Allrounder, in der Küche oder im Service: Wer eine Saison lang auf einer Alpenvereinshütte leben und arbeiten möchte, Freude am Umgang mit Menschen, eine Portion Humor und Durchhaltevermögen mitbringt, ist für den Job genau richtig. Aktuelle Angebote gibt es unter alpenverein.de/Aktuelles/Jobs/

HÜTTENWIRT

Niederelbehütte (2310 m): Griaß enk und Moin moin!

Seit Anfang 2014 sind Petra und Reinhard Jehle Hüttenwirte auf der Niederelbehütte der Sektion Hamburg und Niederelbe im Verwall und haben letzten Sommer ihre erste Saison dort oben verbracht. Die beiden hatten aber schon davor eine besondere Verbindung zur Hütte, denn von 1993 bis 1997 hatten sie bereits die Sommer über hier gearbeitet. „Für uns ist ein großer Traum in Erfüllung gegangen“, sagen die ausgebildete Hotelfachfrau und der gelernte Koch, die schon immer ihre Begeisterung für die Gästebewirtung mit der Liebe zu den Bergen vereint haben. Nach ihrem ersten Einsatz auf der Niederelbehütte vor über zwanzig Jahren haben sie bis 2013 jeden Sommer in den Paznauner Bergen verschiedene Almen betrieben. Reinhard hat sich um die Käse- und Butterherstellung gekümmert und Petra um die hungrigen Gäste.

Die Hütte ist ab Kappl in zwei bis drei Stunden zu erreichen, oben angekommen lassen sich viele Wander- und Bergtouren unternehmen – vom halbstündigen Abstecher auf den Kapplerkopf mit schöner Rundumsicht bis zum „Fast-Dreitausender“ Kreuzjochspitze, die auch auf einer für leistungsstarke Berggeher



Petra und Reinhard Jehle sind Hüttenwirte mit Herzblut, ihr Sohn Robert hilft kräftig mit.

attraktiven Variante der achttägigen Verwaltungsrunde mitgenommen werden kann. Wem eine Tourenwoche zu viel ist, der kann die benachbarte Darmstädter oder Edmund-Graf-Hütte auch in Tagesetappen von vier, fünf Stunden erreichen. Darüber hinaus liegt die Niederelbehütte als eine von vier Alpenvereinshöfen am „kulinarischen Jakobsweg“ des Paznauntals, der neben frischer Luft und guten Aussichten ein vom Sternekoch zusammengestelltes Menü mit Paznauner Spezialitäten verspricht. Aber auch für den Rest der regional geprägten Hüttenkarte verwendet Reinhard überwiegend heimische Produkte – einkehren lohnt sich also auf der „norddeutschen“ Hütte im Verwall.

red

| Die Hütte ist 2015 vom 16. Juni bis Ende September/Anfang Oktober geöffnet.
 + niederebehuette.at, + dav-hamburg.de |

Fotos: Familie Jehle, Michael Procter, Pedro Gersberger



MIT DER BAHN IN DIE BERGE

Von Benediktbeuern nach Kochel

Ähnlich wie das Murnauer Moor sind auch die Feuchtwiesen zwischen Benediktbeuern und Kochel besonders im Frühjahr zu empfehlen. Erstens ist dann viel weniger los als im Sommer, und außerdem hat man zu kälteren Jahreszeiten meist eine viel bessere Fernsicht auf die im Süden aufragenden Berge. Aber auch wenn wie so häufig in den letzten Jahren kein Schnee liegt, ist die Tour von Benediktbeuern Richtung Berge wegen der glasklaren Winterluft sehr reizvoll. Die Struktur des Moores wurde übrigens am Ende der Würmeiszeit durch den Isar-Loisach-Gletscher geprägt; es erstreckt sich zwischen Penzberg im Norden und dem Kochelsee im Süden. Seit etwa tausend Jahren wurde die Landschaft durch die Klöster Benediktbeuern und Schlehdorf landwirtschaftlich genutzt, wo-

durch unter anderem artenreiche Streuwiesen entstanden sind. Sie bieten Lebensraum für seltene Arten wie den Großen Brachvogel oder den Eisvogel. Im Winter finden sich Raubwürger, Schellente und viele weitere Vogelarten in der Moorlandschaft. Insgesamt sind über zweihundert Vogelarten nachgewiesen, darunter viele Wiesenbrüter.

Am Ziel Kochel angekommen ist – nicht nur um eine eventuelle Wartezeit zu verkürzen – die Einkehr im netten „Bauerncafé zum Giggerer“ zu empfehlen. Dieses erreicht man, indem man sich an der Kreuzung am Bahnhof zunächst nach rechts wendet und ein Stück der „Mittenwalder Straße“ folgt. Dann biegt man nach links in die „Kalmbachstraße“ ein, die direkt zum „Giggerer“ hinführt.

mpr



Reine Gehzeit:	3 Std.
Kindergeeignet:	Ja
Schwierigkeit:	Leicht
Beste Jahreszeit:	Das ganze Jahr über möglich
Ausgangspunkt:	Bhf. Benediktbeuern
Endpunkt:	Bhf. Kochel am See
Karte:	Alpenvereinskarte BY 11 „Isarwinkel/Benediktenwand“ 1:25.000
Einkehr:	Unterwegs keine. In Kochel Bauerncafé zum Giggerer, + giggerer.de
Anreise:	Von München Hbf. direkt bzw. mit Umsteigen in Tutzing nach Benediktbeuern
Rückreise:	Wie Anreise
Kürzeste Fahrzeit:	1 Std.

Genauer Tourenverlauf zum Ausdrucken und Mitnehmen unter + alpenverein.de/panorama

Botanische Wanderungen

Unterwegs auf den Glocknerwiesen

Seit den 1970er Jahren bringt die Sektion Mönchengladbach das faszinierende Ökosystem im Kerngebiet des Großglockners aus Sicht der Biologie und Geologie auch naturinteressierten Wanderern nahe. Im letzten Sommer nahm Dr. Pedro Gerstberger, Pflanzenökologe an der Universität Bayreuth, der schon als Student bei den ersten Exkursionen dabei war, diese Tradition wieder auf: Ende Juli 2014 trafen sich interessierte DAVler zu einer botanisch-geologischen Wanderwoche im Kalser Tauernhaus. Im Umfeld der Sektionshütte findet man auf engem Raum eine abwechslungsreiche Landschaft vor: Zirbenbestände bilden die Baumgrenze, lichte Lärchenwälder wechseln sich ab mit blumenreichen Wiesen, Alpenrosengebüschen und bunten Hochstaudenfluren. Es gibt zahlreiche Wasserfälle, Moore, Orchideenwiesen, und auf einem Gletschermoränenriegel in 2600 Meter Höhe lassen sich viele hochalpine Polsterpflanzen, Edelweiß und bunte Bodenflechten entdecken.

Am Ende der botanischen Wanderwoche enthielt die Bestimmungsliste über 500 Pflanzenarten. Dr. Gerstberger signalisierte seine Bereitschaft, im zweijährigen Rhythmus weitere Exkursionen in den Alpen über die Sektion Mönchengladbach anzubieten.

aka/bte

| Kontakt und Information: DAV-Sektion Mönchengladbach,
botanik-av-mg@online.de |



*Botanik-Bergwoche:
durch blühende Hochstaudenfluren wandern
und dabei viel über alpine
Pflanzen erfahren.*

Arbeitsgemeinschaften

Alpenvereinsangebote zum Hüttenwandern

In allen Alpenstaaten kümmern sich die ansässigen alpinen Vereine um den Erhalt ihrer Hütten und Wege. Historisch bedingt arbeiten DAV und OeAV sehr eng zusammen und betreuen

gemeinsam rund 55.000 Kilometer Wanderwege. Darüber hinaus haben sich in Österreich viele Alpenvereinssektionen zu regionalen Kooperationen und Arbeitsgemeinschaften zusammengefunden, an denen sich auch Bergführer, Seilbahnen, Tourismusorganisationen, die lokale Gastronomie und Kommunen beteiligen. Gemeinsam und mit viel Engagement von Alpenvereinsseite stellen sie die hohe Qualität der Wege sicher und bieten umfangreiche Toureninformationen.

g5

| Vorschläge zu Mehrtagestouren:
alpenverein.de/DAV-Services/Broschueren
 und alpenvereinaktiv.com |



Die

Kaiserkrone

In 5 Tagen auf
alten Pfaden um den
Wilden Kaiser.

Die fünftägige Wanderung von Hütte zu Hütte gehört zu den schönsten mehrtägigen Rundtouren Tirols. Sie führt Bergwanderer auf ca. 65 Kilometern und 5.000 Höhenmetern einmal rund um das imposante Massiv des Wilden Kaisers.

- **mittelschwierige Wanderung von Hütte zu Hütte**
(Juni bis Mitte Oktober – je nach Schneelage)
- **verschiedene Ein- und Ausstiege** und einige Abkürzungen ermöglichen unterschiedliche Varianten
- **fünf- bis achtstündige Etappen** über alte Steige, duftende Latschenfelder, saftige Almwiesen und schroffe Berglandschaft



Genauere Tourenbeschreibung und gratis Wanderkarte mit diesem Code **kk15dav**



Neue Ausstellung im Alpinen Museum:

DIE HIMALAYA-EXPEDITION DER BRÜDER SCHLAGINTWEIT

Die Forschungsreise der Brüder Schlagintweit: „In der Szene ist sie nicht bekannt“, sagt David Göttler, Extrembergsteiger, Jahrgang 1978. Ändern könnte sich das mit der neuen Ausstellung im Alpinen Museum in München.

Von Friederike Kaiser und Moritz von Brescius

Gründe, sich mit dieser Expedition auseinanderzusetzen, gibt es viele. So beschäftigten sich ihre Mitglieder erstmals mit den Hochgebirgsregionen von Himalaya und Karakorum. Während dieser Reise entstanden die ersten überlieferten Ansichten und topografischen Skizzen von Pässen und Gletschern in Kashmir, Ladakh, Sikkim und Kumaon, die bis heute Quellenmaterial für glaziologische und geografische Studien sind. Vor allem aber zeigt die Expedition der Brüder Schlagintweit beispielhaft, wie

sehr die Aufgabenstellung, die Forschungsergebnisse und die spätere öffentliche Anerkennung solcher Unternehmungen von verschiedensten Faktoren geprägt waren.

Auftragsreisende

Im Herbst 1854 brachen die Münchner Hermann, Adolph und Robert Schlagintweit von Southampton Richtung Indien auf. Die jungen Wissenschaftler, 28, 25 und 20 Jahre alt, hatten ein paar Jahre zuvor den schon zu dieser Zeit längst legendären Forscher und Wissenschaftsorganisator Alex-

ander von Humboldt kennengelernt, über dessen Kontakt sie an einer mehrjährigen Forschungsreise des preußischen Königs Friedrich Wilhelm IV. und der britischen Ostindien-Kompanie nach Indien und Zentralasien teilnehmen konnten. Offizieller Auftrag war zunächst die Erhebung von magnetischen Messdaten, doch nutzten die Brüder die Reisen zu weiteren umfangreichen Beobachtungen und dem Anlegen von Sammlungen in verschiedensten geografischen, naturwissenschaftlichen und ethnologischen Disziplinen – ganz im Sinne der

Mehr zum Ausstellungsthema

Das Alpine Museum zeigt hundert Aquarelle und zahlreiche Objekte aus den Sammlungen der Brüder Schlagintweit. Zur Ausstellung ist im Böhlau Verlag ein Begleitbuch mit etwa 250 farbigen Abbildungen und Aufsätzen renommierter Wissenschaftler erschienen, die umfangreich bisher nicht bekannte Quellenbestände auswerten. (390 S., € 29,90).



Eine zweite Ausstellung mit einer Auswahl an Aquarellen, die heute von der Staatlichen Graphischen Sammlung München aufbewahrt werden, ist vom 22. März bis zum 21. Juni im Olaf Gulbransson Museum Tegernsee zu sehen.

Festvortrag

Hidden Histories. Die Rolle der einheimischen Experten und Helfer in der Expeditionsgeschichte des 19. Jahrhunderts

Mit Prof. Felix Driver, FBA AcSS (University of London), in engl. Sprache. Moderation: Prof. Dr. Hermann Kreuzmann (FU Berlin). Anschließend Umtrunk und Ausstellungsbesuch
Mittwoch, 22. April, 19.30 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Tagung an der Bayerischen Akademie der Wissenschaften

Die Expedition der Brüder Schlagintweit. Quellen für die Wissenschaft heute

Im Jahr 1864 wurden Hermann Schlagintweit und sein jüngerer Bruder Emil zu Mitgliedern der Akademie der Wissenschaften ernannt. 1866 folgte für Hermann die Aufnahme als außerordentliches Mitglied. Die Tagung setzt sich mit der Geschichte der Expedition und ihrer Relevanz für wissenschaftliche Fragestellungen heute auseinander.

Neben Mitgliedern der Akademie sind renommierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Deutschland, London und Indien beteiligt.

Donnerstag, 23. April, 10-17 Uhr, Plenarsaal, Eintritt frei. Weitere Information und Anmeldung unter glaziologie.de/Schlagintweit

Informationen zum umfangreichen Rahmenprogramm siehe Kasten Seite 82 und

alpines-museum.de

Höhe von 6785 Metern erstiegen und damit einen jahrzehntelang geltenden Höhenrekord erzielten. Der Bruder Adolph schloss die Expedition mit einer Erkundung des politisch höchst instabilen Turkestan ab – mit verhängnisvollem Ausgang. Ein kurzzeitig herrschender Warlord in der Handelsstadt Kashgar nahm ihn als Spion gefangen und ließ ihn köpfen.

Die Expedition der drei Brüder und ihre Forschungsergebnisse waren von Beginn an umstritten. Die Fronten verliefen zwischen in der Tradition Humboldts arbeitenden Wissenschaftlern und solchen, die an einer tieferen Betrachtung einzelner Fragestellungen interessiert waren. Ganz anders wiederum betrachteten das die britischen Kolonialbehörden. Und während in England das, was die Schlagintweits erforscht hatten, als zumindest teilweise bekannt und banal galt, wurden die Brüder in den deutschen Staaten durch Nationalstolz und aufkommendes Interesse an eigenen Übersee-Kolonien zu öffentlich gefeierten Helden.

Humboldt'schen Naturforschung. Für die Ostindien-Kompanie, damals vorherrschende Kolonialmacht in Indien, erkundeten sie mögliche Wege über Himalaya und Karakorum, kartierten bisher wenig dokumentierte Landstriche am Rande der britischen Einflusszone und sammelten Bodenproben, die Aufschluss über die Anbaufähig-

keit von wertvollen Agrarprodukten geben sollten.

Durch Erkundungen bislang von Europäern unerschlossener Regionen waren sie aber auch um ihren eigenen Ruhm bemüht. Dies war wohl mit dafür ausschlaggebend, dass Adolph und Robert Schlagintweit den Kamet im Garhwal-Himalaya bis auf eine



Die Geschäftsbereichsleiterin Kultur in der DAV-Bundesgeschäftsstelle **Friederike Kaiser** und der Historiker **Moritz von Brescius** sind Mitglieder des Kuratorenteams des Ausstellungs.

THEMENREISE ZUR AUSSTELLUNG

Auf den Spuren der Schlagintweits in Ladakh, Nubra und Changtang.

Mit unverhohlener Sympathie, aber auch einer gewissen Distanz entstand Mitte des 19. Jahrhunderts ein Bild des Himalaya, das bis heute in unseren Köpfen präsent ist. Vertieft man sich in die Bilder, so sind sie der Ästhetik und dem Anspruch unseres heutigen Dokumentationsverständnisses als Reisende und Fotografen sehr nahe.

Ausgangspunkt der Kultur-Wanderreise sind die Aquarelle, Zeichnungen und Fotografien der Brüder Schlagintweit. Auf dem

Programm der 18-tägigen Reise stehen die Klöster in Ladakh und Changtang, das Nomadenland im Transhimalaya und die sagenhaften Seen Tso Moriri und Pangong Tso. Pässe über 5000 Meter führen in die einzelnen Regionen, und der legendäre Zoji La ist die Verbindung nach Kashmir zu den Hausbooten auf dem Dal-See. Die Reise begleiten die DAV-Summit-Club-Himalaya-Experten Joachim Chwaszcza (16.7.-2.8.2015) und Dr. Kadi Fuchsberger (3.9.-20.9.2015).



THEMENABEND zur Reise mit Besuch der Ausstellung im **Alpinen Museum**: Dienstag, 14. April, 19 Uhr. Anmeldung erforderlich: themenabend@dav-summit-club.de

Weitere Info unter dav-summit-club.de/insch, Tel.: 089/64 24 01 17

Diese Reise wurde auf der ITB Berlin 2015 von „GEO Saison“ als besondere Themenreise mit einer **Goldenen Palme** prämiert!

Alpines Museum und Bibliothek des DAV

NEUE SONDERAUSSTELLUNG

> Über den Himalaya. Die Expedition der Brüder Schlagintweit nach Indien und Zentralasien 1854 bis 1858

Führung durch die Sonderausstellung

Samstag, 28. März, 15 Uhr

Kosten: € 4,- und ermäßigter Museumseintritt.
Anmeldung nicht erforderlich

Expertengespräche

> Die Schlagintweit'schen Aquarelle

Mit Stephanie Kleidt, Ausstellungskuratorin

Mittwoch, 15. April, 18 Uhr

Kosten: € 4,- und ermäßigter Museumseintritt.
Anmeldung nicht erforderlich

> Die Gletscher- und Siedlungspanoramen der Schlagintweit-Brüder im Kontext aktueller Forschung

Mit Prof. Dr. Marcus Nüssler, Südasieninstitut der Universität Heidelberg

Mittwoch, 6. Mai, 18 Uhr

Kosten: € 4,- und ermäßigter Museumseintritt.
Anmeldung nicht erforderlich

Olaf Gulbransson Museum, Tegernsee

> Führung durch die Ausstellung „Reisebilder vom Himalaya. Die Aquarelle der Brüder Schlagintweit aus der Staatlichen Graphischen Sammlung München“

Samstag, 25. April, 10.30 Uhr

Kosten: € 6,- und € 5,- Museumseintritt.

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 08022/33 38,
info@olaf-gulbransson-museum.de



Aktionstag im Alpinen Museum

> Internationaler Museumstag. Zeitreise zum Himalaya

Aktionen für Groß und Klein zeigen, wie die Menschen am Dach der Welt lebten.

Sonntag, 17. Mai, 11-18 Uhr

Eintritt frei

WEITERE VERANSTALTUNGEN

Lesung, Krimifestival München im Alpinen Museum

> J. F. Dam. Der dritte Berg

Ein rätselhafter Mord und ein altes Sanskrit-Manuskript führen den Protagonisten nach Indien. Dort enthüllt die Suche nach einer geheimnisvollen Pflanze am Fuße des Kangchenjunga Verwicklungen deutscher Forscher mit der indischen Pharmaindustrie.

Donnerstag, 16. April, 19.30 Uhr

Kosten: € 8,-/€ 6,-. Anmeldung erforderlich

FÜR KINDER

> April, April! Wahr oder falsch?

Gewagte Lügengeschichten und unglaubliche, aber echte Berichte von der Expedition der Münchner Brüder Schlagintweit. Mit kleiner bayerisch-indischer Brotzeit.

Mittwoch, 1. April, 10-13 Uhr

Kosten: € 9,-, mit Ferienpass € 7,-, Anmeldung erforderlich: museums paedagogik@alpenverein.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Alpines Museum des Deutschen Alpenvereins

Praterinsel 5, 80538 München

Tel.: 089/21 12 24-0

alpines.museum@alpenverein.de

alpinemuseum.de

Öffnungszeiten Museum:

Dienstag bis Freitag 13-18 Uhr

Samstag und Sonntag 11-18 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:

donnerstags 12-19 Uhr. Buchrückgabe

jederzeit über Bücherklappe.

Online-Ausleihe: opac.alpenverein.de

Gruppen können alle Führungen zu gesonderten Terminen buchen.

