

Große Tour

Vom Bodensee zum Königssee

REPORTAGE Wanderleiter-Ausbildung
TESSIN Bergsee-Trekking
SICHERHEIT Gekonnt wandern
DEUTSCHLAND Grünes Herz
BERGFÜHRER Drei Lebensentwürfe

Exklusiv für DAV-Mitglieder

AUFSTEIGER ANGEBOT



3 Ausgaben für nur € 9,90 (statt € 19,50*)



Schnell sein lohnt sich!

Wenn Sie bis spätestens 31.5.2021 bestellen, erhalten Sie gratis einen kleinen Herzkarabiner dazu! Praktisch und dekorativ als Schlüsselanhänger oder zur Befestigung von Allerlei am Rucksack.

Das Magazin für Bergbegeisterte!

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

Online bestellen unter

www.bergsteiger.de/aufsteiger



Wohin geht die Reise?

Frühling 2021: verhaltene Temperaturen, verhaltene Aussichten – auf die Bergsaison, auf den Sommerurlaub, auf weitreichendere Öffnungen. Eine ausgeprägte und stabile Schönwetterlage wäre da genau das Richtige fürs angeschlagene Gemüt. Doch rollt damit nicht gleich eine nächste Welle an? Ansturm auf die Berge und beliebte Naherholungsgebiete, Stadt gegen Land, Wandersleute gegen Zweiradfraktion ...?

Wenn viele Menschen nicht nur aufeinander, sondern auch auf sensible Natur treffen, dann heißt das einmal mehr: verantwortungsvoll handeln und freundlich, umsichtig und naturverträglich unterwegs sein. Deshalb legt der DAV das im Winter kommunizierte F.U.N.-Prinzip für die warme Jahreszeit wieder auf; Infos zur Kampagne gibt es unter alpenverein.de/natuerlich-sommer.

Doch erst einmal muss es wieder losgehen. Sehnsuchtsziele gibt es genug und mit dem **Vinschgau** (S. 36), dem **Tessin** (S. 68) oder dem Radklassiker **Bodensee-Königssee** (S. 16) auch in unserer aktuellen Ausgabe. Ob die Saison dann langsam

Foto: DAV/Hans Herbig



anrollt oder sich weiter nach hinten verschiebt und zu einem Kaltstart führt, wird sich zeigen. So oder so ist es sinnvoll, stetig an den Grundlagen für eine gute Zeit am Berg zu arbeiten – beim „**MTB-Training**“ (S. 52), fürs „**Berggehen**“ (S. 64) im freien Gelände und für mehr „**Sicherheit am Wanderweg**“ (S. 50).

Vom Kaltstart wurde früher auch bei Computern gesprochen. Neudeutsch heißt das Reboot, was aktuell in einem ganz anderen Zusammenhang anlingt: Wie können Gesellschaft, Politik und Wirtschaft nach Corona möglichst sozial- und umweltverträglich wieder hochfahren? Wie können wir lokal wie global weiter in Klima- und Naturschutz investieren und damit die nötigen Schritte in eine lebenswerte Zukunft gehen? Hintergründe lesen Sie im Beitrag „**Können wir uns das leisten?**“ (S. 10) aus unserer Reihe „Mach's einfach!“. Der einmal mehr verdeutlicht, dass Stehenbleiben oder Weitermachen wie bisher keine Option sind, wenn wir einen guten Weg einschlagen wollen.

Auf die kommenden gemeinsamen Schritte – am Berg, im Verein und darüber hinaus.



Ihre

Christine Frühholz
Redaktion DAV Panorama

**STOP TALKING.
START PLANTING.**

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Zum Glück gibt es Bäume. Sie verschaffen uns wertvolle Zeit, um Emissionen zu reduzieren. Deswegen hat **Willi Weitzel** gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit - mit einem Klick auf **plant-for-the-planet.org** oder unserer **App**.

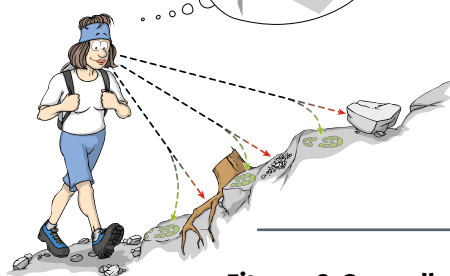
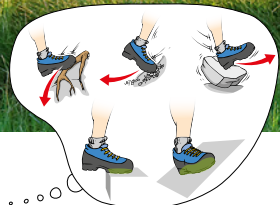


16

Titelthema: Der Radklassiker Bodensee-Königssee mit ruhigen Varianten.