Freundschaft im Hochgebirge

Im November 2013 stand Ines Papert als erster Mensch und allein auf dem Gipfel des Likhu Chuli 1 (6719 m) in Nepal, nachdem Thomas Senf, mit dem sie zuvor die 1800 Meter hohe Nordwand des Berges durchstiegen hatte, wegen gesundheitlicher Probleme zurückbleiben musste. Das kühne Unternehmen ging ein in Vorträge und Filme. Nun ist das Buch dazu erschienen. Hierin werden von Ines Papert und ihrer Co-Autorin jedoch nicht nur, wie zu erwarten, Strapazen, Erfolge und Erfrierungen dokumentiert, sondern auch höchst aufschlussreich die Rahmenbedingungen beschrieben, mit denen sich heutige Profibergsteiger auseinanderzusetzen haben: etwa, welche Ziele überhaupt erstre-

benswert sind, Risikomanagement sowie psychologische und logistische Schwierigkeiten einer Frau und Mutter im High-End-Bereich des Bergsteigens. Mit dem sehr persönlichen Bekenntnis zu Freundschaft und Gruppeneinstimmung („Ein Ziel als Team zu erreichen, ist das, was mir wirklich Freude macht“) erreicht die „Eisprinzessin“ einen weiteren Höhepunkt auf ihren steilen



Wegen nach oben. hho

Ines Papert, Lisa Lindner: **Unverfroren. Ines Papert als erster Mensch auf dem Likhu Chuli 1.** Delius Klasing Verlag 2015, 173 S., € 22,90.

Von Wölfen und Menschen

Ein Bestattungsunternehmer versinkt mit seinem Leichenwagen in der Mangfall, und das Auto einer vermissten Frau wird von einem Maibaum aufgespießt. Auf sehr eigenartige Weise hängen die Ereignisse zusammen, und der Anarcho-Polizist Kreuthner spielt auch bei diesem Tegernsee-Krimi wieder eine mitunter etwas zwielichtige Rolle. Bayerisch-skurril und auch für Nordlichter empfehlenswert. red



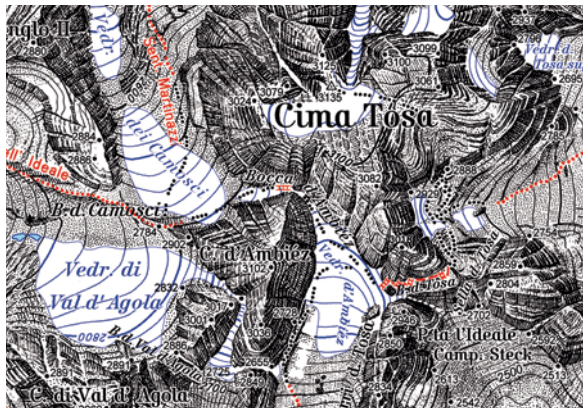
gernsee-Krimi wieder eine mitunter etwas zwielichtige Rolle. Bayerisch-skurril und auch für Nordlichter empfehlenswert. red

Andreas Föhr: **Wolfschlucht.** Droemer Knauer Verlag 2015, 400 S., € 14,99.

Alpenvereinskartografie

Kulturgeschichte einer Orientierungshilfe

Gleichsam als „ostalpinen Gegenstück“ zur weltberühmten und hoch qualitativen Schweizer Kartografie entschloss sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts der Alpenverein, seiner Satzung, „die Kenntnis der Hochgebirge zu erweitern und zu verbreiten“, entsprechend, Hochgebirgskarten herauszugeben. Von 1861 bis 2013 wurden 99 Karten der Ostalpen und



der kartografisch erfassten ostalpinen und außer-alpinen Gebiete das Buch und erleichtern das Verständnis. Den bibliografisch-kartografischen Abhandlungen über die von 1970 bis 2013 erschienenen Kartenblätter vorgeschaltet sind spezielle Kapitel über Relief- und Oberflächen-darstellung sowie über die verschiedenen technologischen Neuerungen in der Alpenvereinskartografie seit 1970. Die fünf bereits erwähnten „Exkurse“ über die berühmten Karten der Brenta-Gruppe zwischen 1908 und 2011, über die Theorie der Gebirgs-

Neueste Ausgabe der Brenta-Karte: Trotz umfangreicher Überarbeitung wurde die klassische Felsdarstellung von 1908 beibehalten.

22 Kartenblätter außeralpiner Gebiete publiziert. Dies geschah seit 1932 durch einen hauptamtlichen Kartografen in Innsbruck und seit 1968 auch in München; 1969 wurde die Arbeitsgemeinschaft „Alpenvereinskartografie“ von OeAV und DAV mit Sitz in diesen beiden Städten gegründet.

Mit seinem Buch gelang dem Autor, ehemaliger Photogrammeter und Kartograf an der TU Graz und selbst Mitarbeiter an etlichen Alpenvereinskarten, eine „Fortführung“ der Geschichte der im Oesterreichischen und im Deutschen Alpenverein erschienenen Karten in prägnanter textlicher Form, mit zahlreichen Tabellen und farblich hervorgehobenen speziellen Informationstextkästen, so genannten „Exkursen“. Besonders erfreulich: Alle aufgenommenen Kartenausschnitte sind farbig im Maßstab 1:1 wiedergegeben und vermitteln dadurch einen anschaulichen Eindruck des jeweiligen Kartenblatts. Zudem bereichern Fotos von den Arbeitsplätzen der Alpenvereinskartografen im Wandel der Zeit und Landschaftsaufnahmen

der kartografischen Geländedarstellung in Karten am Beispiel der Hochalm- und Ankogel-Gruppe, über Gletscherdarstellungen in Karten und über Varianten der Felszeichnung unterstreichen die Besonderheiten der Alpenvereinskarten und ihrer Herstellung.

Der vorliegende Band dokumentiert ein Stück Wissenschafts-, aber auch Kulturgeschichte. Denn Karten – zudem solche von Hochgebirgen – sind nicht nur nüchterne Orientierungshilfen, sondern oft künstlerische Visualisierungen, die uns helfen, eigene Landschaften im Kopf zu kreieren. Ein Buch nicht nur für Bibliotheken, sondern für alle Berg- und Kartenfreunde. *mbu*



Robert Kostka (unter Mitarbeit von Gerhart Moser): „Die Kartographie im Alpenverein an der Schwelle zum 21. Jahrhundert“. Herausgegeben vom OeAV und vom DAV. Weishaupt Verlag 2014. 160 S., zahlreiche Farbabbildungen und Tabellen, € 34,-.



präsentiert von
Bioelectra

Wandern
rund um die Uhr

**24h
TROPHY**

**WANDERHIMMEL-FESTIVAL
BAIERSBRONN IM SCHWARZWALD
VOM 12. BIS 14. JUNI 2015**

**5. BERCHTESGADENER LAND
WANDER-FESTIVAL
VOM 3. BIS 5. JULI 2015**

**24H VON OBERSTAUFEN IM ALLGÄU
VOM 24. BIS 26. JULI 2015**

Infos & Tickets

grassl event & promotion services gmbh/
co OUTDOOR CLUB
Griesstätterstraße 9
83471 Berchtesgaden
www.grassl-eps.de

TEL.: +49 (0) 8652-9776-0
www.24h-trophy.de

Zurück zur Natur – am besten zu Fuß

Gerhard Fitzthum ist Philosoph und Journalist. Außerdem veranstaltet er Wanderreisen, vorzugsweise in abseitigen Regionen der Alpen. In den neun Essays, die dieser Band enthält, schreibt er über die „Asphaltierung der Welt“ und über das „Verschwinden der Nacht“, über den Lärm und die verlorene Heimat. Gewöhnlicher Kulturpessimismus? Nein, der Autor entwickelt seine Philosophie des Wanderns, indem er die grundlegende Entfremdung von der Natur analysiert – die auch Naturfreunde betrifft: wenn sie sich etwa zum Wandern in die dafür ausgewiesenen „schönen“ Gebiete zurückziehen und zur An- und Abreise das Vielfache der Strecke mit dem Auto zurücklegen. Natur ist für ihn weder die beste aller Welten noch die finstere Rächerin, die jeden Frevel gnaden-

los bestraft. Fitzthum plädiert spitz, oft polemisch und immer engagiert für die „sinnfreie Koexistenz von Mensch und Natur“ – und für die natürlichste Form der Fortbewegung: zu Fuß. *akl*



Gerhard Fitzthum: **Auf dem Weg – zur Wiederentdeckung der Natur.** Die Graue Edition 2014, 252 S., € 24,-.

Wie die wilden Kerle stiegen

Das Titelbild zeigt zwei skurril anmutende Gestalten: Melchior Anderegg zusammen mit seinem liebsten Gast, dem Engländer Leslie Stephen. Obwohl die beiden mit ihrem eigenwilligen Kopfschmuck eher an Buster Keaton oder

schrille Oktoberfestbesucher erinnern, sind ihnen bedeutende Erstbesteigungen wie Zinalrothorn und Rimpfischhorn gelungen. Die Schweizer Journalistin Natascha Knecht hat die Taten der wilden Kerle sorgfältig recherchiert, dabei die Literatur, angefangen vom ersten „Alpine Journal“ 1863 bis in die Gegenwart gesichtet und zugleich eine Kulturgeschichte des frühen Alpinismus geschrieben. Sie untersucht darin die Anfänge des Bergführerwesens in der Schweiz, die wenig hilfreiche Ausrüstung und das nicht immer spannungsfreie Verhältnis der einfachen Bergbewohner zu den Touristen, die überwiegend aus der reichlich versnobten Oberschicht stammten. Lebendig dargestellt wird auch die Familiengeschichte der Protagonisten. Anderegg führte nicht nur den Briten Moore über den Brenvasporn auf den Mont Blanc und mit Lucy Walker die erste Frau aufs

Bergrettung: Einsatz zwischen Leben und Tod

> Bergretter haben viel zu erzählen: Geschichten über Touristen, die in Sommerjacke und Turnschuhen auf die Zugspitze wollen und mit hineinfliegen in eine Schlechtwetterfront; über Wanderer, die in Bergnot geraten, aber nicht wissen, an welchem Berg sie unterwegs sind; oder auch über Bergsteiger, die aus einer Notlage nicht lernen und sich zu Stammkunden der Bergrettung entwickeln. Bei ihren Einsätzen brauchen die Bergretter oft „Nerven wie Seile“, wie das Buch der Bergrettung Tirol heißt, das wissenswerte Berichte, Analysen, Anekdoten und Erinnerungen der Bergretter zwischen Sankt Johann und Sankt Anton vereint. Bei rund 4000 Einsätzen pro Jahr und rund 5000 Menschen, die dabei aus Bergnot gerettet werden, gehen die Bergretter sowohl an ihre physischen Grenzen als auch an die Grenzen des aus Gründen der Sicherheit gerade noch Vertretbaren. Das Buch gibt aber nicht nur einen interessanten Einblick in die ehrenamtliche Arbeit der 4400 Frauen und Männer, die in den 92 Ortsstellen der Bergrettung Tirol aktiv sind. Die Erlebnisse der Bergretter zeigen auch, wo Bergsteiger im alpinen Gelände Fehler machen und

deshalb in Notlagen geraten. Bergsteiger können viel daraus für ihre eigene Sicherheit am Berg lernen. Und vor allem sollten sie nicht leichtfertig das Engagement der Bergretter ausnutzen. Wie etwa das Touristenpaar, von dem ein Bergretter aus dem Stubaital berichtet. „Mittels Einradtrage holten wir beide vom Berg. Im steilen Gelände eine Knochenarbeit. Im Tal sprangen beide von der Trage, bedankten sich knapp, stiegen ins Auto und waren auch schon weg.“ *sgr*

> Ebenfalls erschienen: „2000 Meter Fels – Die Watzmann-Ostwand und die Geschichte der Bergrettung“.

71 Jahre nach der Erstauflage präsentiert sich die neunte Auflage des Bergbuchklassikers aktualisiert und ergänzt. Dazu sichtet der Sohn des 2003 verstorbenen Autors Hellmut Schöner und die Berchtesgadener Bergwachtler Hubert Heil und Berti Kastner, beide selbst akribische Ostwand-Chronisten, das länger nicht mehr aktualisierte Archiv von Schöner und trugen aktuelle Informationen zusammen. Seit der Erstbesteigung am 6. Mai 1881 hat die Watzmann-Ostwand nichts von ihrer Faszination eingebüßt. Tausende von Bergsteigern haben diese Wand durchstiegen. Wiederholt spielten sich aufsehenerregende Katastrophen in ihr ab und die Zahl der Todesopfer seit 1890 stieg bis zum Sommer 2014 auf 102. *red*



Irene Prugger, Maren Krings: **Nerven wie Seile.** Die Bergrettung im Einsatz. Löwenzahn 2014, 272 S., € 19,90.

Hellmut Schöner: **2000 Meter Fels – Die Watzmann-Ostwand und die Geschichte der Bergrettung.** Anton Pfenk Verlag 2014, 9. überarbeitete Auflage, 320 S., € 14,95.

Matterhorn, er begründete auch eine weit verzweigte Bergführer- und Künstlerdynastie. Und Stephen ist nicht nur der Autor von „The Playground of Europe“, sondern ebenso der Vater von Virginia Woolf und Vanessa Bell, von denen wesentliche Impulse für die Kultur der Moderne ausgingen. *hho*



Natascha Knecht: Pionier und Gentleman der Alpen. Das Leben der Bergführerlegende Melchior Anderegg (1828-1914) und die Blütezeit der Erstbesteigungen in der Schweiz. Limmat Verlag, Zürich 2014, 200 S., € 31,-.

vorgestellt. Optisches Schmankerl: eine achtseitige Bildstrecke von Bernd Ritschel, die Lust auf das „romantische Mittelgebirge“ macht. Der Deutsche Wanderverband ist der Dachverband regionaler Mitgliedsvereine mit rund 600.000 Mitgliedern. *red*



Wanderbares Deutschland 2015. 144 S., € 5,90, erhältlich im Zeitschriftenhandel.

den Auslöser drückte. Entstanden ist eine außergewöhnliche Fotodokumentation, von der eine ganz besondere Faszination ausgeht: Denn vielerorts noch immer überwältigend ist die karge Schönheit und zeitlose Erhabenheit der



Bergwelt. Doch schmerzlich manch Eingriff, den sich der Mensch direkt daneben erlaubt. *noa*

Olaf Unverzart: ALP. Prestel Verlag 2014, 192 S., € 45,-.

Wie sexy ist Wandern?

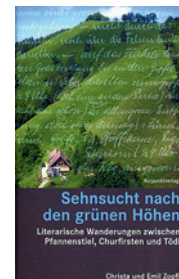
Den Auftakt im Magazin 2015 des Deutschen Wanderverbands macht ein ungewöhnliches Dossier: Nachwuchsjournalisten haben die Frage „Wie sexy ist Wandern?“ zu einem Special ausgestaltet. Nach der Ausrüstungs-Kaufberatung und einem Wandertypen-Test geht es nach draußen: auf über hundert Tagestouren, Themenwegen und Rundwanderungen. Dazu gibt es Hintergrundinformationen zum Standard „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“, zur digitalen Wegeverwaltung und zu zertifizierten Familien-Wanderwegen. Obendrauf werden europaweit sechs neue Qualitätswege

Alpine Landschaftsbilder

Wer möglichst viele Wesenszüge der Alpen einfangen möchte, der muss sich in ihr Innerstes begeben. Fort von den Straßen und Wegen. Tief hinein in die Landschaft und hinauf in obere Höhenlagen zu den sich zurückziehenden Gletschern und an die gewaltigen Nordwände. Er muss die Landschaft physisch erfahren. Und in ihr die Spuren der Zivilisation lesen: die in sie hinein oder um sie herum platzierte Architektur; Lawinenverbauungen und Hangversicherungen, abgeholzte und einbetonierte Bachläufe. Zwölf Jahre lang ist Olaf Unverzart durch den gesamten Alpenraum gestreift. Als Bergsteiger nahm er die Mühen in Kauf, eine Plattenkamera, Analogfilme und 20 Kilogramm Gepäck die Hänge hinaufzutragen. Als Künstler nahm er sich die Zeit, auf genau den richtigen Augenblick zu warten, bevor er

Literaturen

Wo Max Frisch in einen Bergbach fiel, wo Anna Göldin, die letzte als Hexe hingerichtete Frau Europas und Romanfigur, zur Hinrichtung schritt oder wo Rainer Maria Rilke Erholung fand: siebzehn literarische Wanderungen in der Ostschweiz mit Bezügen zu über fünfzig Autorinnen und Autoren. Zumeist Tageswanderungen, alle sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. *red*



Christa und Emil Zopfi: Sehnsucht nach den grünen Höhen. Literarische Wanderungen zwischen Pfannenstiel, Churfürsten und Tödi. Rotpunktverlag 2014, 416 S., € 33,50.

Matterhorn calling.



MAGIC ADVANCED HIGH GTX

Für Fortgeschrittene. Wenn du gerne lange Distanzen im alpinen Gelände zurücklegst und auch vor technischen Gipfeln nicht zurückschreckst, hat der Magic Advanced High GTX alles, was du zum Schritt halten brauchst:

steigeisenfest, elastische GORE-TEX®-Zungenkonstruktion und 3-Zonen-Schnürung für Trittsicherheit und besten Halt.

www.mammut.ch



MAMMUT
Absolute alpine.

Kultur-News

TRAUMPFAD ZUM ANSCHAUEN

Vom 15. März bis 13. September zeigt das Bayerische Fernsehen jeweils sonntags (und Karfreitag) um 16 Uhr die Sendung „Traumpfade“. Los geht es „Mit Esel Mario durch die Oberpfalz“, danach über den „Baiervweg“ durch den Bayerischen Wald, auf dem „Bayerischen Jakobsweg“ und dem „Karnischen Höhenweg“ oder entlang am „Grünen Band“, der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze.

Foto: BR



Aber auch auf besondere Spurensuche geht es: 2008 hat die Evangelische Kirche in Österreich den ehemaligen Schmugglerpfad als „Weg des Buches“ von Passau bis zur slowenisch-italienischen Grenze eröffnet, auf dem vor 400 Jahren Protestanten heimlich Lutherbibeln und Gesangbücher ins katholische Habsburger Reich schmuggelten.



Die Sektionen München und Oberland bieten zum 1. September 2015 je einen

Ausbildungsplatz zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau

Berufsbild: Sport- und Fitnesskaufleute sind Dienstleistungskaufleute, die durch ihre vielfältigen Aufgaben in betriebswirtschaftlicher, organisatorischer und kundenorientierter Hinsicht zu einem reibungslosen Sportbetrieb beitragen. Ihre Tätigkeit als Betreuer/-in in Vereinen, Verbänden, Sport- und Fitnessanlagen, Freizeitparks oder Sportämtern macht sie zu Vermittlern zwischen spezialisierten Sportanbietern und den Mitgliedern bzw. Sponsoren und Interessenten.

Die Ausbildung dauert 2–2,5 Jahre. Als Voraussetzung bringen Sie einen Realschulabschluss oder ein Abitur mit und haben zum Zeitpunkt des Ausbildungsbeginns das 18. Lebensjahr vollendet. Wichtig ist auch Ihre Freude an Ihrem persönlichen Hobby Bergsteigen, Sportklettern etc.

Bewerbungsschluss ist der 12. April 2015.

Näheres unter DAVplus.de/ausbildung

Potpourri alpiner Kuriositäten

Über achtzig ausgefallene Berichte aus der frühen Alpinliteratur des 19. und 20. Jahrhunderts hat der Autor mit viel Aufmerksamkeit zusammengetragen, die bislang nur in den einschlägigen alpinen Zeitschriften oder Vereinsbroschüren erschienen waren. Von Karl Lukans spezieller Silvesterfeier im Kohlenkeller des Wiener Hausbergs Kahlenberg über Fritz Schmitts Aufzeichnungen über einen tauben Erstbesteiger und den jungfräulichen Besuch am Totenkirchl im Wilden Kaiser bis zum Partenkirchener Bergführer „Schweizerbartl“, der in den 1920er Jahren tausendmal auf der Zugspitze war. Zu jedem Beitrag gibt es eine Fotografie aus der Zeit oder eine passende Illustration. Die Geschichten spielen überwiegend in den Ostalpen, einige Anekdoten aus den Schweizer und französischen Bergen runden den Inhalt des Buches ab. Mit

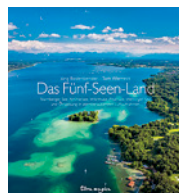


sicher auch „Nichtalpinisten“ gut unterhalten. *red*

Hans Witzmann: **Kuriose Geschichten aus den Alpen**. Kral Verlag 2014, 256 S., € 29,90.

Bilderbuchlandschaft

Zahlreiche Weiher und kleine Seen, Wälder, Wiesen und beschauliche Ortschaften: Der Blick von oben auf die Region um Starnberger See, Ammersee, Wörthsee, Pilsensee und Weißlinger See ist faszinierend. Inseln in karibisch anmutendem Wasser, leuchtende Herbstwälder und von Schlittschuhläufern zerfurchte Eisflächen – Jörg Bodenbender lenkt den Blick auf eine Schönheit, die am Boden verborgen bleibt. Tom Wernecks Texte unterstreichen die Wirkung der Bilder und spannen einen erläuterten Bogen zwischen Luft und Erde. *red*



Jörg Bodenbender, Tom Werneck: **Das Fünf-Seen-Land**. Terra magica Verlag 2014, dt./engl., 128 S., € 30,-.

Himalaya-Karte ab sofort erhältlich

Erstmals ist eine Karte (1:100.000) zum heiligen Berg Kailash und dem Gipfel Gurla Mandhata erschienen, herausgegeben von der TU Dresden und der Arbeitsgemeinschaft für vergleichende Hochgebirgsforschung München. Verzeichnet sind Lodges, Zeltlagerplätze, Hochlager und weitere wichtige Informationen wie Internetzugang, Touristinformation oder Krankenhäuser.



Das Kartenbild gibt plastisch und detailreich die Bergstrukturen wieder. *red*

Karte Tibet/Nepal 11. Kailash/Gurla Mandhata Für € 16,80 erhältlich über mountain-bookshop.de

Kletterlehrbuch für Kinder

Die Affenfamilie Schimpanski besteht aus lauter Meistern im Klettern. Für seine neugeborene Schwester Jara soll der kleine Oskar eine glücksbringende „eisblaue Glöckchenblume“ holen – aber die wächst in der „schrecklichen Wand“ ... Mit diesem Szenario beginnt das Kinder-Kletterlehrbuch der beiden Kletterer und Pädagogen Christiane Hupe und René Kittel. Und mit jeder neuen Schwierigkeit, die sich Oskar in den Weg stellt, muss er eine neue Kletterbewegung lernen. Oft geben ihm Familienmitglieder Tipps dafür, auf manches kommt er von selbst – wer seinen Lernweg nachgehen oder mit einer Kinder-Klettergruppe nachspielen will, bekommt jeweils Ideen für Kletterspiele, die das Lernen und Üben mit Spaß erlauben. Zur Abrundung gibt es viele Anregungen zur Pädagogik und Didaktik des Kletterns für Kinder, Aufwärmübungen und Vorschläge für Übungsstunden inklusive Spiel-tipsps und Materialhinweisen. Ungewöhnliches Konzept, liebevoll gemacht, eine schöne Sammlung praxiserprobter Ideen. *red*



René Kittel, Christiane Hupe: **Oskar lernt klettern**. Geoquest Verlag 2014, 176 S., € 22,-.

Alpine Kochbücher: Essenszeit

> Als Joseph Anton Haller auf seinem Schildhof Salthaus im tirolischen Passeiertal um 1800 seine Kochrezepte sammelte, tummelten sich in der nahen Passer die Flusskrebse zuhauf. Er aß sie für sein Leben gern. Heute sind die Flusskrebse vollkommen verschwunden, überlebt hat sein Kochbuch mit 332 Rezepten. Cornelia Zingerling, renommierte Kochbuchautorin, hat es zusammen mit ihrem Mann Franz Haller, dem Urururenkel des Kochbuchverfassers, transkribiert und herausgegeben. Dabei ist den beiden ein kleines Glimmerstück gelungen, das sich wohltuend abhebt von der Flut kulinarisch-editorischer Durchschnittsprodukte. Cornelia Zingerling, selbst eine begnadete Köchin, hat die Rezepte nachgekocht und verstand es, den teilweise ausgefallenen Rezepten moderne Leichtigkeit zu geben, ohne deren Originalität Gewalt anzutun. Kalbsbries in Austernschalen

oder Flusskrebsstrudel, Wildschweingulasch in Heusud und als Dessert Schokoladenaufwurf mit Tragant und etwas Rosenblütengelee gefällig? Das Nachkochen der sehr originellen Rezepte, die noch keine Kartoffeln, Tomaten und Paprika kennen, verlangt schon einiges Können, wird aber zu einem spannenden Küchenabenteuer, wobei während des Kochens immer noch Zeit bleibt, sich schmunzelnd in der Lektüre einiger Rezepte im Originalton zu verlieren. Au-

Berdem bildet das ästhetisch geschickt aufgemachte Buch noch Einblicke in die Geschichte der Schildhöfe und in die Tiroler Küche um 1800. Ein bibliophiles Schmankerl auf jeden Fall. sma

> Ebenfalls erschienen: „Das kulinarische Erbe der Alpen. Das Kochbuch“. Nach Band eins, der sich der traditionellen Ernährung und den Nahrungsmitteln im Alpenraum widmet, liefert der zweite Teil die praktische Umsetzung mit überlieferten wie neu interpretierten Rezepten. red



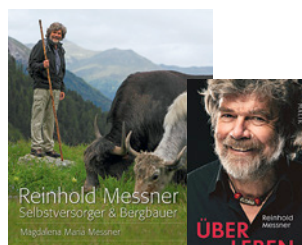
Cornelia und Franz Haller: **Und rührs ein pahr Vatter Unßer lang**. Alte Tiroler Festtagsrezepte für die Küche von heute. Raetia Verlag Bozen 2014, 128 S., € 19,90.

Dominik Flammer, Sylvan Müller: **Das kulinarische Erbe der Alpen. Das Kochbuch**. AT Verlag 2014, 268 S., € 59,90.

Messner: autark und direkt

> „Die Einfachheit und Logik der bäuerlichen Kultur sind der größte Schatz in den Gebirgen der Erde“, sagt Reinhold Messner. Mit seiner Familie versorgt er sich auf Schloss Juval so autark wie möglich und tritt als Direktvermarkter auf, seit dreißig Jahren betreibt er mehrere Bergbauernhöfe in Südtirol. Messners Tochter Magdalena hat große Teile ihrer Kindheit auf Schloss Juval verbracht und erklärt in diesem Text-Bild-Band, wie die landwirtschaftlichen Selbstversorger-Konzepte ihres Vaters funktionieren. Zu Wort kommen aber auch Pächter der Bergbauernhöfe und Mitarbeiter der Messner Mountain Museen.

> Wer Überleben so intensiv ausprobiert hat wie Reinhold Messner, hat einiges über(s) Leben zu erzählen: über Ehrgeiz und Ängste, Niederlagen und Neuanfänge, Alter und Tod. In Etappen skizziert er seinen Weg vom Bergbuben zum Abenteurer, Politiker, Museumsmacher, Landwirt und Familienmenschen. red



Magdalena Maria Messner: **Reinhold Messner: Selbstversorger & Bergbauer**. BLV Verlag München 2014, 160 S., € 39,99.

Reinhold Messner: **Über Leben**. Piper Verlag 2014, 336 S., € 22,99.

Hubert von Goisern
FEDERN
DAS NEUE ALBUM

26.06. MÜNCHEN
28.06. SALZBURG
11.07. VOLKACH
23.07. ESSLINGEN
30.07. SALEM
02.08. PASSAU

Mehr unter www.hubertvongoisern.com & www.blankomusik.de
Tickets unter www.ticketmaster.de

Familiengruppenleiter-Ausbildung im DAV

Foto: Ute Wätzl

Spielplatz Tümpel:
Es muss nicht immer
der Gipfel sein, um in
Kindern die Begeisterung
für Natur und
Berge zu wecken.
Hauptsache, es gibt
etwas Interessantes
zu entdecken.

ABENTEUER FAMILIE

Zusammen mit anderen Familien aktiv die Freizeit gestalten: Möglich wird das mit den Familiengruppen im DAV. Ute Watzl hat eine Ausbildung zur Gruppenleiterin absolviert und sich mit den Besonderheiten von Familiengruppen im Gebirge und darüber hinaus vertraut gemacht.

Die Gruppe schlängelt sich den Steig bergauf. Die Erwachsenen plaudernd hinten, die Kinder vorne weg. Meine Tochter Helene, mit fünf Jahren die jüngste und übernächtigt von einer kurzen Hüttennacht, stolpert hinterher und sucht den Anschluss. Schafft es aber nicht. „Mama, meine Beine tun weh“, meldet sie sich frustriert schon nach zehn Minuten. Was tun? Die Kinder warten, Helene wird in die Gruppe aufgenommen und darf sie sogar eine ganze Strecke anführen. Jetzt aber! Wie sie plötzlich bergauf laufen kann! Auf der Anhöhe macht sie eine Pause und schaut zur Gruppe zurück. Man sieht ihr den Stolz an. Dazugehören, Verantwortung übernehmen dürfen – das hat unvermutete Energie freigesetzt.

Kinder lieben das Rudel. Auch beim Wandern. Sie motivieren sich gegenseitig, sie lenken sich ab, sie teilen ihre Erlebnisse, sie lernen, Rücksicht zu nehmen. Deswegen sind die Familiengruppen in den Sektionen des DAV unter wanderbegeisterten Eltern sehr gefragt. Ehrenamtliche Gruppenleiter suchen geeignete Touren aus und begleiten die Familien mit den Kenntnissen, die sie während einer Ausbildungswoche beim DAV gewonnen haben. Ein Ehrenamt, welches zwei Abenteuer ganz nach meinem Geschmack verbindet: die Familie und die Berge.

Kursstart der einwöchigen Ausbildung auf der Freiburger Hütte auf 1931 Metern bei Regen. Noch etwas scheu verläuft die erste Vorstellungsrunde. Unmengen an Buntstiften auf den Tischen bringen Bewegung in die Gruppe: Jede Familie malt sich ein Wappen. Woher kommen wir, was machen wir gern, unser Lieblingsessen – die Kinder sind sofort in ihrem Element. Und die Erwachsenen? Die sind mit einem Mal da, wo sie in dieser Woche sein müssen: auf Augenhöhe mit ihren Kindern.

Spätestens nach dem gemeinsamen Abendessen hat der Nachwuchs die Hütte für sich erobert, während die Eltern noch mit dem Kennenlernen beschäftigt sind: Die einen sind mit der fünfköpfigen Familie zur Ausbildung ins Lechquellengebirge angereist, andere Mütter haben eines ihrer Kinder dabei. Kerstin ist mit ihrer

Mit einem Mal sind die Eltern da, wo sie sein müssen: auf Augenhöhe mit ihren Kindern.

Nichte gekommen, und Barbara macht die Ausbildung ohne Kind. Während die einen schon in der Familiengruppe ihrer Sektion aktiv sind und nun als Familien-

gruppenleiter quasi die Nachfolge antreten, planen andere den Aufbau einer neuen Gruppe. Oder möchten sich für die Arbeit als Familienreferentin der Sektion Sicherheit im Umgang mit Kindern in den Bergen aneignen. Alles ehrenamtlich, versteht sich. Es zeigt sich: Der Alpenverein ist überall. Nicht nur in München, Bad Aibling oder in Starnberg, auch in Hanau oder Siegen. Und überall wollen Familien mit ihren Kindern gemeinsam wandern. Meist, weil die Kleinen sich in der Gruppe leichter tun, den Berg hoch oder zum Ziel zu wandern.

Der erste Abend auf der Hütte ist lang. Stefan und Julia, die mitgereisten Kinderbetreuer, lesen den Kindern ihre erste gemeinsame Gute-Nacht-Geschichte im Lager vor. Währenddessen drücken wir „Azubis“ bereits wieder die Schulbank: Notfallmanagement, Wetterkunde, Recht und Versicherung. Aber auch: Wie entwickeln sich Gruppenprozesse, welche Probleme können auftreten und wie löse ich Konflikte? Welche alters- und geschlechtsrelevanten Bedürfnisse der Kinder muss ich berücksichtigen? Und welche Erlebniswerte kann ich den Kindern mit der Tour bieten?

Wie das geht, wird uns am nächsten Morgen gezeigt. Die Ausbilder Ulrike Seifert, die „Urmutter“ des Familienberg-

steigens beim DAV, und Jens Werchau versammeln zehn Kinder und zehn Erwachsene um sich im Kreis. Bevor die Gruppe gemeinsam aufbricht, schickt Uli zur Begrüßung einen Händedruck durch die Runde, von Teilnehmer zu Teilnehmer, von Kind zu Kind, ganz ohne Worte, bis dieser wieder bei ihr angekommen ist. Sie faltet eine handgezeichnete Wanderkarte auf, die älteren Kinder dürfen Hütte, See, Wege, Gipfel und Quellen benennen und können so die geplante Tour nachvollziehen.

Es geht zum so genannten Friedhöfele, einem paradiesisch schönen Gelände mit unzähligen, mit Alpenrosen übersäten Buckeln am Fuß des Roggelskopfes. Die Kinder sind zwischen fünf und zwölf Jahre alt. Eine große Altersspanne mit unterschiedlichsten Interessen und Fähigkeiten, der man erst einmal gerecht werden muss, wenn man gemeinsame Wanderungen plant. Die meisten gehen schon zur Schule, Helene ist mit fünf die jüngste. Eine Belastungsprobe – nicht nur auf Tour. Angekommen im Friedhöfele gibt es Brotzeit, bevor das große Versteckspiel zwischen



den grünen Buckeln der Wiese beginnt. Die meisten Eltern machen mit, der Altersunterschied ist kurz vergessen. Die Kinder fangen und beobachten Molche im Tümpel und Heuschrecken im Gras.

Auf dem Rückweg ist Helene schon müde und schwer zu motivieren. Ich überlege, den direkten Weg zur Hütte zu nehmen. Doch wir lassen uns auf ein neues kindgerechtes Abenteuer ein: weglos eine Bachrinne hinabsteigen, von Stein zu Stein über den Bach balancieren. Perspektivwechsel: „Helene, nimmst du deine Mama an die Hand und hilfst ihr über den Bach?“ Sie lässt sich nicht zweimal bitten.



Jeder ist auf gegenseitige Hilfe angewiesen. Die Gruppe rückt noch etwas mehr zusammen. Die Belohnung für den Abstieg gibt's unten in Gestalt zweier Säue auf einer Alm. Der brasilianische Hirte sorgt für eine Showeinlage: Eine Sau büchst aus und rennt wild quiekend durch unsere Wandergruppe, der Hirte jagt hinterher, schnappt die Sau am Ohr und zieht sie zurück in den Stall. Und so schaffen wir den Rückweg doch noch ohne Quengeln. Das Lob eines

großen Mädchens macht den Erfolg für Helene komplett.

Es ist Nachmittag geworden, aber der Tag ist für uns Familiengruppenleiter inspe noch lange nicht zu Ende. Während die Kinder mit Stefan und Julia basteln und malen, versammeln wir uns zur Nachbesprechung der Tour. Ich habe gelernt: Touren dürfen gern durch wegloses Gelände führen statt auf ausgetretenen Wegen. Die Kinder sind für so ein Abenteuer dankbar. Das Ziel



Die familienfreundliche Freiburger Hütte im Lechquellengebirge liegt am Formarinsee mit schönem Blick auf die Rote Wand; um die Kleinen kümmern sich die Kinderbetreuer, während die Eltern für ihre Ausbildung lernen; Steinskulpturen und bunte Blumen: Auch bei Regenwetter kann die Tour Spaß machen.



Fotos: Ute Watzl

muss keine Hütte oder ein Gipfel sein. Ein interessantes Gelände mit Tümpeln, Bächen, Steinen oder Tieren tut es auch.

Und dann folgen drei Tage Regen – und somit viel Theorie. Referate zu Themen wie physische und psychische Besonderheiten bei Kindern, Spiele und Naturerlebnisse, Orientierung im Gebirge werden ausgearbeitet. Und die eigene Führungstour will geplant werden: Welches Ziel ist erreichbar für die Kleinen? Welcher Weg eignet sich? Wo können wir weglos ins Gelände gehen? Welche Spiele und Naturerlebnisse kann ich einbauen? Und wie halte ich die Großen bei der Stange, wenn die Kleinen das Tempo vorgeben, weil sie kürzere Beine haben?

Drei Tage Regen und Wolken auf knapp 2000 Metern schlagen mir aufs Gemüt. Ich

leide am Hüttenkoller. Mir fehlt die Bewegung. Der straffe Tagesablauf lässt kaum Zeit für sich selbst oder das Kind. Dabei könnte die Kleine es gebrauchen: Eine kräftige Erkältung raubt ihr Energie und uns

Die eigene Führungstour will geplant werden: Welches Ziel ist erreichbar für die Kleinen?

beiden den Schlaf. Da macht nicht mal mehr die „Steinbaustelle“ Spaß, wo die anderen Kinder gemeinsam mit Leidenschaft an Steinhäusern und Steinskulpturen bauen. Wandern, Spiele auf Tour und auf der Hütte und abends noch eine Gute-Nacht-Geschichte: Auch ohne „Theorie-Abende“ haben die Kinder ein volles Programm. Das Kindergartenkind und die Schulkinder unter einen Hut zu bekommen, ist für die Kinderbetreuer eine große Herausforderung. Für die Kleine ist es anstrengend, die Größeren haben einen Riesenspaß; deren Eltern sind entsprechend entspannt. Doch mir kommen erste Zweifel: Ich möchte ihr doch Spaß in und Freude an der Bergwelt

vermitteln! Als sich endlich das Wetter bessert, steht meine Führungstour an. Sie wird ein Erfolg, denn wir erreichen sogar einen kleinen Gipfel. Wir bauen ein, zwei Spiele ein, legen uns auf die Lauer, um einen Blick auf Gämsen zu erhaschen – oder vielleicht doch Elefanten? Die Kinder kraxeln weglos und steil durchs Geröll bergauf, an einer Geröllmulde vorbei, die wir „Elefanten-Toilette“ nennen. Von der gegenüberliegenden Saladinaspitze begrüßt uns die stolze Silhouette eines Steinbocks, und oben auf einem der beiden Rosköpfe (wir nennen ihn Max, den anderen Moritz) auf 2144 Metern angekommen, finden wir ein selbst erbautes Gipfelkreuz vor. Die Kinder sind stolz – und ich bin erleichtert.

Wir gehen noch eine weitere Tour: Das Steinerne Meer ist für Besucher der Freiburger Hütte sozusagen Pflichtprogramm. Im zerklüfteten Karstgelände balancieren wir über die Felsspalten, bereiten uns ein gemeinsames Brotzeit-Buffer auf dem glatten Felsen und lassen die Kinder schnitzen. Im Abschlusskreis am folgenden Tag darf jeder einmal in die Runde treten und laut sagen, was er besonders toll fand oder was ihm richtig gestunken hat. Helene tritt in den Kreis und sagt: „Ich fand das versteinerte Meer toll.“ Alle Teilnehmer gesellen sich zustimmend zu ihr in die Kreismitte.