44
Bergführer

DAV **Panorama** app
 Im App Store und bei Google Play
 alpenverein.de/
 panorama-app



Bayerische Alpen – Mit dem Trekking-Bike vom Bodensee zum Königssee

16

Rheinland-Pfalz – Pfälzer Fernwanderwege: Zwischen Wald, Fels und Wein

24

Vinschgau – Bilder im Kopf: Vom Apfel zum Eis

36

Menschen – Bergführer und Bergführerinnen: Berufsbild im Wandel

44

Wie funktioniert das? – MTB als Zustiegsräder: Rollende Starthilfen

48

So geht das! – Sicher am Wanderweg: Gut gegangen!

50

Fitness & Gesundheit – MTB-Training: Auf Touren kommen

52

Knotenpunkt – Bergwiesen, Widersprüche, Elektroräder, Divestment und mehr

55

Sicherheitsforschung – Berggehen lernen: Die Kunst des Gehens

64

Tessin – Bergwandern im Maggia-Tal: Seen, Berge, Einsamkeit

68

Ausbildung im Alpenverein – Wandergruppen führen lernen

74

Rhön, Hainich, Saale-Unstrut – Deutschlands grünes Herz

94

LEKI



Vinschgau **36**



Tessin **68**



Photo © Steffen Ruckstuhl

4 YOUR HIKE

LEICHTER • VIELSEITIGER • SICHERER

MICRO VARIO CARBON



Gewicht: 240 g

Packmaß: 40 cm

Länge: 110 - 130 cm verstellbar

Standards

Editorial: Wohin geht die Reise?	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	26
Leserpost	63
Promotion: Reisenews	79
Promotion: Produktnews	86
Outdoorworld	88
Alpenverein aktuell	100
Vorschau und Impressum	106



Titelbild: **Thorsten Brönnner**. Die Fahrt durch die Tiroler Gemeinde Jungholz führt auf ruhiger Route nach Pfronten.



Norwegen? Tessin!

Fühlen Sie sich auch an die berühmten skandinavischen Fjord-Fotos erinnert? Ganz so weit fahren muss man nicht – Folkert Lenz schildert ab S. 68 die Reize der Tessiner Berge, wie etwa hier am Lago Bianco. Dahinter – und vom Fotografen ausgeklammert – ragt allerdings eine Staumauer in den Himmel. Die Schweiz nutzt, ähnlich wie Norwegen, ihr bergiges Profil gerne zur Erzeugung von regenerativem Strom.

red



Folkert Lenz war sehr angetan vom „Trekking dei laghetti alpini“ im Maggia-Tal.

Ein neues Zuhause für die Alpine Kultur

Das Alpine Museum wird umgebaut und bleibt voraussichtlich bis 2023 geschlossen. Was die Gäste nach der Wiedereröffnung erwartet: größere Ausstellungsflächen, eine attraktivere Bibliothek und ein zentraler Eingang zur Straßenseite.

Dauerausstellung abbauen, Objekte inventarisieren, Archivbestand ins Außendepot

verlagern: Bei einem Haus mit so viel alpiner Geschichte kommt einiges zusammen. 50 Tonnen Bergkultur müssen sorgfältig eingepackt und für die Dauer des Umbaus in ein Zwischenlager umgezogen werden. Danach geht es ans Eingemachte des historischen Bauwerks. In seiner bewegten Geschichte hat das Museum bereits mehrere Umbauten zu verschiedenen Zeiten mitge-

macht. 1908 stellte die Stadt München das neubarocke Bauwerk dem Alpenverein zur Verfügung, nach einigen baulichen Änderungen konnte das Museum 1911 eröffnet werden. Im Zweiten Weltkrieg wurden weite Teile des Gebäudes zerstört, Ende der 1940er Jahre wurde es als reines Verwaltungsgebäude in klassizistischer Form wiederaufgebaut. Weitere Umbauten gab

es ab den 1960er Jahren, 1996 wurde das Alpine Museum wieder eröffnet.

Größere Räume, besser zugänglich

Durch die verschiedenen Wiederauf- und Umbauphasen ging der ursprünglich sehr klare Grundriss verloren – nun soll das Haus nach dem historischen Vorbild saniert werden, wie der Architekt Michael Feil erklärt: „Die vorgeschlagene Neuordnung verstehen wir als Reparatur und Wiederherstellung der ursprünglichen Erschließung.“ Das bedeutet konkret: Die Räume werden komplett entkernt und nachträgliche Einbauten entfernt. Damit entstehen im Erd- und Obergeschoss wieder großzügigere Räume für die neu konzipierte Dauerausstellung und die Sonderausstellungen des Museums sowie für die Bibliothek. Über ein zentrales Foyer, das künftig von der

So soll sich das Alpine Museum nach dem Umbau den Besuchern öffnen: Der Eingang wird auf die Straßenseite verlegt – und die Innenräume werden in ihrer alten Großzügigkeit wiederhergestellt.