Kinder brauchen Abenteuer – Ulrike Seifert würde wohl sagen „Wagnisse“ – um Herausforderungen anzunehmen, sich ihnen zu stellen und an ihnen zu wachsen. Die Ausbildungswoche auf der Freiburger Hütte war in diesem Sinne auch für mich ein Abenteuer: spannend, emotional und lehrreich. ■

Familien im DAV

Familiengruppen bereichern das Sektionsleben und legen den Grundstein für bergbegeisterten Nachwuchs. Die Grundausbildung für berg- und familienerfahrene Sektionsmitglieder dauert eine Woche und wird durch ein breites Angebot an Fortbildungen im Sommer und Winter ergänzt. Genauere Informationen: alpenverein.de/Bergsport/Familie



Die Journalistin **Ute Watzl** ist seit 2014 Familiengruppenleiterin in der Sektion München und verarbeitet seit der Geburt ihrer Tochter ihre Leidenschaft Berge in ihrem Blog zweg-am-berg.com



Alpe-Adria-Trail II

VOM GROSSGLOCKNER ANS MEER

Bei einer Rückschau wird oft festgestellt, dass doch nicht alles so toll war wie ursprünglich beschrieben. DAV Panorama berichtete vor zwei Jahren über den Alpe-Adria-Trail. Grund genug, jetzt nachzufragen, wie Berichterstattung und Realität denn zusammenpassten.

Von Joachim Chwaszcza

Mit fast 700 Kilometer Strecke, verteilt auf 38 Etappen durch drei Länder, ist der neue Fernwanderweg mehr als nur ein Trail. Der fulminante Auftakt am Großglockner, bewegende Momente in den Julischen Alpen und das stimmungsvolle Finale an der Adria zaubern Atmosphäre und Erlebnisse und machen den Weg von Kärnten zum Meer unvergesslich ...“ – so be-

gann der Beitrag „Alpine Symphonie vom Großglockner ans Meer“ (DAV Panorama 2/2013), der auch eine Leserreise mit dem DAV Summit Club anbot. Die Reaktionen auf die Geschichte waren ungewöhnlich positiv, das Echo größer als bei vielen anderen Storys. Der Alpe-Adria-Trail hatte wohl einen Nerv getroffen. Das Konzept, einen Fernwanderweg über drei Länder zu entwickeln, ihn durch unterschiedlichste Berg-

regionen zu führen und mit viel Geschichte und Geschichten zu schmücken, kam bei den Lesern an. Der Start am Großglockner ist ja auch ein Paukenschlag, und der Zieleinlauf in Muggia ein außergewöhnliches Finale. Was damals so begeistert angekündigt wurde, ist es wirklich angekommen – und wie wurde es angenommen?

Günter Mussnig, Geschäftsführer der Hohe-Tauern-Nationalparkregion-Kärn-

Ein Auftakt nach Maß – die Pasterze bei Heiligenblut in Kärnten; auch die Etappen im Friaul führen durch beeindruckende Berglandschaften wie am Weißenfesler See mit dem Mangart im Hintergrund.

ten, muss es wissen. Als einer der Ideenträger und Initiatoren des Trails ist er selbst ein Alpe-Adria-Begeisterter und stellt fest: „Wir haben einiges an Anfragen nach der Veröffentlichung bekommen! Für einige Betriebe entlang der Route hat sich der Trail zu einem der Hauptumsatzträger entwickelt. Meiner Meinung nach landet der Trail mit dem Sehnsuchtsversprechen ‚Vom Gletscher zum Meer wandern‘ bei Weitwanderern einen Volltreffer.“ Für die Organisatoren des Trails also ein gelungener Auftakt.

Das Alpe-Adria-Trail-Buchungszentrum in Heiligenblut am Großglockner organisiert auch für Individualreisende ein „Susi-Sorglos-Paket“, mit passenden Unterkünften in drei Kategorien, Gepäcktransport, Tourunterlagen und einer Trail Card. Bis auf kleinere Streckenänderungen wie etwa in Slowenien läuft alles reibungslos. Bei den Gästen gewinnt der Trail an Bekanntheit, und die logistischen Verknüpfungen werden immer besser. Ein erfolgreicher Anfang ist gemacht, und Günter Mussnig sieht positiv in die Zukunft: „Unser Wunsch ist eine noch intensivere internationale Zusammenarbeit mit dem Ziel, nach angelsächsischem Vorbild für die langfristige Sicherung des Trails eine Foundation ins Leben zu rufen. Weiter wollen wir den Trail auch auf neuen Märkten wie UK, USA und Skandinavien bewerben.“ Der Trail und das Konzept haben Bestand und sind keine Eintagsfliegen.

Der staatlich geprüfte Bergführer Robert Uschnig hat die Gruppen des DAV Summit Club auf dem Alpe-Adria-Trail

begleitet. Im Vorfeld haben er, Günter Mussnig, der Autor und manch anderer Ortskundiger an der „Panorama-Leserreise“ gefeilt mit dem Ziel, den drei Ländern mit ihren Bergwelten und ihrer Kultur gerecht zu werden und die jeweiligen Höhepunkte einzubinden. Nach mehrmaliger Führung des Trails ist Robert ein Insider, dessen vielschichtige Sicht als Erlebnispädagoge mit dem Spezialgebiet Wahrnehmungsfähigkeit den Weitwanderweg näherbringt. „Das Highlight ist sicher, dass wir den Trail in einem Zug vom längsten Gletscher der Ostalpen hinunterwandern bis an die Adria nach Triest. In zwölf Tagen vom Gletscher ans Meer!“

Der grandiose Auftakt an der Pasterze ist ein Höhepunkt, der schnell verpufft, könnte man denken. Das Gegenteil ist der Fall. Ruhiger und achtsamer verlaufen die nächsten Wandertage und lassen den Bergetappen Platz für großartige Erlebnisse. „Die Nockberge bieten eine liebevolle, fast wärmende Landschaft“, sinniert Robert und spricht eine Besonderheit des Trails an, in wirklich dichter Reihenfolge die unterschiedlichsten Bergregionen zu kombinieren. Die Nockberge, „sehr sanfte, wohlgestimmte Bergrücken, machen das

Wandern entspannt, mit traumhaften Ausichten von den Tauern bis in die Julischen Alpen.“ Kontraste treten hervor, Vielseitigkeit wird greifbar, die Entschleunigung des weiten Wanderns kommt zum Tragen. Berge geben Kraft.

Als Nächstes folgen die schroffen Flanken der Julischen Alpen, ein weiterer Kontrast. Von Tarvisio und dem heiligen Berg Monte Lussari nach Kranjska Gora, über den Vrsic-Pass zur Soča-Quelle. „Die Soča oder eben der Isonzo schneidet sich als besonderes Highlight durch die Julischen Alpen. Entlang diesem Fluss zu wandern,

Die Entschleunigung des weiten Wanderns kommt zum Tragen. Berge geben Kraft.

ist total aufregend und verbindend ...“, schwärmt Robert und trifft den Kern, denn die Soča rückt auf dem Alpe-Adria-Trail immer wieder in den Mittelpunkt.

Die Berge öffnen sich, der Trail geht über in die sanfte, mediterrane Landschaft des Friauls und Sloweniens. „Feigen, Pflirsche,



Auf dem Alpe-Adria-Radweg

Viele Reiseradler träumen davon, mit dem Fahrrad über die Alpen zu strampeln. Vor allem Ge-
nießer schätzen den leichten Weg durch die Berge, garniert mit stolzen Burgen, sehenswerten
Museen und delikaten Gaumenfreuden.

Von Thorsten Brönnner

Salzburg wächst einem schnell ans Herz, ob man nun altehrwürdige Kirchen bestaunt, zur Festung Hohensalzburg aufsteigt oder dem Musikgenie Mozart nachspürt. Das Stadt-Juwel ist der Tourenauftritt einer spannenden Mehrtagesreise auf dem rund 420 Kilometer langen Alpe-Adria-Radweg.

Aus den Parks werden grüne Auwälder, aus den weißen Prachtbauten hohe Berge. Ein paar Pedalumdrehungen südlich der canyonartigen Schlucht Salzachöfen weitet sich das Tal: Unser Blick erfasst die imposante Burg Hohenwerfen, eine stilvolle Kulisse für Greifvogelvorführungen, Konzerte und Theaterabende. Von Bischofshofen führt der Reise-
weg über St. Johann im Pongau in mehreren Geländestufen hinauf nach Bad Gastein, wo der Nationalpark Hohe Tauern seine Pracht entfaltet. Per Zug geht es durch den über acht Kilometer langen Tauerntunnel in den heilklimatischen Höhenluftkurort Mallnitz. Mühelos rollen die Räder zu Tal.

35 entspannte Kilometer weiter blitzt das langgestreckte Band der Drau aus einem schattigen Uferwald. Der Fluss nimmt uns Radler mit nach Spittal, wo Ausflüge zum Schloss Porcia und dem nahe gelegenen Millstätter See warten. Bis zur Stadtpfarrkirche St. Jakob im Zentrum von Villach sind es zwei Stunden im Fahrradsattel. Die Lage der mit 60.000 Einwohnern zweitgrößten Stadt Kärntens ist berückend: Im Westen schieben sich die Gailtaler Alpen in das Klagenfurter Becken, im Süden begrenzen die imposanten Karawanken das Blickfeld, und gen Norden überragt das Zackenband der Gurktaler Alpen die Burgruine Landskron.

Wir nehmen Abschied von Österreich und erreichen Friaul-Julisch Venetien. Dieser malerische Flecken Erde empfängt uns mit einem der schönsten Bahntrassenwege Europas. Was Arbeiter gegen Ende des 19. Jahrhunderts als Eisenbahnstrecke „Pontebana“ anlegten, lässt die Herzen von Genussradfahrern höherschlagen: Sie rollen auf dem makellosen Asphaltweg über rostbraune Stahlbrücken, verschwinden in beleuchteten



Tunnels, passieren alte Bahnhöfe und freuen sich auf eigens eingerichtete Rastplätze. Südlich der Lavendelstadt Venzone fallen die Berge schlagartig ab. Die Stadtsilhouette von Udine rückt ins Bild. Schmuckstück des venezianischen Erbes ist die Piazza Libertà. Ein Fest für die Sinne bildet die mit Arkaden ausgeschmückte Loggia del Lionello. Gegenüber schmeicheln der Markuslöwe der Serenissima und die Loggia di San Giovanni mit dem kunstvoll dekorierten Uhrturm dem Auge.

Über 420 Kilometer führt der Alpe-Adria-Radweg auf gepflegten und abwechslungsreichen Wegen von Salzburg nach Grado. Weitere Infos und Bilder unter alpenverein.de/panorama

Am letzten Reisetag steuert die Fahrradrou-
te über die Festungsstadt Palmanova Rich-
tung Aquileia. Dort versetzen Überreste des
Forums, des Flusshafens sowie einiger
Wohnhäuser spielend zurück ins Imperium
Romanum. Heutiges Wahrzeichen ist die
zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Bas-
ilika Santa Maria Assunta mit ihren früh-
christlichen Mosaiken. Nach einem kurzen
Schlusspurt klatschen wenig später die
Wellen des Mittelmeers sanft ans Ufer. Vor-
aus – das Reiseziel Grado. Der Alpe-Adria-
Radweg ist vielleicht die schönste Art, hier
anzukommen! ■



Thorsten Brönnner, Autor
mehrerer Radreisebücher,
durchquerte mehrfach die
Alpen (thorstenbroenner.de).
Infos zum Alpe-Adria-
Radweg unter
alpe-adria-radweg.com

In Slowenien wandert man entlang der glasklaren Soča, und im Friaul verlocken die Weinberge des Collio beim Städtchen Cividale dazu, hervorragende Tropfen zu verkosten.

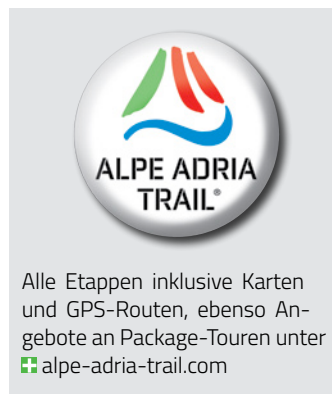
Marillen, Weinberge, die mediterrane Stimmung aufnehmen“ – für Robert Uschnig ein neuer Aspekt, eine neue Intensität, mindestens so kompakt wie die Gletscherwelten. Ländlicher, entspannter. „Dieser schöne Übergang leitet hinunter in den Karst bei Triest. Ein gewaltiger Eindruck für viele, die gar nicht mehr mit solch eingeschnittenen Schluchten und anspruchsvollen Steigen gerechnet haben.“ Eine besonders dichte Atmosphäre kennzeichnet die letzten Etappen des Alpe-Adria-Trails bis zum venezianischen Hafenstädtchen Muggia gegenüber von Triest, dem „Wien am Meer“. Ein stimmiger Abschluss, auch kulinarisch. „Den geschichtlichen Aspekt des Trails nehmen die Leute intensiv wahr“, resümiert Robert: die Franz-Josefs-Höhe am Großglockner, das kaiserliche Triest, das einfache, aber immer noch feudal-aristokratische Ambiente im Hotel in Cormons, den aufgelassenen italienisch-slowenischen Grenzübergang im Karst, die Schlachten am Isonzo oder Rilkes Duineser Elegien. Der Alpe-Adria-Trail ist eben mehr als ein Trekkingpfad, er ist „ein verbindender kultureller Weg in Europa“, merkt Robert an.

Sylvia Straub wohnt mit ihrem Mann in der Nähe von München am Wörthsee. Sie

„In Slowenien war es so ursprünglich, ... die Leute erzählen gerne von ihrem Land.“

hat den „Panorama“-Beitrag vor zwei Jahren gelesen und sich gesagt: „Das probieren wir aus.“ Tourenerprobt von ausgedehnten Radreisen, war es für die zwei kein Thema, obwohl die Rucksäcke anfangs dann doch etwas schwer waren. Ausgestattet mit Zelt und einem Tourenbüchlein machten sie

sich auf den Trail und stellten immer drei, vier Tagestouren zusammen, um dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückzufahren und zu den nächsten Etappen aufzubrechen. Umständlich? „Eigentlich nicht. Es war schön, noch einmal zurückzukommen, teilweise den gegangenen Weg zu sehen. Und vor allem in Slowenien funktioniert das öffentliche Bussystem ja perfekt.“ Mit dem kleinen Zelt kam nie Stress auf



wegen der Unterkunft. Die schönste Übernachtung war auf der Millstätter Alpe, wo die Millstätter Hütte rappellvoll belegt war. Sie stellten ihr Zelt auf, die Hüttenwirtin versorgte sie mit zusätzlichen Decken, und am Morgen wachten sie auf, umgeben von Ziegen und Pferden und mit einem grandiosen Ausblick. Auch Sylvia berichtet von der Entschleunigung, vom miteinander Wandern, von der Sanftheit der Nockberge, der Schönheit der Soča – und vom Kontakt mit den Menschen. In Slowenien fühlten sich die beiden besonders wohl. „Dort war es so ursprünglich. Wenn man als Wanderer unterwegs ist, erzählen die Leute gerne von ihrem Land – sie sind sehr stolz darauf.“ Das einfache Leben der Bauern, die Wege vorbei an den Gehöften und Dörfern



– die Ausschilderung war top, die Aufnahme überall herzlich, und am Schluss war es „einer der schönsten Urlaube seit Jahren“. Im Unterschied zu den Radtouren „gab es mehr Zeit, miteinander zu reden“. Vom Alpe-Adria-Trail hat Sylvia ein ganz besonderes Souvenir mitgebracht: Begeistert von den Hochbeeten der slowenischen Bauernhöfe hat sie sich im heimischen Garten auch ein Hochbeet gebaut. Und hat nun wegen des Alpe-Adria-Trails den Salat bis weit in den Herbst hinein. ■



Joachim Chwaszcza, Reisejournalist und -leiter, ist für den DAV Summit Club auch als Spurensucher unterwegs.



Werner Bätzing

ALPENFORSCHER AUS LEIDENSCHAFT

Die harmonische Beziehung zwischen Mensch und Umwelt hat Professor Werner Bätzing seit jeher fasziniert. Mit Besorgnis beobachtet der engagierte Wissenschaftler den Wandel der jahrhundertealten Kulturlandschaft in den Alpen – und setzt politische Impulse.

Von Gerhard Fitzthum

Ein ruhiges Wohnviertel in Lichterfelde West, dort, wo Berlin nicht multikulti, sondern bürgerlich ist. Ich klinge bei „Bätzing“ und warte, bis sich die Tür öffnet. Ein groß gewachsener junger Mann mit Vollbart, längeren Haaren und Schlabberpullover steht vor

mir – ein introvertierter Mensch, der von seinem Äußeren her perfekt in eine Kreuzberger Wohngemeinschaft passen würde, aber am anderen Ende der Stadt mit seiner Freundin alleine lebt.

Das war im Herbst 1986. Was hatte mich damals zu einem Geografiestudenten im

siebten Semester geführt, dessen beispiellose Karriere noch niemand ahnen konnte? Nun, ganz einfach: Im Sommer dieses Jahres war ich mit seinem neuen Wanderführer zur „Grande Traversata delle Alpi“ in der Tasche in die Terra incognita südlich vom Monte Rosa gereist – in eine herrlich

Gefeierter Wissenschaftler: Werner Bätzing beim Festakt zu seinem 65. Geburtstag und bei der Entgegennahme des CIPRA-Alpenpreises zwischen Erwin Rothgang (l.), Präsident der CIPRA-Deutschland, und DAV-Vizepräsident Ludwig Wucherpfennig.

unverbaute Alpenwelt, in der mir sechs Tage lang kein einziger Wanderer begegnet war. Betört von so viel Ursprünglichkeit war ich bald nach meiner Rückkehr nach Berlin gefahren, um mir die Druckfahnen für den südlichen Teil des GTA-Führers zu kopieren, die mir Werner Bätzing am Telefon versprochen hatte.

Dass sich der vormalige Religionslehrer und Verlagsangestellte des piemontesischen Fernwanderwegs angenommen hatte, war kein Zufall. Hier hatte sich zehn Jahre zuvor sein Interesse an den Alpen entzündet, und hierhin sollte er im Laufe seines Lebens immer wieder zurückkehren. Bätzings Faszination galt der menschlich geprägten Natur, der alpinen Kulturlandschaft, in welcher der Mensch angepasste Nutzungsformen finden musste und es dabei zwangsläufig lernte, rücksichtsvoll mit seinem Lebensraum umzugehen – einem Lebensraum, der nicht von radikaler Ausbeutung, sondern von nachhaltiger Koexistenz von Kultur und Natur geprägt war.

Hier sah Bätzing Aufklärungsbedarf: Die wenigen Naturschützer, die es damals gab, pflegten menschliche Eingriffe in die alpine Landschaft ganz grundsätzlich zu verdammen. Ihre Ansichten trafen sich mit denen vieler Bergsportler, die den wirtschaftenden Menschen als eigentlichen Störfaktor im Naturidyll der Alpen betrachteten. Was der angehende Alpenforscher zu sagen hatte, war ziemlich unbequem, aber zutreffend. Irgendwann bekannte auch Reinhold Messner, es sei Werner Bätzing gewesen, der sein Interesse von den Gipfeln „auf den Menschen in den Alpen gelenkt“ hatte.

Der passionierte Wanderer kämpfte zudem gegen das Vorurteil, die Alpen stellten einen sich stetig fortentwickelnden Lebensraum dar, in dem der Tourismus schließlich zur Schlüsselökonomie herangewachsen sei. Bätzing versuchte das Bewusstsein für die Uneinheitlichkeiten und Gegenläufigkeiten der Entwicklung zu schaffen, wozu er jenen Teil des europäischen Hochgebirges in den Blick nahm, der nicht durch Zweitwohnungsbau und touristische Totalerschließung geprägt war – allen voran die piemontesischen Alpen, in denen es statt Verstädterung und Strukturwandel nur Abwanderung, Verödung und Zusammenbruch gab.

Die starke emotionale Bindung zu seinem Gegenstand macht ihn so bemerkenswert.

So entstand die verwegene Idee, die Daten der Bevölkerungsentwicklung aller sechstausend Alpengemeinden zu erheben – ein Mammutprojekt. Niemand zuvor hatte jemals systematisch in diesem Bereich geforscht. Klar, dass Bätzing mit der Publikation seiner Ergebnisse einige Aufmerksamkeit erregte und bald als der führende Alpengeograf im deutschsprachigen Raum gehandelt wurde. Seine akademische Karriere hatte 1988 begonnen, als ihn Professor Paul Messerli an das renommierte geografische Institut Bern holte, wo er die Typisierung der Alpengemeinden zu seinem Habilitationsthema machte. Es folgte ein Ruf an die Universität Erlangen, der

Bätzing bis zu seiner Emeritierung im letzten Jahr die Treue hielt.

Was den mit Preisen überschütteten Kulturgeografen so bemerkenswert macht, ist die starke emotionale Bindung zu seinem Gegenstand. Statt den neutralen Standpunkt des Universitätsgelehrten einzunehmen, warnte er stets auch vor Fehlentwicklungen und nahm dadurch Einfluss auf die Alpenpolitik. Als Verfechter angepasster, umwelt- und sozialverträglicher Strategien stand er der Alpenschutzorganisation CIPRA nahe – und damit auch dem internationalen Vertragswerk der Alpenkonvention, das 1991 von den Umweltministern aller acht Alpenstaaten unterzeichnet worden war. Sein anfänglicher Optimismus wurde allerdings sehr schnell erschüttert: Die Ratifizierung der beschlossenen Einzelprotokolle ging viel zu langsam voran. Bätzings Horrorvision, das Verschwinden der alpinen Kulturlandschaft, scheint deshalb nur noch eine Frage der Zeit zu sein.

Ein Rückzug ins Privatleben kommt für den gebürtigen Nordhessen aber trotzdem nicht in Frage. Welchen Aufgaben er sich in den kommenden Jahren stellen will, hat er im folgenden Interview verraten. ▶





Der Kulturgeograf Werner Bätzing spricht mit Gerhard Fitzthum über die negativen Folgen der Verstädterung und Entvölkerung des Alpenraums, aber auch über die Chancen des sanften Tourismus und regionale Qualitätsprodukte.

Was macht dir an der gegenwärtigen Entwicklung am meisten Kopfzerbrechen?

Das Verschwinden der Alpen als ein spezifischer Lebens- und Wirtschaftsraum: also die Verstädterung der Täler und der Tourismuszentren auf der einen Seite, und der Rückzug des Menschen aus dem eigentlichen Gebirgsraum auf der anderen Seite.

Dass die alpenweite Bauwut ein großes Problem ist, leuchtet ein. Warum aber sollte es uns betrüben, wenn die bergbäuerliche Wirtschaftsweise nur noch in wenigen Regionen gepflegt wird und andernorts die Natur zurückkehrt?

In unseren Köpfen haben wir ein Bild der Alpen als offene, kleinräumige Landschaft. Aber das ist gar nicht die Natur der Alpen, sondern das Produkt des jahrhundertelangen Tätigseins des Menschen. Und wenn diese Kulturlandschaft weiter so verwildert, wie sie es im Moment tut, wird in absehbarer Zeit alles unter Wald verschwunden sein. Dann wird die Artenvielfalt zurückgehen und alles wird relativ langweilig und finster aussehen.

Dann sind die Alpen einfach nicht mehr so hübsch anzusehen. Ist das aber alles?

Nein, es verschwindet auch ein überzeugendes Anschauungsbeispiel für nachhaltiges

Wirtschaften. Am Alpenraum lässt sich zeigen, dass man selbst unter schwierigsten topografischen Rahmenbedingungen die Natur für menschliche Zwecke verändern kann, ohne sie zu zerstören – wenn man die Nutzung den spezifischen Gegebenheiten anpasst. Das dafür nötige Wissen geht heute verloren, wäre angesichts der weltweit wachsenden Umweltprobleme aber extrem wichtig.

„Es liegt am falschen Denken, nicht an fehlenden Konzepten“

Die Alpen sind also kein Sonderfall, der mit außeralpinen Verhältnissen nichts zu tun hat?

Genau. Auf kleinstem Raum kann man hier das Auseinanderfallen von dynamischen Agglomerationen und sich entsiedelnden Peripherien studieren, das auch im restlichen Europa bedrohliche Ausmaße anzunehmen beginnt. Die Politiker sollten langsam begreifen, dass

In Arbeit: Seine lange Publikationsliste wird der umtriebige Forscher auch nach der Emeritierung ständig erweitern. Unter Leuten: auf Exkursion mit Studenten im Gasteiner Tal und zwischen Reinhold Messner und seinem Nachfolger Prof. Tobias Chilla.

die Alpen in der Frage der „territorialen Kohäsion“ ein wichtiges Frühwarnsystem sind.

Ist es für das Gegensteuern aber nicht längst zu spät? Welcher Politiker interessiert sich denn noch für ländliche Regionen, aus denen die Menschen abwandern – bei den paar Wählerstimmen?

Prof. Dr. Werner Bätzing

Werner Bätzing (*24.6.1949) prägt seit den 1980er Jahren als einer der bedeutendsten Alpenforscher die Diskussion um den Schutz und die Entwicklung der Alpen.

- Ab 1995 Professor für Kulturgeografie an der Universität Erlangen-Nürnberg. 2014 emeritiert.
- Forschungen über die Wechselwirkungen von Natur, Wirtschaft, Gesellschaft und Politik. Entscheidende Impulse bei der Formulierung der Alpenkonvention.
- Neben vielen weiteren Auszeichnungen erhielt Bätzing 2015 den CIPRA-Alpenpreis.

Richtig. Man denkt nach wie vor zu sehr von den großen Zentren aus. Im Fokus stehen dann lediglich die Ressourcen, die diese in großen Mengen brauchen und verbrauchen, wie Wasser, Energie, aber auch Freizeiteinrichtungen, Natur und Wildnis – weil dafür rund um die Städte kein Platz mehr ist. Übersehen werden dabei die dezentralen Potenziale in der Land- und Forstwirtschaft sowie in Handwerk und Gewerbe, die nur deshalb nicht genutzt werden, weil sie in der globalisierten Welt nicht mehr genug Ertrag abzuwerfen scheinen. Meines Erachtens ist es die große Chance des Alpenraums, diese Potenziale aufzuwerten und in Form von Qualitätsprodukten zu verarbeiten und zu vermarkten.

Ein weiter Weg! Obwohl es hie und da bemerkenswerte Initiativen gibt, fehlt es gerade in der Landwirtschaft vielerorts an Vertriebsschienen und Marketingkompetenz, vor allem aber an der nötigen Vernetzung.

Der wichtigste Schritt wäre, die Vermarktung systematisch auszubauen und die kleinräumig hergestellten Qualitätsprodukte unter einem spezifischen Alpenlabel zu

„Die dezentralen Potenziale in der Land- und Forstwirtschaft werden übersehen.“

vermarkten – um die heute üblichen Verbrauchertäuschungen auszuhebeln. Wo „Bergbauernmilch“ draufsteht ist ja nicht notwendig Bergbauernmilch drin. Könnte sich der Konsument der Herkunft und Qualität wirklich sicher sein, so ließe sich leicht ein alpennaher Nachfrageraum für Alpenprodukte erschließen, in dem hundert Millionen Menschen leben. ▶



Verleihung des CIPRA-Alpenpreises im Alpen Museum (o. I.). In St. Moritz mit seiner Frau, Dr. Evelyn Hanzig-Bätzing, und Prof. Bruno Messerli (u.). Bätzings andere Alpen: Abstieg vom Colle delle Porte in das sich entvölkernde Po-Tal (o. M.). Auch im Varaita-Tal verschwinden die Dörfer im Wald (o. r.).



Aber mit der angestammten Landwirtschaft allein könnte doch kein Berggebiet mehr überleben ...

Natürlich nicht! Es braucht heutzutage eine multifunktionale Aufwertung ländlicher Wirtschaftsformen, eine Kombination von Landwirtschaft, Forstwirtschaft, Gewerbe, Lebensmittelverarbeitung und Dienstleistungen aller Art inklusive Internet-Aktivitäten. Es müssten Verbindungen quer über verschiedene wirtschaftliche Sektoren geschaffen werden – auch zum Tourismus.

Stichwort Tourismus: Du hast immer wieder betont, dass die Bedeutung des Fremdenverkehrs maßlos überschätzt wird. Sind touristische Investitionen im Berggebiet nicht gerade überlebensnotwendig geworden?

Man muss unterscheiden zwischen einem Massentourismus, der große technische Anlagen benötigt, und einem Tourismus, der sol-

che Anlagen nicht braucht. Dieser „sanfte“ Tourismus ist nur dann sinnvoll, wenn er nicht monokulturell betrieben wird und das Geschehen vor Ort dominiert. Er muss ein Element unter anderen bleiben! Sein eigentlicher Charme besteht ja darin, dass er eingebunden ist in das Leben und Wirtschaften der Region. Erst diese Begegnung mit einer anderen, nicht lediglich auf uns zugeschnittenen Welt macht uns zu wirklichen Gästen. Wo es außer Tourismus nichts anderes mehr gibt, ist man nur selten herzlich willkommen. Statt Gast zu sein, wird man hier als Gast inszeniert.

Aber sind das nicht nur schöne Worte? In den Bayerischen Alpen versucht man mit aller Gewalt, den Skitourismus als Monopstruktur aufrechtzuerhalten, investiert Millionen von Euro in Beschneiungsanlagen und Komfortlifte und bittet auch noch den Steuerzahler zur Kasse.

Natürlich ist die Wasser- und Energieverschwendung solcher Aufrüstungen fatal. Wo der skisportliche Massentourismus bereits ein Wirtschaftsfaktor ist, gibt es keine einfachen Rezepte. Im Vergleich mit Tirol ist der technische Ausbaustand in deutschen Wintersportdestinationen noch vergleichsweise bescheiden, woraus sich – eher unfreiwillig – ein großes Potenzial für naturnahe Erholung ergeben hat. Weil man aber zu sehr auf den Pistensport fixiert ist, wird dieses Poten-

Literatur

Bätzing, Werner: **Zwischen Wildnis und Freizeitpark**. Eine Streitschrift zur Zukunft der Alpen, 1. Auflage 2015, Rotpunktverlag (ab April)
 Bätzing, Werner: **Die Alpen**. Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft, 4. Auflage 2015, C.H. Beck

Lesung und Diskussion

am 11. Juni 2015, 19.30 Uhr, Alpines Museum, Infos unter alpenverein.de/kultur

zial viel zu wenig genutzt. Dass Winterwanderer, Schneeschuhläufer und Tourengänger nicht ernst genug genommen werden, ist das eigentliche Problem solcher Gemeinden.

Liegt die mangelnde Förderung nachhaltiger Strategien nur an der Ignoranz der Regional- und Lokalpolitiker oder auch am Fehlen von praktikablen Ansätzen und überzeugenden Entwicklungskonzepten?

Ich würde provokant sagen: Die gibt es längst, die vorgeschlagenen Lösungen sind durchdacht und müssen nur noch aufgegriffen werden. Aber im Rahmen des neoliberalen Denkens, das sich um die Jahrhundertwende entfesselt hat, werden die wichtigen Ansätze der endogenen Regionalentwicklung als romantischer Unfug abgetan, mit dem man niemals wettbewerbsfähig werden könne. Meine Aufgabe als Wissenschaftler sehe ich darin, aufzuzeigen, dass die weit verbreitete Stagnation in einem falschen Denken gründet, und nicht im Fehlen von Konzepten.





Fotos: DAV/Ionos Kassner, Foto Flury, Gerhard Fitzthum (2)

Auf dich wartet also noch ein hartes Stück Arbeit!

Ich habe diese Herausforderung längst angenommen: Im März erscheint die neue Fassung meines „Alpen“-Buches, in dem ich die aktuelle Situation darstelle und bewerte. Im April folgt meine „Streitschrift“, wo ich ganz konkret alternative Entwicklungsmöglichkeiten skizziere. Auch meine Wanderführer, von

„Wo es außer Tourismus nichts anderes mehr gibt, ist man nur selten herzlich willkommen.“

denen in Kürze zwei neue erscheinen werden, dienen dazu, einen „nichttouristischen“ Tourismus zu fördern.

Streitest du auch gegen die „Makroregion Alpen“ genannte Entwicklungsstrategie, die

zurzeit auf höchster politischer Ebene gefordert wird?

In gewisser Weise ja. Meine Befürchtung ist die, dass sie die Metropolen dazu animiert, die Alpen als bloßen Ergänzungsraum zu betrachten, und damit die Fremdbestimmung der Bergbevölkerung besiegelt.

Was steht sonst noch auf deinem Arbeitsprogramm?

Ich möchte mich erst mal zwei Buchprojekten widmen, die scheinbar nichts mit den Alpen zu tun haben. Eine Ausarbeitung meiner Vorlesungen über den ländlichen Raum, die meine Alpenforschung in einen größeren Kontext stellt. Und ein Buch über das Mensch-Umwelt-Thema, in dem ich auf sehr grundsätzliche Art der Frage nachgehe, wie wir die Natur behandeln. Bis zur industriellen Revolution ist der Mensch in allen Kulturen pfleglich mit den Ressourcen umgegangen und hat sich für die Reproduktion der menschlich veränderten Natur verantwortlich gefühlt.

Doch dann kommt es zu einer folgenschweren Zäsur: Der Mensch denkt nur noch kurzfristig und sieht die Natur allein als Material, das bedenkenlos verbraucht werden kann, womit die großen Umweltprobleme anfangen, die in der Tendenz zur menschlichen Selbsterstörung führen.

Kann es sein, dass wir mit dieser Thematik irgendwie wieder bei den noch sichtbaren Resten der Bauernkulturen im Piemont ankommen werden ...?

Ja – denn diese sind für mich ein Symbol dafür, dass der Mensch die Natur auf eine angepasste Weise nutzen kann, wenn er vom unheilvollen Grundsatz der blinden Gewinnmaximierung abrückt. ■



Gerhard Fitzthum ist Reisejournalist u.a. bei der F.A.Z., Wanderführer auf der piemontesischen GTA und seit dreißig Jahren in engem Kontakt mit Werner Bätzing.



KLETTERN AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB
Donautal, Blautal, Ostalb und die Täler der Mittleren Alb bieten vielfältigen Fels, besondere landschaftliche Eindrücke und jede Menge Kletterhistorie.

Im nächsten DAV Panorama ab 19. Mai 2015:

- Sicherheitsforschung:** Risikokultur in Kletterhallen
- Hüttentour:** Lechquellengebirge
- Porträt:** Drei Ehrenamtliche: Wer tut sich das an?



Fotos: Romni Nordmann, Axel Klemmer, Christine Frühholz



Alpiner Erste-Hilfe-Kurs: Fallbeispiele unter Echt-Bedingungen

RUHRGEBIET

Jenseits von Alpen und Almen wartet „der Pott“ mit einer ganz eigenen Kulturlandschaft und einem erstaunlich vielseitigen Wandergebiet auf.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
67. Jahrgang, Nr. 2, April/Mai 2015
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Str. 2-4
80997 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, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Alpenverein aktuell, Bergsport heute, Unterwegs, Reportage, Sicherheitsforschung, Tipps & Technik, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Unterwegs, Natur & Mensch, Fitness & Gesundheit, Kultur & Medien, Leserpost)
Jonas Kassner – jk (Porträt)
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, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die

Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts.

Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

Autoren dieser Ausgabe

Florian Bischof (fb), Moritz von Brescius, Thomas Bucher (tb), Prof. Dr. Manfred Buchroithner, Joachim Chwaszcza (jc), Gerhard Fitzthum, Stephanie Geiger (sgr), Eva Hammächer, Axel Head, Ursula Hildebrandt, Tobias Hipp, Franziska Horn, Heribert Hoven (hho), Friederike Kaiser, Armin Kaumanns (aka), Axel Klemmer (akl), Sebastian Marseiler (sma), Nadine Ormo (noa), Michael Prötzel (mpr), Manfred Ruoß, Gabriela Scheierl (gs), Johannes Schmid, Silvia Schmid, Edith Rayner (er), Ingo Röger, Prof. Dr. Bernhard Streicher, Dr. Bärbel Tenhunen (bte), Gunter Ungerecht (gu), Katja Vogel (kv), Ute Watzl, Martin Wittmann (mw), Bernd Zörlein (bz)



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

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

G+J Media Sales, Direct Sales
Brieffach 11
20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales:
Heiko Hager, Tel.: 040/37 03-53 00
Director Brand Sales:
Daniela Krebs, Tel.: 040/37 03-55 17
Ad Management:
Alexandra Kolatzek, Tel.: 040/37 03-53 08
Director Classified:
Hans-Joachim Weber, Tel.: 040/37 03-64 45
Anzeigenpreisliste: Nr. 49 vom 1.1.2015

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/14: 652.205
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Innenteil 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.

Panorama promotion

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



KEINE GNADE FÜR DIE WADE
Naturpark Fanes-Sennes-Prags: die Welterbe-Region mit dem Bike erkunden



CARBON EXPEDITION VARIO 4
Der ideale 4-Seasons-Stock – Sieger in puncto Packmaß, Gewicht und Stabilität



ZELL AM SEE-KAPRUN 400
Kilometer einmalige Wanderwege – und unten glitzert der Zeller See

Keine Gnade für die Wade!

Naturpark Fanes-Sennes-Prags – die Weltnaturerbe-Region



Die Region Kronplatz-Tauferer Ahrntal in Südtirol bietet mit Trails, Wald- und Weidewegen, Militärstraßen und verwunschenen Schmugglerpfaden durch den Naturpark Fanes-Sennes-Prags ein Paradies für Individualisten. Und unsere Basis-Station? Hier die passenden Hotelempfehlungen:

Kinderbetreuung, Spielplatz, Indoor-Spieleparadies, Kinderschwimmbad, Erlebniswald, Kinderolympiade und Discopartys: Im Excelsior Mountain Style Spa Resort sind die Kleinen bestens aufgehoben, während die Eltern mit dem Bike auf Tour gehen. Doch wenn die ganze Familie los möchte, gibt es auch leichte Mountainbike-Strecken. „Ideal ist der Pustertaler Radweg. Er beginnt in Brixen und endet nach 65 Kilometern jenseits der Grenze Südtirols in Österreich. Sie bestimmen selbst, wie weit Sie fahren möchten. Das ebene Gelände ist für jeden machbar, die ganz Kleinen kommen aber am besten in den Radanhänger“, sagt Hotelchef Werner Call, selbst Biker aus Leidenschaft. „Wem es dennoch zu anstrengend wird, der

kann sich im Hotel ein E-Bike leihen. Oder für den Rückweg die Bahnlinie oder den Bike-Shuttle nutzen.“ Hauptsache ist, dass die ganze Familie wirklich Spaß hat.

Valentin, der erfahrene Bike-Guide im Hotel Reipertingerhof, hat ein herausforderndes Motto: Keine Gnade für die Wade! Er plant die Touren sorgfältig nach individueller Leistungsfähigkeit und Kondition. Eine sehr beliebte Runde ist der Kronplatz-Trail, eine mittelschwere Tour mit knapp 35 Kilometer Länge und 1200 Höhenmetern. Nichts für Leisetreter, denn es wechseln sich Asphalt, Schotter-,





Aufbruch am frühen Morgen: der Sonnenaufgang am Kronplatz in den Sextner Dolomiten (l.); dort finden Biker gut fahrbare Wege (r.).

Wald- und Forstwege ab. Auf dem Gipfel erwartet die Bike-Enthusiasten ein atemberaubendes Panorama: von den Sarntaler über die Zillertaler Alpen und die Rieserfernergruppe bis zu den Sextner Dolomiten. In der Hotel-Sauna ist dann Zeit, über die weiteren Tourenvorschläge von Valentin nachzudenken.

Der Gastgeber im Sport Hotel exclusive, Roman Erlacher, trainierte die italienische Ski-Nationalmannschaft und steigt im Sommer auf das Bike um. Gemeinsam mit seinen beiden Bike-Guides Hans und Raimund hat er das vielfältige Bike-Programm für sein Hotel konzipiert. Eine seiner Lieblingstouren führt auf den Seekofel, einen der atemberaubendsten Plätze des Naturparks: ein idyllischer Waldweg bis zur Pederü-Hütte, über eine Rampe, die es mit bis zu 30 Prozent Steigung wirklich in sich hat,

hinauf nach Fodara Vedla. Von da geht es gewöhnlich weiter zur Senneshütte – und dann entspannt hinab zur Massage im Hotel.

Pack die Badehose ein!