Visualisierung: Michael Feil. Fotos: Tobias Koch, Andreas Gregor, STMUV Bayern, Archiv Blübaum

Alpine Kultur – digital zu Hause erleben

Auch wenn das Museum für längere Zeit geschlossen ist, muss niemand auf alpine Kultur verzichten. Unter alpenverein.de/kultur gibt es ein buntes digitales Angebot, vom virtuellen Rundgang durch die Jubiläumsausstellung „Die Berge und wir“ über das Historische Alpenarchiv mit seiner komfortablen Online-Suche bis zum Bautagebuch mit aktuellen Bildern und einer Webcam. Wer einen Ausflug an die Isar macht, kann sich darüber hinaus die Pläne für die Neugestaltung in der „Bauzausstellung“ ansehen, für alle anderen stehen die Entwürfe ebenfalls digital bereit.

Straße aus erreichbar ist, wird das Alpine Museum sichtbarer für die Öffentlichkeit, ein neuer Aufzug macht es auch barrierefrei zugänglich. Und der Museumsgarten wird, angelehnt an die ursprünglichen Terrassenanlagen, neu gestaltet und ermöglicht künftig einen fließenden Übergang vom Kulturraum in die Natur. Ein weiterer Effekt der Sanierung: Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden häufig Baustoffe verwendet, die nach heutigem Kenntnisstand gesundheitsschädlich sind. Aktuell wird das Gebäude auf solche Schadstoffe untersucht, die sich in Form von Fasern oder Zusätzen in den Putzen, Deckenkonstruktionen oder in den Klebstoffen der Bodenbeläge verbergen können.

Komplexes Projekt

Bei der Großbaustelle heißt es in jeder Hinsicht sensibel sein: mit der Bausubs-

tanz und den statischen Besonderheiten wie mit der Umgebung, schließlich steht das denkmalgeschützte Gebäude auf der Münchner Praterinsel. Hier hat kein großer



„Das Alpine Museum ist ein Begegnungsort für Alpen- und Bergbegeisterte und beherbergt die einzige deutsche – und die weltweit größte – Alpenbibliothek. Daher war es mir ein großes Anliegen, meine Fraktionskollegen aus dem Haushaltsausschuss des Deutschen Bundestages von der Förderwürdigkeit des Modernisierungsprojekts zu überzeugen.“

Dr. Wolfgang Stefinger, Bundestagsabgeordneter für die Innenstadt und den Münchner Osten



„Das umgebaute Alpine Museum soll zu einem neuen Naturerlebniszentrum mitten in der Landeshauptstadt werden, aber auch den Diskurs zwischen Naturerlebnis und Naturschutz stärken. Mit der Neukonzeption soll das Alpine Museum zu einem Leuchtturm der Interaktion und Diskussion werden. Deswegen fördert das Bayerische Umweltministerium die Umbaumaßnahmen.“

Thorsten Glauber, MdL, Bayerischer Staatsminister für Umwelt und Verbraucherschutz



„Die Landesstelle ist überzeugt vom kulturhistorischen Ansatz des neuen inhaltlichen Konzepts. Hier werden nicht heile Bergwelt und sportliche Rekorde gefeiert, sondern es ist das private und gesellschaftliche Verhältnis Mensch – Berge, das die neue Ausstellung aus unterschiedlichen Blickwinkeln heraus beleuchtet und teils kritisch hinterfragt wird.“

Dr. Dirk Blübaum, Leiter der Landesstelle Nichtstaatlicher Museen, Freistaat Bayern



„Das Alpine Museum ist ein Kleinod in Münchens Kulturlandschaft. In den Ausstellungen thematisiert das Museum unser Verhältnis zu den Alpen und zum Bergsport, unsere Verantwortung für die Natur und auch die Geschichte des Alpenvereins. Als Bürgermeisterin und als passionierte Bergsportlerin freut es mich sehr, dass die Stadt München die Neukonzeption des Hauses unterstützt.“

Katrin Habenschaden, 2. Bürgermeisterin der Stadt München

sicht gestellt, 2,9 Millionen bringt der DAV aus Eigenmitteln auf, hinzu kommen Gelder der Stadt München (eine Million Euro) und des Freistaats Bayern (800.000 Euro). Die Landesstelle für nichtstaatliche Museen in Bayern fördert das Bauvorhaben mit weiteren 160.000 Euro, für den Rest hat der DAV Anträge bei der Bayerischen Landesstiftung und einem weiteren Fonds eingereicht.