„Na, sind die Wadln stramm genug für die Dolomiten?“, begrüßt Agnes, Hotelchefin im Hotel Innerhofer und seit 15 Jahren für die Bike-Kompetenz im Haus zuständig, ihre Gäste. Eine ihrer liebsten Touren ist die Rodenecker Almrunde, eine konditionell anspruchsvolle Tour. Kehre um Kehre windet sie sich nach oben und bietet dabei immer wieder einen Blick auf das Pustertal. Der Blick auf die Geislerspitzen, den Peitlerkofel und die Pustertaler Berge lohnt die Anstrengung! Auf der Rodenecker Alm lässt man es sich schließlich gut gehen und genießt die deftigen Südtiroler Spezialitäten. Nur 200

Meter vom Hotel entfernt liegt das Naherholungsgebiet mit einem Naturbadeteich, der von den Einheimischen „Gaiser Locke“ genannt wird. Hier können alle kostenlos entspannen, in der Sonne liegen, sich abkühlen und nach einem herausfordernden Tag neue Energie tanken.

Radeln oder Biken – ideal für alle

Die Region Kronplatz-Tauferer Ahrntal wurde 2009 wegen ihrer einmaligen Vielfalt zum WeltNaturerbe erklärt und steht unter dem Schutz der UNESCO. Sie ist für jeden Biker ideal, der großen Wert auf Individualität legt. Biken, bis die Beine brennen – oder radelnd die Natur genießen. Dieses abwechslungsreiche Tourennetz in unterschiedlichen Höhenlagen ist ein Biker-Paradies für anspruchsvolle Biker und solche, die es werden möchten. ■

Auf Mountainbiker spezialisierte Hotels in der Region Kronplatz-Tauferer Ahrntal:

Excelsior ****S, Mountain Style Spa Resort in St. Vigil in Enneberg myexcelsior.com

Hotel Reipertingerhof****S in Bruneck/Reischach reipertingerhof.com

Sport Hotel exclusive****S in St. Vigil in Enneberg sporthotel-exclusive.com

Hotel Innerhofer*** in Gais hotel-innerhofer.com

Informationen zu allen Regionen und Hotels: Mountain Bike Holidays unter bike-holidays.com



Mit einem rasanten Downhill-Ride oder einer entspannten Abfahrt geht es zurück ins Tal. Im Hotel wartet die Sauna!

Aufi gemma!

Zell am See-Kaprun – das bedeutet blühende Almwiesen, kristallklare Bergseen und schroffe Gebirgszüge.

Ein mächtiger Berggipfel, gekrönt von sonnengoldenen Wolken: das Kitzsteinhorn, 3203 Meter hoch. Unten ein glasklarer, tiefblauer See, der die Szenerie widerspiegelt und dessen Wellen sich leicht kräuselnd am Ufer brechen: der Zeller See. Stille. Bis auf das leise Knirschen unserer Wanderstiefel auf dem Kies. Auf geht's jetzt! Wohin? Hinauf in das Gletschergebiet Kitzsteinhorn, auf den Hausberg Schmittenhöhe oder den Maiskogel. Unten schimmert einladend erfrischend der Zeller See. Das einmalige Netz der Wanderwege darum herum ist insgesamt 400 Kilometer lang. Die Trekking-Profis haben perfekt für Sie geplant: Beschilderte Wege und digitale Wanderkarten zeigen Ihnen in drei Kategorien Schwierigkeit und Dauer der Strecke. Viele urige Almhütten und gemütliche Berggasthöfe belohnen für die Anstrengungen mit regionalen Spezialitäten: Bergkäse, Holundersaft oder Schnaps aus eigener Herstellung. Passionierte Wanderer können ihre Erfolge dokumentieren, indem



Schenken Sie Erholung in den Bergen

Möchten Sie einem lieben Menschen etwas besonders Gutes tun? Dann verschenken Sie doch mal Urlaubszeit in den Bergen von Österreich und Südtirol.

Auf almli.esl.com können Sie Geschenkgutscheine ab 30 Euro mit persönlicher Grußbotschaft bestellen. Unter den Rubriken „Urlaub mit Hund“, „Urlaub mit der Familie“, „Zeit zu zweit“ oder „Natur pur“ findet der oder die Beschenkte die ideale Unterkunft. 140 Hütten und Ferienhäuser stehen zur Auswahl. Das kann die rustikale Altholzütte mit Kamin sein oder die Luxushütte mit Sauna und direktem Pistenzugang.

Ruhesuchenden ermöglicht Almliesl die ersehnte Einsamkeit, auf Wunsch sogar ohne Strom und Handyempfang. Da bleibt viel Zeit für Wanderungen, Bergtouren, Klettern in luftiger Höhe, Flugsport über den Gipfeln oder auch Yoga vorm Bergpanorama.

Schauen Sie jetzt auf der Website vorbei und drucken Sie gleich Ihr Geschenk aus!

Preisempfehlung: ab € 30,-, almli.esl.com



sie in ausgewiesenen Hütten Stempel sammeln und so die Wandernadel in Bronze, Silber oder Gold erhalten. Mit der neuen Wander-App „SummitLynx“, die auf zellamsee-kaprun.com/de/aktivitaeten/wandern/wanderapp zum Download bereitsteht, können Sie Ihre Punkte sammeln.

Aufi gemma!

Info: Tel.: 0043/(0)654/27 70
zellamsee-kaprun.com

SalzAlpenSteig – der neue Weitwanderweg

Moderate Mittelgebirgswege, herrliche Seen, üppige Wälder und historische Orte: Wer sich neben dem Wandern auch für Zeugnisse vergangener Tage interessiert, der sollte den SalzAlpenSteig ausprobieren. Dieser neue Weitwanderweg ist über 230 Kilometer lang und verläuft in 18 Tagesetappen von Bayern bis nach Oberösterreich. Zur Auswahl stehen zusätzlich 25 Touren, vom kleinen Tagesausflug bis zur mehrwöchigen Weitwanderung.

Das bestens ausgebaute und markierte Wegenetz des SalzAlpenSteigs führt entlang jahrtausendealter Salzgewinnungsstätten mit bedeutenden Schätzen und kulturellen Zeugnissen. Erwandern Sie Regionen, deren historische Städte und Lebenskultur vom Salz geprägt wurden: vom Chiemsee-Alpenland über den Chiemgau, Bad Reichenhall, Berchtesgaden-Königssee und den Salzburger Tennengau bis zum Salzkammergut und zur Dachsteinregion. Entlang der Wanderwege, die durch eine facettenreiche Landschaft führen, lassen Schaubergwerke, Ausstellungen und Erlebniswelten den Abbau des „weißen Goldes“ lebendig werden. Die Eröffnung des SalzAlpenSteiges ist im Frühjahr 2015.

Info: salzalpensteig.com



Foto: Chiemgau Tourismus/T. Kujat

Absolutes Kraftpaket

MIT SPASSFAKTOR

Mit deutlich reduzierten Antriebseinflüssen punktet das GIANT Full-E+ 0. Denn es verfügt über ein Smart-Link-System mit 127 Millimeter Federweg, dessen Hauptdrehpunkt auf Höhe des vorderen Kettenblattes liegt. Da der kraftvolle Akku zentral auf dem Unterrohr sitzt, ist die Gewichtsverteilung ideal. Der Yamaha-SyncDriveC-Mittelmotor macht dieses GIANT zu einem Kraftpaket mit Spaßfaktor: Die 4-Sensor-Technologie garantiert ruckelfreies Beschleunigen und geschmeidiges Fahren, der Unterfahrschutz ermöglicht harte Offroad-Touren. Dank der hohen Durchzugskraft des Motors ist das Bergauffahren das reinste Vergnügen. Den rasanten Charakter unterstreicht die spezielle Sport-Bedieneinheit, die so konzipiert ist, dass die Hände während der Fahrt auf dem Lenkergriff bleiben. Damit lassen sich alle Fahr Situationen gelassen meistern. Neben dem Top-GIANT Full-E+ 0 stehen auch die Modelle Full-E+ 1 und Full-E+ 2 zur Auswahl.

Preisempfehlung: ab € 2.999,90, giant-bicycles.com



Drei im Winterdienst

TRENDIGE DAMENSTIEFEL VON LOWA

Feminin und gleichzeitig absolut wasserdicht sind diese drei Modelle von Lowa. Hochwertige Naturmaterialien wie Canvas oder Tweed werden modisch mit Velours- oder Büffelleder kombiniert. Die über einen speziellen Damenleisten gefertigten Stiefel sind perfekt in der Passform und mit einem angenehm warmen, atmungsaktiven Futter aus GORE-TEX® Partelana ausgestattet. Die Außensohle AL-S II wurde speziell für den Wintereinsatz entwickelt. Ein Trio, das Komfort und Trend miteinander verbindet und so manche Alpenliebhaberin begeistern wird. Modelle: ALBA GTX® Ws, BARINA GTX® Ws und CALCETA GTX® Ws.

Preisempfehlung: € ab 149,95 €, lowa.de

Carbon Expedition Vario 4

DER IDEALE 4-SEASONS-STOCK

Aufgrund ihrer Leichtigkeit und Stabilität zählen Komperdells Faltskonstruktionen zu den äußerst beliebten Stockmodellen am Markt. Sieger in puncto Gewicht, Packmaß, Stabilität, Klemmkraft und Griffhaptik ist der Carbon Expedition Vario 4. Diese Stöcke erweisen sich als zuverlässige Wegbegleiter für hochalpine Skitouren, für Trekkingtouren im Sommer und auf Reisen, da sie sich bequem im und am Rucksack verstauen lassen und vom Gewicht her kaum zu spüren sind. Mittels bewährtem Power-Lock-II-Mechanismus lässt sich der Stock individuell in der Länge von 115-145 Zentimetern rasch und einfach verstellen. Die bewährten Titanal Rocksleeves an den unteren Segmenten schützen das Carbonrohr bei Schlägen vor Brüchen. Der Expedition ist standardmäßig mit einem Trekking-Ice-Teller ausgestattet. Problemlos lässt sich ein Winterteller mit dem Tellerwechselsystem einsetzen. Teller sind optional bei Ihrem Fachhändler erhältlich.

Preisempfehlung: € 149,95, komperdell.com



OAKLEY RACING JACKET

DIE IDEALE BRILLE FÜR ALLE AKTIVITÄTEN IN DER NATUR



Die Racing Jacket ist mit der Oakley-Switchlock-Technologie für schnellen und einfachen Scheibenwechsel ausgestattet. Praktisch, dass die Brille immer mit einem Paar Wechselgläsern geliefert wird! Um sie an die unterschiedlichen Bedingungen anzupassen, genügt ein Handgriff. Der Rahmen ist leicht und trotzdem robust. Bügelenden und Nasenpads sind aus rutschhemmendem Material. Wenn es doch einmal etwas wilder wird: Im Lieferumfang ist ein abnehmbares Kopfband enthalten. Dank der Lüftungsöffnungen beschlägt die Brille nicht. Neben kontrastverstärkenden und verzerrfreien Gläsern ist 100 Prozent UV-Schutz Standard.

Preisempfehlung: € ab 219,-, oakley.com

PLZ 20000-29999



Oldenburg:
Gaststraße 6
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 - 99 87 666

Wilhelmshaven:
Bahnhofplatz 1
26382 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 - 99 42 87

Bremen:
Domshof 14-15
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 33 65 523

Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

Unterwegs
www.unterwegs.biz

Wortanzeigen einfach selber buchen! Klicken Sie auf den Link www.kleinanzeigen.guj.de und schon sind Sie auf dem Kleinanzeigen-Portal. Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig bereits schon für die nächste Ausgabe erfassen und buchen.

PLZ 40000-49999



Münster:
Rosenstraße 10-13
48143 Münster
Tel.: 0251 - 48 82 08 34

Duisburg:
Kasinostraße 13-15
47051 Duisburg
Tel.: 0203 - 28 52 80

Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

Unterwegs
www.unterwegs.biz

48143 Münster: terracamp Reiseausrüstungen
Aegidiemarkt 7, Tel. 02 51/4 57 77, 800qm Zeltausstellung.
An der Hansalinie 17. www.terracamp.de

PLZ 60000-69999



McTREK
OUTDOOR SPORTS

JETZT 35x
IN DEUTSCHLAND

+ Online-Shop unter:
www.McTREK.de

Info-Telefon: 0 61 81 - 95 26 30
(Mo. - Fr. 08.00-18.30 Uhr / Sa. 09.00-13.00 Uhr)



PLZ 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe



Wredestraße 10
Ludwigshafen am Rhein

Tel. 0800 / 51 12233
schuh-keller.de

Perfektion. Tradition. Qualität.

PLZ 80000-89999



OUTDOOR SPORTS &
FASHION STORE

exxpozed.de

EXKLUSIV FÜR
DAV-MITGLIEDER

5€
RABATT

Gutschein-Code:
EXX2DAV15



80337 München: OUTDOOR-SCHUHE - Fachgeschäft für Tropen-, Berg- und Trekkingschuhe, Kapuzinerplatz 1, Tel. 089/74 66 57 55

85049 Ingolstadt: SPORT IN Spezialgeschäft für Bergsport, Trekking, Skitouren, Klettern. Friedrichshofenerstr. 1d. Tel. 0841/9936720, www-sport-in.net

PLZ 90000-99999



LAUF im BERG
KÖNIG

... direkt am Arnulfplatz

Neuhausstrasse 4 | 93047 Regensburg | 0941 - 646636 - 0

... unser Onlineshop für hochwertige Lauf- und Bergsportartikel! ...
WWW.LAUFIMBERG.DE

Kleiner Raum, große Wirkung: Das DAV Panorama-
Händlerverzeichnis –
perfekt für Ihre Anzeigen.

Mehr Infos unter www.kleinanzeigen.guj.de

PLZ 90000-99999



Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

Erfurt:
Schlösserstraße 28
99084 Erfurt
Tel.: 0361 - 601 77 80

Unterwegs
www.unterwegs.biz

Unser Raumwunder für Ihre Anzeige:
Das DAV Panorama

Händlerverzeichnis –

flexible Formate,
zu attraktiven Preisen.

Mehr Infos unter
www.kleinanzeigen.guj.de

90478 Nürnberg: Toni Weiß Outdoor-Klettern-Ski
& Tour. Schweiggerstraße 17, Tel. 0911/ 40 99 186,
www.toniweiss.de

93086 Würth/Do.: Der Ausrüster, Ludwigstr. 7, Tel.:
09482-3738; www.der-ausruester.de

Für € 100 zzgl. Mwst. pro Zeile im Händlerverzeichnis der DAV Panorama werben? Kein Problem! Einfach eine Kleinanzeige buchen! Klicken Sie auf den Link www.kleinanzeigen.guj.de und schon sind Sie auf dem Kleinanzeigen-Portal.

INTERNET

Active Peru Travel www.activeperu.com

Sommer-Bergchalets: www.alpenchalets.com

Wortanzeigen einfach selber buchen! Klicken Sie auf den Link www.kleinanzeigen.guj.de und schon sind Sie auf dem Kleinanzeigen-Portal.

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und buchen. Ihr Inserat kann dann bereits in der nächst erreichbaren Ausgabe veröffentlicht werden.

Werben Sie effektiv und einfach mit einer Reisenews-Anzeige.

Mehr erfahren Sie unter:
gujmedia.de/dav-panorama



Der Bergreise-Partner
Alpinschule
 OBERSTDORF



Katalog anfordern!

150 Touren in den Alpen!

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

Chalets zum Abfahren!

500 Skihütten + Chalets für 4-60 Pers. in den besten Skigebieten der Alpen
 Katalog: 02 51/899 05 30
 Online buchen/Katalog ordern:
 www.Frosch-Ferienhaus.de

nepalwelt-trekking.com
 Adventure Trekking Culture

Faszination
Comer See
 Idyllische Landhs. & Ferienwohnungen
 www.labreva.com Tel. 08178 997 87 87

www.
berghuetten.com

WELTWEIT Erlebnisreisen
HENKALAYA
 06466 912970
 www.henkalaya.de
 henkalaya@t-online.de

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberallgäu
 www.alpinschule.de ☎083 21/4953

Trekking & Meditation
Alpen, Tibet & Nepal
 Tel. 07 61- 488 1664
 www.roman-mueller-seminare.de



FRÜHLING in Spingees bei Brixen/Südtirol!

FRÜHLINGSERWACHEN vom 30.04. bis 14.05.2015: 7 Tage HP ab € 315,- p.P.

HOTEL SENONER ***
 I-39037 Spingees/Mühlbach Georg Stocker Platz, 10
 Tel. +39 0472 88 80 29 • info@hotel-senoner.it
 www.hotel-senoner.it

BHUTAN
 UNTERWEGS IM LAND DES GLÜCKS

neue REISEN



KULTUR & TREKKING Aktivreisen nach Maß, z.B.

15 TAGE | 02. - 16.04.2015 | **Kulturreise & Trekking**
 „Bumthang und der Druk Path Trek“ & Paro Klosterfest
 ab **3.290,- EUR** p.Pers.

Nur 3 bis max. 7 Teilnehmer | Auch als individuelle Privatreise!

berg horizonte
 Füssen Fon +49.8362.9308672
 Fulda Fon +49.661.2502630
 info@berghorizonte.com
 www.berghorizonte.com

Räer.de
 Outdoor-Kleidung

Ausrüstungen - Armeebestände

Hildesheim - Altes Dorf 18-20

GEMEINSAM UNTERWEGS

EXPEDITIONEN: MANASLU · MUZTAGH ATA · ACONGAGUA
 TREKKING: MUSTANG · ISLAND PEAK · LOBUCHÉ EAST
 *ALPIN: ELBÜRS & KILIMANJARO

AMICAL
 alpin

PROGRAMM und KATALOG ANFORDERN:
 Walsertstraße 5 · 87561 Oberstdorf
 Tel.: 08322.9874788
 www.amical.de · info@amical.de

Aktivurlaub

Sommer: Kanu, Rad, Wandern
 Familien: Reisen, Unterkünfte
 Winter: Langlauf, Ski, Husky

RÜCKSACK REISEN

Tel. 0251-871880
 www.rucksack-reisen.de

Jetzt Katalog anfordern 2014/15



TRAILS
 Natur- und Erlebnisreisen

www.trails-reisen.de, Tel. 0831-15359

Inselhopping Azoren

Wanderreise für Vulkan-Fans und Naturliebhaber

Unsere Rundreise führt zu heißen Schwefelquellen, dampfenden Fumarolen und in lebendige Hafenstädte mit Weltenbummler-Flair. Wir wandern zu einsamen Fajas und durch die Weinfelder am Fuße des Pico.

11 Tage - Flug - Ü/HP im DZ ab € 1.780,- p.P.
 © 0761 - 45 87 893 www.picotours.de

azoren **picotours**

EXPEDITION ANTARKTIS

HURTIGRUTEN
 Polare Welten für Entdecker

KATALOG KOSTENLOS BESTELLEN!

14 TAGE SEEREISE INKL. VOLLPENSION P.P. AB € 5.159,-*

Jetzt im Reisebüro oder www.hurtigruten.de
 Hurtigruten GmbH • Burcharthstr. 14 • 20095 Hamburg
 Tel. (040) 874 086 71 Mo-Fr: 9-20 Uhr, Sa: 9-18.30 Uhr, So: 10-18.30 Uhr

*Frühbucher-Preis der Saison 2016/17, limitiertes Kontingent.

VERMIETUNGEN

+ Insel Amrum + Nationalpark Wattenmeer + Haus Dünensand + Neu + exkl. FeWo/Norddorf. Surfen + Wandern + Reiten + Tel. 0 46 82-12 12.
www.amrum.net/unterkuenfte/duenensand

Bei Les Arcs: Schönes, umgebautes Bauernhaus für 10 oder 20 Personen, Sauna, 5 Bäder, 2 Küchen. sypaulus@gmail.com

Allgäu: 2 FeWo's (je 130qm) in ehemaliger Berghütte.
www.kuckucksnest-allgaeu.de

CH-Randa/Zermatt: Komf. FeWo, 60 qm, TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4 Pers. zu vermieten. Tel. 07331/941417 ab 19.00 Uhr

Gardasee, Tignale, FH, Seeblick, Pool, Pelletofen, Wandern, Biken, Surfen, ab 390 €/Woche casa.due@web.de

Tirol, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 25 P.), ideal zum Ski-Fahren, Wandern
www.sunna-huette.de

TOSKANA www.toscana-mare.de
Tel. 08662/9913

FeHs auf Wanderinsel La Palma – sonnige Westseite für 2-5 P., von privat zu vermieten. Tel. 06190-72747 od. www.casa-katarina.de

PONTRESINA StM Fewos T. 07151-21890

Mallorca, Valldemossa, 3 komfort. Ferienhäuser f. 2-6 Pers. in zauberhafter privater Finca m. Pool, ideal f. Wanderer, ab 70,- € p.Tel. 040/652811 oder www.jubserrano.com

Cilento/Italien, FeWo direkt am Meer in schöner und ruhiger Lage, Baden vor dem Haus, Bootsausflüge, Wandern im Naturpark, Tel +498962835928, www.lapunta.de

FeWo Haus LEONIDIO/Griechenland -> myths2015@zoho.com **0163 1967686**

Dolomiten: schöne Ferienwohnung
www.belvedere-dolomiti.it

FEWO – La Gomera www.gomera-pur.com

Wandern im Herzen der Provence
Idyllisches Ferienhaus zwischen Luberon und Mont Ventoux. **www.la-rostane.de**

Oberstdorf: Komfortable 4-5* FeWo, 5-10% DAV-Rabatt,
www.friedrich-oberstdorf.com

Andalusien: FeHs mit Komfort, Meer- + Bergblick, priv. Pool, ideal zum Wandern, Meer, Erholung: www.villa-andalusien.de

IMMOBILIEN

Ferien-Maisonette mit Garage, 45 qm in Ski-Wanderreg. Aletsch, Wallis/Lax (Rhone) € 120.000,- Tel. 0157/51159159

Kärnten/Gerlitz im Ski+Wander-Paradies, Holzhaus (ca. 85qm) + 5.700 Grund, Traumblick aus 1500m, VB 195.000€. T. 0171-2766929

VERSCHIEDENES

Höhenangstkurs unter professioneller Leitung! www.keine-hoehenangst.de

Fasten-Wander-Woche
Tel./Fax: 0631-47472

Jochen Betz Wanderreisen – Ihr neuer Wanderspezialist! Tel. 07136/9697992
www.jochenbetz-wanderreisen.de

Hütte zur Miete oder Hüttenbeteiligung im Raum Oberbayern (vom Chiemgau bis Garmisch) gesucht von M (52 J.) und W (50 J.) Tel. tagsüber 0151 42 42 99 38

REISEPARTNER / IN

Berwandern in Südfrankreich in kleiner Gruppe von 6 Personen. Erfahrener Wanderführer. Unterbringung in typischem Landhaus im Dnois. 23.05. - 06.06.15 und 12.09. - 26.09.15.990,0 €/Pers. Tel ab 20.00 h: 0176/90757584, angelika.franke@gmx.de, www.lacachette.info

genuss-bergwandern.de und malen! Alpenüberquerung, Island, Vogesen. 0721-8302079

Neuseeland: Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Harald Dindorf in kleiner familiärer Gruppe, durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 07551/301166 www.harrytours.de

Mexiko 17.11.15, 16Tg priv. organ. Kl. Grp. 3 Vulkane u.Kultur Tel.08586-2905 18-24h

SLÜ/GN/HU W/72 sucht belastbare Kameradin für Schnee-Wander-Rad und Städtetouren. email: 12cerasum@gmx.de

Raum 88: Schwuler Mann (49) sucht gleichgesinnten Individualisten der gerne reist und Freude an schönen Landschaften und Kulturen hat. BmB Freudeamleben2015@web.de

NEPAL – ManasluTrek o.a. ab 2. April 15, bin w (60) dann schon im Land und suche eine nette Begleitung. Porterguide vor Ort organisiert schuppi@yahoo.de

Dolomiten-Wanderung von Hütte zu Hütte, Bergtour in wilder Felslandschaft; 19.-25. Juli od. 23.-29. Aug.; kleine nette Gruppe (40-59 J.) Alles Weitere: dolomitenwandern@web.de

Kanarische Inseln für Aktivurlauber ab 3 Pers. indiv.Betreu., priv. Pkw u. Finca
28.03.-04.04.2015 Fuerteventura
05.04.-12.04.2015 El Hierro
31.05.-07.06.2015 Lanzarote
09.06.-16.06.2015 La Gomera
18.06.-25.06..2015 La Palma
27.06.-04.07.2015 Teneriffa m. Teide
28.08.-04.09.2015 Mallorca
26.09.-03.10.2015 Gran Canaria
priv. organ. Tel. 08586-2905 18-24 h

Kailash-Umrandung, 18.09.-16.10.2015, 29Tg Trekking v. Simikot n. Tibet
10 Tge Kailash-Umrandung 3 Tg Manasarovarsee-Umrandung 3 Tg Everest-BC-Kathmandu 7 Tge priv. organ. Tel. 08586-2905 18-24 h

Äthiopien 28.12.15, 16 Tg priv. organ. Trekking Ras Dashen 4550 m u. Kultur Kl. Grp., ind. Betr., Tel. 08586-2905

Es sind noch Plätze frei, priv. organ.

Kilimanjaro/Mt.Meru 13.01.2016 18 Tg, Meru 4566 m, Kili 5895 m, 3 Safaris Kl. Grp., indiv. Betr. Tel. 08586-2905

Mera Peak 6476 m, 07.05.2016, 22 Tg Kleine Gruppe, individuelle Betreuung priv. organ. Tel. 08586-2905 18-24 Uhr

Mustagh Ata 7546 m, Exped 01.08.2016, 30 Tg Ski o.Schneesoh. Kl. Grp., indi. Betreuung priv.organ. Tel. 08586-2905 18-24 Uhr

NEPAL/TIBET individuelles Trekking ab 2 Pers. www.shangshungtours.com

M, 38 suche Begleitung (m/w) zum Wandern in Schottland in KW 25+26, z.B. West Highland Way + einfache Gipfel am Weg, Matthias_76@gmx.de

www.bergwandern-meditation.de
Genusswandern im Ahrental + Piemont; Alpenüberquerung; Kesch Berninatrek.

www.Trekking-Meditation.de
Tsumtal-trek, Königreich Mustang, Dolpo, Pilgerreise Mt. Kailash.0761-4881664

maroc/atlas, mietwg u.a. 0152 33917958

Jakobsweg/Küste 2016. Ich w. suche Begleitung +62. mediewi@yahoo.de

BEKANNTSCHAFTEN

52w such Rennradler f. kl Touren am MUC + wochentags funatweek@gmail.com

M w/50 sucht sportl.Freund/in f Wandern Rad Ski bergfreunde@vodafone.de

Sie / 62 sucht Freundin zum Wandern im Raum Ulm/Donau. wanderfee61@gmail.com

Outdoor/Berg Fan (m,55J.,180) sucht für MTB Fahrten Raum ODW Bergstraße und Hütten Trekking in den (Zillertaler) Alpen für Sommer 2015 eine Begleitung (m/w). Kontakt: 20berg15ruff@web.de

SIE SUCHT IHN

Gut gepflegter Bergschuh, Größe 178cm, Gewicht 70kg, Alter 58 Jahre sucht passendes Pendant für gemeinsame sportliche Unternehmungen im Raum Augsburg/München.
Evs-traumpfade@web.de

S/KA: Bist Du sehr sportlich und möchtest mit bewegungshungriger Sie (Klettern, Laufen, Wandern, Rad) auf Tour? Dann bist Du genau richtig bei mir (1,58/48/schlank)! BmB: gerne_draussen@gmx.de

Berlinerin, 54, 165, mit Lachfältchen, berg- u. wanderbegeistert sucht: IHN. Verlieben wäre schön als Zugabe. An: lrmblu@yahoo.de

Mein Hund, Katzen und ich suchen Dich! Ich (60J.164.60Kg) mag Reisen, Wandern, Ski-laufen, Klettern, Natur, Bücher, uvm. Berlin u.anderswo.BmB an: mailtoconv@aol.com.

Rm 7 liebevolle, lustige Nicht-Prinzessin (30, 1.68m, zierl.) sucht Naturburschen f. gemeinsame Unternehmungen (Musik, Outdoor-Sport, Reisen, Kino). BmB an cosi_fan_tutte@gmx.de

Mainz: liebensw.-liebevoll, enthusiastisch -vorsichtig, mutig-ängstl., klug-konfus, su. ehrl. humorv.ihn (35-45) für klettern, Tanz, wandern, Reise, Kultur, quatschen und mehr? klettern_lieben@gmx.de

RmKA: 2 weibl. Wandervogel suchen 2 männl. Wandervogel (50+) auch z. Klettern und Spaß haben; evtl. f. d. "Ernst" des Lebens. BmB regina-kristin@gmx.de

Wünsche mir sportlichen und niveaullernen Partner mit Esprit für die Berge und ein Leben miteinander bis 60 Jahre. Rm 8 bergfex.zauber@gmx.de

Rm 7 (45/169/61/NR) neugierige Bergziege (KT/ST/SHT/KS/HT/Trekking) sucht liebes Böckchen zum Weiterkunden und trautes Heim. Respekt, Vertrauen, Ehrlichkeit und Treue sind Selbstverständlichkeiten; bergaufundab@schreib-doch-mal-wieder.de

Chemnitz: 55/schlank/sportl./174 Wer teilt mit mir die Begeisterung für Klettern, Bergsteigen, Landschaften u. Städte? Gemeinsam erleben ist schön! BmB Bergsteigerin59@web.de

BGL-M: Ich hab Dich weder am Königsee noch in Patagonien getroffen. Bergbegeisterte und reiseffreudige Gipfelstürmerin (48) sucht seelenverwandten Mann (45-55) für eine Reise in die glückliche Zweisamkeit. BmB an: Gipfelglueck2015@web.de

KLEINANZEIGEN

Allgäu/M: Symp., natürl. Sie (51/168/65) NR, sucht zufriedenen Ihn, mit Freude an Natur + Bergen. NaturundStille@gmx.de

MopedfahrerIn (40/173/HDH) sucht kurvenbegeisterten Kerl zum Pässe düsen + Gipfelkreuz loben. Reiselust + Lebensfreude? Write -> Ducini@gmx.de

Sportliche, warmherzige Frau (47, 1.70, 80), die über sich selbst lachen kann, gerne alpin und hochalpin unterwegs ist, sucht den Einen, der ebenso Berge und Natur mag, auch in Gesellschaft Spaß hat und ebenso Kultur und HighHeels geniessen kann. Hört sich das nach mehr an? Dann schreib an: huridu1@web.de

Rm 8: Sportl. Sie (64/165) schlank sucht Partner mit Niveau für Ski, Rad, Wandern evtl. etc. Zuschriften an: alpenveilchen0602@gmail.com

Rm88 Gut gereifte, kräftige Bergkäs(in), 47/167/NR, sucht herzhaft-rustikales Bauernbrot zum Wandern, Lachen und Zeit genießen. BmB an odd124@gmx.de

67/68/76: Schlanke, attr., sportl. Sie sucht Dich, NR, +/- 50, zum Klettern, Touren gehen, Ski fahren, küssen... u einen mutigen Austausch von Gedanken u Gefühlen! **BmB**, b-t-b-w@freenet.de

M: DU hast Power am Berg (ST, MTB), siehst auch so aus, liebst Draussensein, hast weder Angst vor Worten noch vor sportl. Frau (43/173) mit eigenem Kopf, viel Energie und Humor? Dann könnt's passen - für was auch immer! BmB joja2014@gmx.de

IN/DON: W, 55, schlank, 164cm, liebt Berge und Meer, sucht humorv., unternehm. M mit Schalk im Nacken und Herz am r.Fleck. Berge2undMeer3@t-online.de

RM8: Naturverbundene, sportliche, reisefreudige, aktive, humorvolle, tierliebe Bergliebhaberin 38/158/NR sucht Partner für Phantasiereise durchs Leben BmB an estherfurino@gmail.com

0BB Sportl. attr. Sie 36/173/60 sucht naturv. staatl. Ihn m. Familiensinn f. Alltag & Abenteuer BmB bergsport79@web.de

Rm 64: Sommerwandern in den Seealpen, gemeinsam den Lebensherbst geniessen - naturverb. Sie (59/168/53) sucht Partner f. Berg u. Tal. BmB an evaschelling@web.de

Natü. Sie Anf.50 sucht Bergfreund z.Wandern u .MTB a.d.Ra Erlangen u.Fo Kenia-1@gmx.de

Allgäu/Bodensee, sportl. Bergziege (56/168/58), NR, sucht dich für ein schönes Miteinander, Ski & Berg & Meer. BmB an aerobica@web.de

FR i.Br. 51/schlank/172/NR: Wer will mit mir das Hochgebirge (Ski/Wandern) u. das kulturelle Leben geniessen? BmB mo.s1@web.de

RM7 u. weiter: nicht nur meine Bergstiefel, Skitourenstiefel u. die kleinen Schwarzen freuen sich auf neue gemeinsame Aussichten 50/172/53 mit DIR schoene-aussichten@gmx.net

Berlin, F 56, Akad., schlank, sportlich, lebensfroh wünscht sich einen M zum Genießen, Wandern, Kochen, Kulturreisen, vielleicht hast du auch noch mehr Vorschläge? email: schfsch@arcor.de

ULM: Schwäbin (31/Akad.), fahrrad-begeistert, sucht Dich f. Freundschaft u. feste Beziehung. Du bist: zuverlässig, NR, sportl., unternehmungslustig; gern m. Haustier. 4881@gmx.de

Frühlingsgefühle? Raum N-WUG-AN, su. kei. Supersportler eher Gnußradler f. draußen u. drinnen. W/58/166/75/NR agil, natürl. Vertr. genR15@web.de

RM 83: Ich (59/159/59), NR, suche nach einer guten partnerschaftl. Beziehg. Bin sportl., naturverb., unternehmungsl., an Vielem interessiert u. neug. auf das Leben. Lebensfreude.55@web.de

Rm 0 + weiter :) Nette, umkompl. SIE (40,169) + Kinder sucht lieben, klugen Mann (+ Kinder?) f. Berg & Tal, Sonne & Regen, herrl. Abenteuer & kunterbunte Träume. sternenfunkeln77@web.de

RW/VS fröhliche Sie (48/176) sucht naturliebend., humorvollen, unkompl. Mann f. gem. Wege über Berge und Täler u. durchs Leben. Lust auf ne Tour? Pizpalue13@web.de

Charmanter Wuschelkopf 45/174 sportl., schlank sucht dich im Raum KA mit Grips, Gefühl+ Gelassenheit. tete-a-tete@web.de

Wir lassen es krachen bei Reisen, Kultur, Wandern und dabei genießen. Suche Dich +/- 60, sportl., ab 1.75m. Raum 5/6 u.a. ch.scholli@web.de

Ich und Du +/-55, passt das? Fit im Him, auf HT, für Kletterreisen, RR, LL? Genuss steht vor Rekord? Zwischen Donau und Main wäre ideal! enjoypeaks@web.de



Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben?

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 37 03-53 26

KLEINANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Bergstiefel oder Pumps? Was gerade ansteht! W., 45 J., südl. Typ, humorvoll, schlank, sportlich, sucht männl. Gegenstück, mit Schulter zum Anlehnen, Rückrat, Armen zum Festhalten, für feste Beziehung, viele Aktivitäten, Zeit zu zweit! Dobi17@web.de

Tausche gerne mal Outdoor-Klamotten gegen Abenddress, Du auch? Attraktiv, sportlich, schlank, 44 J., humorvoll und aktiv sucht Partner für gemeinsame Erlebnisse. Lillykat7@web.de

Rm Rhein-Main: Mann mit Witz und Verstand, ausgeglichen, unkompliziert, für Rad-, Berg- und Extratouren gesucht von attraktiver, vielseitig interessierter Frau 53/168/59 Akad. Wer es wissen möchte schreibt an: im-looking4you@web.de BmB

Rm 9: Naturliebende, offene, alltagstaugliche Akademikerin (36, NR, 164, 53) mit Freude am Wandern und Radeln sucht ehrlichen, zuverlässigen Mann mit Familiensinn, um Berge und Täler gemeinsam zu durchschreiten. Gern mit mitteldeutschem Hintergrund. frischeLuft36@web.de

Sportl.obb. Mannsbuid gesucht. Nett, hübsch (165-schlank-54) u. aktiv bin ich u. möcht mit dir Skifahrn, Touren, Biken, Segeln...und's Herzerl soll a net zu kurz kommen. BmB sunrise5959@gmx.de

R 7/8: Charmante, sportliche Akad.(62) sucht dich als Partner, der auch Bergwandern, Trekking, Radfahren, Skitouren, klass. Musik, Romantik, Innehalten liebt und lebt. BmB an: rklavier@web.de

Allgäu + ???: Sie, 53, sportlich, ST, BT, MTB wünscht sich passendes Gegenstück mit Lust auf (Klein-)Kunst + Kultur und vielleicht etwas ZEIT zum lesen ... BMB namaste.2015@gmx.de

WM/Obb: Möchte mit DIR (+/-50, m.HHH) Berg und Tal durchwandern, Gipfel-schokolade teilen, Sonnenuntergänge genießen...

Hab Lust auf Natur u. Kultur, Lachen und Stille und a bisserl öko. Magst des a? Dann schreib mir!BMB (48/176/69/fesch/natürl./2 Ki.14+19J./NR) 1wellenlaenge@gmx.de

HN/HD Junggebliebene Sie, 55, sucht netten Begleiter zum Wandern, für Kultur und mehr. spring_2015@web.de

Rm 6-9: Berg+Tal -klar. Aber was ist mit Humor, Grips, Freude an Musik+Kultur? Ich (37/NR/Akad.) mag U2+Bach, StarTrek+Faust. Komm allein zurecht, find das Leben zu 2. aber schöner. Freu mich daher auf Nachricht von Dir (32-44) bmb an zu2.2015@web.de

Sächsin 34/1,69 Berg/Lauf/Kunstfreak sucht Gleichgesinnten, der auch ernsthafte Absicht zur Gründung kleiner Familie hat. marath1810@web.de

Glücklich? Dann passen wir zusammen. Frau (57/1,70/78), studiert, attraktiv, sportlich, naturverbunden, vielseitig u. warmherzig möchte wieder v. Mann erobert werden. R8, BmB. veronika.obb@gmx.de

Vroni (27/181/68) und **Ingrid** (44/170/65) suchen zwei lustige, katholische, charmante, gstandne Männer, die Lust haben auf den Watzmann zu steigen. Vielleicht können wir von der Watzmannfamilie was lernen :-). Watzmann2015@gmx.de

Rm 7/S sportl., hübsche, viels. interessierte Sie (34/1,68 /65/NR) sucht Mann mit Humor, Herz & Verstand zur aktiven Gestaltung der gemeinsamen Zukunft. Sun.rise@gmx.net

Alpengazelle (37/173) m. Herz, Humor u. Verstand sucht im Rm BW/BY pass. liebevollen Partner zum Wandern, Biken, Skifahren, Reisen, Leben u. Lachen. BmB an: Alpengazelle@gmx.de

Welcher humorvolle & ehrliche Er (ca. 28-35) kommt mit mir auf eine Tour durch's Leben per Radl, Bergschuhen oder tanzend? christina.1985@gmx.de

ER SUCHT SIE

R6 oder überall, WIR ist besser als Du oder ICH. Er 54/187/81, aktiv, sportlich, Hüttenouren, Joggen, Reisen, Kleinkunst, Du gerne auch mit Kind BMB an 2015pag@web.de

Witwer seit 1 Jahr sucht wieder neue Beziehung. 79 Jahre, 162 cm, kerngesund, gute Kondition, liebt die Berge im Sommer u. Winter. Reisen, Kultur, wohnt im Allgäu. Tel.1708182933

Rm 83: Machen wir die Welt wie sie uns gefällt? Leben, Lieben, Lachen gemeinsam Unsinn machen! 44/ 186/ 83 mrnilson70@web.de

Allgäu/OA: Gemeinsam Berg&Tal erleben, lachen, genießen. Lebensfroher Er (45/1,84) gfreit si auf dei Nachricht ! mounty_oa@web.de

R. Wü: Er sucht attraktive u. reiselustige Sie (32-42) zum Leben genießen mit MTB, Ski, Schwimmen uvm. BmB MTBundSki@web.de

Rm. 79 mit 72/172/70 (Witwer) werden die Klettereien bescheidener, Ski-, Hochund MTB-Gipfel niedriger. Dafür bleibt mehr Zeit für Musik, Kunst und Literatur. Wer würde sich gerne mir anschließen? info24.42@web.de

Rm Nürnberg: Sportlich und jung gebliebener 48er, 168, schlank sucht unternehmungsfreudige Sie +/-40 zum Wandern, MTB, Kiten, Tanzen, Kultur. Freue mich auf deine Nachricht BmB drogon003@web.de

Rm 8/9: Attrakt. ER (48/181) sucht Seelenverwandte (bis 48) zum MTB, ST, u. noch viel mehr. BmB wir2015@gmx.de

Rm1: Ich (38/1,84/79/NR) Teilzeitpapa (Sohn 8J) suche Dich für gemeinsame Bergerlebnisse, sportl. Aktivitäten und zusammen in die Zukunft schauen. BmB an: berg-1976@freenet.de

Er, attraktiv, 45 Jahre, 1,80 m, aus Göttingen, sucht hübsche Frau für den gemeinsamen Lebensweg und für coole Bergwanderungen. Melde dich doch unter: thinz360@gmail.com

R4/5/? Wenn Du schnell gehen willst, geh alleine - wenn Du weit gehen willst, geh zusammen! Träumer 46/187/84/NR! TZ-Papa m. Jungs 10/13 wünscht sich, daß sich zwei selbst genug sein können beim Segeln, Trecking, Wandern, Zelten, Wohnmobil, Radeln, Reden, Zuhören, Offenheit, Fallenlassen, Schmusen, Kuschneln, Träumen und LIEBEN! Wer mich versteht BmB bergprophet@gmx.net

NEUANFANG 2015: Bergfex, 43, 1,83, Akad, NR, unabhängig, sportlich-schlank, ohne Anhang, sucht natürliche, humorvolle, herzliche, liebevolle Sie zwischen 30-40 für eine gemeinsame Zukunft und die große Liebe - wie wärs mit gemütlichen Tagen, Lagerfeuer, Hüttenromantik, Wandern, etc. auf meiner Almhütte (Wendelstein)? Trau dich und schreib mit Foto an: almbursch@gmx.net

M: 51, 186,78 sucht Maus ohne Speck, Lust auf Sport+Bio+Spass+Power, Kultur in Natur+Berge BmB biobergbub@gmx.de

Genussvolle Berg-/Skitouren, MTB, gemütliche, sinnl. Std. einf. ehrl.-sportl. Romantiker 70+/180/68 sucht sportl. freundl. Begleiterin mit Freizeit Raum 87/89, 0171-3133183

RM7/S 36/180/78, wandern, Ski, Rad, inliner, Reisen Suche Dich liebevoll, lebensfroh, humorvoll für gemeinsame Touren und das Leben. Mit Mut der-berg-ruft@web.de

Raum M und südlich davon: Ich (60, 179), schlank, fröhlich, optimistisch, vorzeigbar, aktiv, gerne draußen, interessiert an Natur, Kultur und Politik, passabler Hobby-Bäcker und -Koch, suche eine lebenswerte, warmherzige Gefährtin für eine glückliche Zeit miteinander. Gemeinsam über Berg und Tal, darauf freue ich mich. BmB an gemeinsam-ueber-berg-und-tal@gmx.de

Äipler 35/176 NR sucht bergbegeisterte Sie evtl. gemeinsamer Alpsommer BmB steinadler80@gmx.de

RM73 ..bewegung..musik..humor..natur.. überraschen..schlanke SIE mit HERZ.. m50.190.80.bmb => k64@arcor.de

Rm9: 45/182/74/NR Symp. sportl. Akad. mag Berge+Meer; sucht nette Partnerin f.gem. Zukunft. BmB an aemc2e@gmx.de

86 sportl. Er 75 fit fröhl. sucht Sie für Berg u. Tal bitte 0176-53334832

Er 49/180/81/NR jung geblieben, Berge, MTB, Wandern, sucht dich für gemeinsame Zukunft. Hallo44@mail.de

Rm Stgt. Sportl. naturv. Bursche (50,178,NR) sucht natürl. Madl für gem. klettern, radeln, reisen. ast64@freenet.de

Ro/TS: Gemeinsam in den Frühling und durch den Rest des Lebens? Er, 52, schlank, sportlich, (berggehen, mountainbiken) humorvoll, mag ausgehen, Kino + ruhige Abende daheim, Grillen mit Freunden, das Meer, Natur und die Stille. Du bist sportlich, spontan, selbstbewusst, ca 40 - 45, lachst gerne, magst Nähe und Freiheit, Harmonie und gute Gespräche? Dann melde dich: vollmondbaden@web.de

Rm8: Fröhl. fescher Skihase gesucht, der nicht nur am Berg sondern auch im Alltag die Orientierung behält. Familiensinn wichtig, da liebevoller Teilzeitpapa (Sohn 4J.). Unternehmerisch tätiger Akad, 46/ 1,74, schlank, sehr sportlich ST, KT, Eis. bergsteiger20@yahoo.de

HX-LIP-PB: Er 41/1,88/80 Akad. sportlich MTB, Joggen, Wandern sucht kinderliebe Partnerin für alles was zu zweit mehr Spaß macht. BmB an: zu-zweit-in-owl@web.de

Naturv. ER /41/186)m.Humor s.Sie für gem. Bergunternehm.in Schnee+Fels,zum Lachen u. für bereich. Gespräche sebbi73@gmx.de

Rm 84: Topf, 44 (68/177), sucht passenden Deckel um gemeinsam durchs Leben zu gehen! BmB bergauf1971@gmx.de

Rm 85 / Obb.: Bin 26 (1,84/78) und suche ein nettes, sportliches Mädchel für gemeinsame Bergtouren, gute Gespräche und vlt. mehr :-) bergfuchs2@gmail.com

M/8: Attr. Er 44/1.83/NR sucht sportliche, humorvolle, vielseitig interessierte Sie mit Herz + Verstand, BmB, lasportiva@gmx.de

Rm 7: Ich/47/1.85/sportlich, humorvoll und naturverb., suche Dich zum Wandern evtl. Klettersteig oder MTB. Interesse an spaßigen Abenteuern, Gespräche und eventuell mehr? sopritas@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Obb: 65J/1,75m/84kg/NR, bewegungs-freudig... an: weid-manns-heil@t-online.de

Rm 70 Sportliche, große Männer im Dreierpack 56/13/10 suchen Pendant zum durchstarten. wn@bmt.uni-stuttgart.de

M8: Er 46/1,78 NR sucht Dich für gemeinsame Wanderungen, Reisen, Kultur gute Gespräche u. die Tour d. Lebens. BmB an mve1988@gmx.de

Rm8: Suche Dich, sportl. Frau ca. 35-48 mit Lust a. Berge, tag-u.Hüttenweise, Reisen nah u. Fern, gute Gespräche uvm. Humor u. Intelligenz kein Hindernis! BmB an bergwandern@mairock.de

Allgäu: Sportlicher Er (48,181,NR), liebt die Berge und die Natur, sucht sie für wandern, biken, LL, mit Familiensinn und Humor, BmB, lederhose-und-berg@gmx.de

Rm 8-83 Sportlicher, lebensfroher, unternehmungslustiger Akad. (55,188,85) sucht eine Partnerin, Anfang 50, für St, MTB, Wandern und Kultur. BmB. email: wetterfest_01@we.de

22, östl. von HH: 59/175/75/NR möchte seine Outdoorerlebnisse (insbes. MTB vor der Haustür sowie Bergwandern) und ggf. mehr mit sportl. Sie teilen.... outdoormax@t-online.de

M-west bis KF, Gipfel best., über Berg u. Tal geradelt, Schnee gespürt, am Feuer ges., im Camper gereist - Dich(sportl. Frau) nirgends getroffen, jetzt auf Deine Mail hoffen. Ich: die 65 übersch., sehr sportl. und jung geb., 174, NR, kein Vegi. BmB an zweispuren@online.de

Rm 0: Ich (31/179) sportlich, humorvoll und lebenslustig sucht Sie für Stadt, Land, Berge und mehr. gelaenderadler@live.com

Rm87: Wenn Berge, MTB, ST, HT und Klettern für Dich auch nur „Nebensache“ sind um glücklich zu sein, und Du mit beiden Beinen im Leben stehst, dann melde Dich BmB u. 182-40@gmx.de

Rm 82: Tourengerher (51/180/80) möchte mit weiblichem Pendant auf Touren kommen, Berge und Kultur genießen und erleben, was zu zweit schön werden kann. Freu mich auf eine Nachricht mit Bild: bergkultur@gmx.de

GAP/OA/OAL/M: Topfitter Er (51/180/attr./schl./gebildet) sucht flottes weibl. Pendant bis 46 J. für ST/MTB/BT, lachen, reden, genießen u. gemeins. Zukunft, BmB, nb2015@gmx.de

Im Oberl. daheim, aber frei für d. Welt u. d. neugierige, fröhliche u. behütende Gemeinsch. im Alter, so will ich Dich -65+, bergaktiv, o. Altl., ber. nicht nur f. "das Schöne" des Lebens (son. f. sein Wesentliches!). peryschko9@t-online.de

Rm 4/5 Sport- u. bergbegeisterter Er, (54, 1,73,) sucht Dich für Hütten-Biketouren, Ski, Kajak, Kultur, Meer u.v.m. BmB an rolivater@yahoo.de

Piz 824-869: fescher Bursch, Mitte 40,175, 88, sucht liebevolles Gipfelbussi mit Herz und Verstand für ein harmonisches, romantisches Miteinander/ Bergtouren/ Ski/ MTB und vui mehr Unternogg@t-online.de

RM6: 26J, sucht Sie (20-30) zum wandern und skitouren. wandern88@web.de

BA/FO: Lust auf Berge Tirols? Suche Partnerin für gemeinsame Touren. Zum Bergwandern mit Hüttenübernachtung. Gerne auch mit Klettersteig. (31/174/70) Sauer0815@gmx.de

OAL+Umg.: Sportl., attrakt. lebenslustiger Kerl (NR, 49, 180 + 2 Jungs + Bus) gerne draußen unterwegs, sucht nette sportl. Partnerin mit Frohsinn für alles, was gemeinsam mehr Spaß macht. neue_horizonte@gmx.net

OAL/OA: Wo bist Du? Humorvoller, sportlicher Er (34, 1,71, NR) sucht gleichgesinnte Sie (bis 36) für Berge, Radeln, Reisen und vieles andere mehr... Freu mich! BmB an hof_joker@yahoo.com

Rm 87/88/89: Nat., sportl. Er(57/174/76) s. Sie., nett u. attraktiv, f. Berge u. mehr. BmB an: wintersommerberge@gmx.de

Rm9: Klettersteig-Fan (43,184,78) sucht Sportkameradin u.a. für Ski-Alpin, Bergsteigen, wandern u. laufen, BmB, W_88@gmx.de

Rm 6/7: Fröhl., sportl., Christ (41/180/NR/Akad.) sucht liebev. Sie, der diese Werte wichtig sind, zum Laufen, Trekking, Reisen, Kultur uvm. BmB an gesucht-gefunden73@arcor.de

Chiemgau: blonder Lockenkopf, 50, NR, bringt den Sonnenschein in dein Leben. Bin sportlich, witzig, vielseitig interessiert und möchte mit dir lachen, wandern, biken, klettern, reisen, tanzen, das Leben genießen. Und Du? Schreibe es mir: lebenliebenlachen_1@web.de

Rm 79: Attr Akad (40/180/schlank/NR) mit Herz u Hirn sucht natürl. sportl Sie mit Sinn für Humor u Familie. Du fühlst dich im Kleid wie in Bergstiefel wohl, liebst Natur u Freunde. Genusstouren@web.de

Rm7, S, MTBlerin f. Berg & Tal, m45, 186, Neugierig? maxididi@gmx.de

83+D-spr. Alp: 51/181,78, FÜL HT/SHT s. sportl. schl. Sie m. pos. Ausstrahl. um gem. Träume zu Leben. Kajaktiv63@web.de

Rm 7/8 Sportl. unkompl. Spitzbub (38/175/70/NR) sucht Sie zum biken/klettern/wandern ...und gem. Zukunft sunside2015@gmx.de

OWL + Rest von NRW, wandern, radeln, Berg- u. Hüttenouren, Kunst und Kultur,..., welche Sie hat Lust, auf Augenhöhe und vielen Gemeinsamkeiten mit Ihm 58J/75Kg/1,76m eine schöne Zeit zu verbringen. Vielleicht wird mehr daraus. Gemeinsamkeiten@gmx.de

Rm8: Sportlicher u. humorvoller ER, 41, sucht Dich (30-45), natürlich, gebildet u. reiselustig f. gemeinsame Touren in d. nahen u. fernen Bergen u. zum Verlieben, bergfex@outlook.de

RO/TS/BGL: ich liebe die schönen Dinge im Leben. 70, jedoch in jeder Hinsicht hellwach. Sehr vielseitig, gefühlvoll, spirituell. Neugierig? Gut, ich auch! mt.vision@live.de

RAUM ES: Er (36, 190, 85, NR, Akad), gern i.d. Bergen, sportlich, leider auch Erfahrungen mit Depressionen, sucht Sie, der es da vllt. ähnlich geht. 2015zweisam@gmx.de

Rm. 9 insbes. Franken: Berg- und Landluft macht frei. Sie, ca 53-57J./<163 möchte gern auf dem Land leben und interessiert sich für Bergwandern, leichte Hochtouren, ferne Länder, Kulturelles. Er sucht keine Bäuerin, sondern Lebenspartnerin, dies alles zu erleben und die Lebensjahre gem. zu gestalten. e-mail: gransasso@t-online.de

Rm 8: Sportl., lebenslustiger Er, 50/183, schlank, NR sucht liebe, aufrichtige Sie für Unterwegs und Zuhause, Ski- und Bergtour, Radfahren und Reisen, Kultur und Natur, Partnerschaft und Familie BMB firnzauber@gmx.de

Bodensee-Schweiz, vitaler Er, De, wandern, Dir das Zuhause genießen, die Natur, Europa mit ihrer Kultur, eins sein mit Dir, 60+ gepflegt, schlank, mehrsprachig. Du bis 60, chic in jeans und kl. Schwarzen. Ich weiss Du bist da, melde Dich: steinpilzrisotto@gmx.ch

KA: Kommst DU mit? Sportl. viels., fröhl., unternehmungsl., liebev., Skit-MTB-Berg-Bade-Kletter-Tanz-Konzertschuhträger (37 /1.88/schl/NR/Akad.) berg-sonne@web.de

Polizeibeamter, 53, sportlich und aktiv, mag Berge, Wasser, Natur und wünscht sich Weggefährtin und Lebenspartnerin. Ellocke333@gmail.com

Allgäuer 41 J. / 1,70 sucht Partnerin für Klettern, Skitouren, Berge und wenn's passt fürs Leben. Kontakt an bergfreund41@gmx.de

R93 welche Sport Berge und Natur liebende Frau möchte mit mir 47/187/78 die Berge mit MTB Ski oder Schnee- und Wanderschuhen unsicher machen. Bitte mit Bild tm111@t-online.de

FLOHMARKT

Erste-Hilfe-Ausbilder Outdoor (m/w) gesucht Der Alpines Rettungswesen e.V. bildet rund 1.000 Menschen im Jahr in Erster Hilfe aus und möchte sein Team erweitern. Weitere Informationen unter: www.arwev.de/bewerbung

Bouldertürme zu verkaufen; info@dandelions.at

Höhenmesser Barigo 6000m, Neu € 219,-, für € 140,-. ejkrauss@web.de

58 Jahrbücher DAV 1895-2006 z.T. mit OKarten gegen Gebot zu verkaufen. wolfgang-koziol@t-online.de

Hanweg Yukon Lady Gr. 8.5, 1 x getragen, NP 250€, VK 150€ Tel. 0151-12318445

E-MTB Transalp: www.travel-s.de

Verloren LVS Gerät PIEPS DSP Tour, am 02.01.2015, Gebiet Schönkahler Tannheimer Tal, Tel. 07121/503565

MEINDL Bergschuhe Matterhorn KtgC steigeisenf. Tiptopp wie neu € 100,-. Tel. 05541-1820

Völkl Tourenski Mauja 170cm und Nukka 163cm, jeweils Fritschi Bindung, mit Harscheisen und Fellen, je 100€. Skistiefel Garmont Daemon Gr. 28 (EU 43) für 60€. Tel. 0172-5229274

Expeditionsbergstiefel Lowa 8000 EVO RD 1x Gr 9 (EU 43) + 1x Gr 11 (EU46), einmal benutzt, neuwertig je 350€. Tel. 0172-5229274

Rucksack von Wolfskin, ca. 60L, 50€, Daunenschlafsack, Vaude Ice Peak1, bis minus 8 Grad, 90€, Tel. 06131 881139

Damen-Tourenstiefel Gr. 40 DYNAFIT VB Tel. 07131-571826

58 Jahrbücher DAV 1895-2006 z.T. mit KARTEN gegen Gebot zu verkaufen. wolfgang-koziol@t-online.de

Ski von 1920 und Bücher der Sektion Halle verkauft 02236-46710

Wortanzeigen einfach selber buchen! Klicken Sie auf den Link www.kleinanzeigen.guj.de und schon sind Sie auf dem Kleinanzeigen-Portal.



Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben?

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 37 03-53 26

Foto: Denis Prykhotov/fotolia

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2015: bitte ankreuzen

Rubrik A	<input type="checkbox"/> Sie sucht ihn	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Reisepartner/-in
Rubrik B	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
Rubrik C	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

Bitte deutlich in Druckschrift ausfüllen. Gedruckte Textfehler bei schlecht lesbaren Manuskripten sind kein Reklamationsgrund. Pro Zeile maximal 35 Zeichen (d. h.: für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein extra Kästchen verwenden). Ihr Anzeigentext ist beliebig erweiterbar. **Keine Rechnungsstellung! Bei Kleinanzeigen gibt es keinen Rabatt.** Alle Preise in Euro inkl. 19% MwSt.

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	12,70	26,39	6,20
	25,39	52,79	12,40
	38,09	79,18	18,60
	50,79	105,58	24,80
	63,49	131,97	31,00

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE315AP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

HINWEIS: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor-/Zuname:	IBAN:
Straße:	BIC:
PLZ/Ort:	Kreditinstitut:
Tel.:	Ort, Datum:
E-Mail:	Unterschrift:

Bitte senden Sie den Coupon an: G+J Media Sales/G+J EMS, Direct Sales/Kleinanzeigen, Brieffach 11, 20444 Hamburg. Telefon: (040) 37 03 - 53 26, E-Mail: kleinanzeigen@guj.de, Internet: kleinanzeigen.guj.de

Anzeigenannahme-
schluss ist am
10.4.2015
PANORAMA 3/15
erscheint am
19.5.2015

Photo: Florian Mayerhoffer Location: Velebit / Croatia



Maremma 26

Eins mit der Natur – unsere Produktphilosophie Green Shape ist Deine VAUDE Garantie für umweltfreundliche Produkte – aus nachhaltigen Materialien und ressourcenschonender Herstellung. Wir unterstützen die Naturschutzarbeit unserer Partner WWF und DAV und setzen uns als Mitglied der Fair Wear Foundation für faire Arbeitsbedingungen in unseren Produktionsstätten ein. vaude.com



VAUDE

The Spirit of Mountain Sports

LOWA
simply more...



SPEZIELL AUF DEN DAMENFUSS ANGEPASST.
DANK KOMFORTABLER DETAILS.



Lady Light LL | Trekking www.lowa.de