Im Juni 2020 wurde das Bauvorhaben bei der Stadt München beantragt, die Teilbaugenehmigung für den Umbau des Gebäudes ist im Januar 2021 erfolgt. Wenn alles nach Plan läuft, kann im Juni 2021 mit dem Umbau begonnen werden.

red

Können wir uns das leisten?

Den Klimawandel zu bremsen fordere „enorme Anstrengungen“, sagt die Wissenschaft – und die spontane Reaktion heißt oft: „Das können wir uns nicht leisten.“ Das Gegenteil ist richtig: Wirklich teuer wäre ein „weiter so“; wirksame Maßnahmen dagegen rentieren sich sogar.

Überschwemmungen, Dürren, Brände ... die Schäden durch den Klimawandel sind schon heute überall auf der Welt spürbar. Und sie werden sich verschärfen – samt der Kosten für Reparaturen und Anpassungen. Im Pariser Klimaabkommen haben die Industrieländer 2015 vereinbart, die Erwärmung möglichst auf 1,5°C im Vergleich zur vorindustriellen Zeit begrenzen zu wollen. Dafür sollen jährlich 100 Milliarden Dollar (ca. 85 Mrd. Euro) investiert werden. Ob das reicht, ist mehr als fraglich; sein Klimaziel für 2020 hat Deutschland nur dank der Corona-Einschränkungen knapp erreicht. Derzeit liegt die Welt bei etwa 1,2°C Erwärmung und laut Bundes-Entwicklungsministerium bei jährlichen Umweltschäden von 210 Milliarden Dollar. Bei 2°C Erwärmung könnten die Schäden laut einer anderen Studie bis 2070 auf 1,8 Billionen Dollar jährlich anwachsen – bei einem „weiter so wie bisher“ sogar auf 5,4 Billionen.

Der Klimawandel und die Alpen

Und das sind nur Reparaturkosten für direkte Katastrophenwirkungen; allgemeine Umweltschäden sind nicht erfasst. Das liegt daran, was Tobias Hipp vom DAV Naturschutz so ausdrückt: „Der Natur einen monetären Wert zu geben, ist sehr schwer“ – die komplexen Zusammenhänge der Ökosysteme lassen sich eher qualitativ erfassen und beschreiben. Ein Blick auf die Alpen kann helfen, die verflochtenen Wechselwirkungen zu verstehen, die Wissenschaftler prognostizieren. Unter den vielen Änderungen, die die Klimaerwärmung bringt, ist die namensge-

bende die auffälligste: Es wird heißer, in den Bergen etwa doppelt so stark wie im Flachland. Die Nullgrad- und damit die Schneefallgrenze steigt, pro Grad Celsius um rund 150 Höhenmeter. Außerdem dürften sich die Niederschläge verschieben: eher im Winter, eher als Regen, der dann auf dem gefrorenen Boden abläuft, statt als Schnee gepuffert zu werden. Und Extremwetter-Ereignisse wie Starkregen und Stürme dürften zunehmen.

Die Hitze wird alpine Lebensräume verändern. Solange es „oben noch Berg gibt“, können Tiere abwandern, Pflanzen (ihre Nahrung) schon weniger leicht, Bäume noch langsamer – zumal oben im Ödland wenig Nährstoffe und Humus geboten sind. Von diesem Biodiversitätsverlust sind auch Arten bedroht, die vielleicht resilienter wären, aber keinen Raum finden. Und geschwächte Bäume sind anfälliger für Stürme.

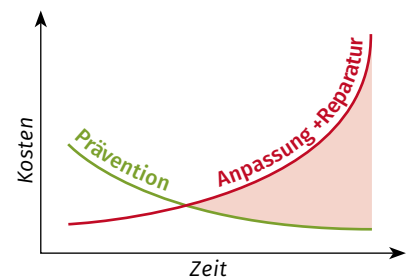
Wird die Vegetation geschwächt, kann die Erosion leichter angreifen, vor allem wenn Starkregen fällt. Gewitter, Lawinen und Muren können Hänge zum Rutschen bringen, Wege wegreißen, gefährden aber auch Straßen und Siedlungen. Zwar kann man keine klare Grenze ziehen zwischen explizit klimabedingten und „normalen“ Umwelteinflüssen, wie Gabriela Scheierl aus dem DAV-Ressort Wege anmerkt. Doch die Million Euro und Tausende ehrenamtliche Arbeitsstunden, die der DAV schon heute jährlich für die Sanierung seiner

„Mach's einfach“ ist eine Kampagne des Projekts „Bergsport mit Zukunft“, die vom Bayerischen Umweltministerium (StMUV) gefördert und von Globetrotter und Vaude unterstützt wird.

alpenverein.de/Haltung-zeigen,
[#machseinfach](https://twitter.com/machseinfach)



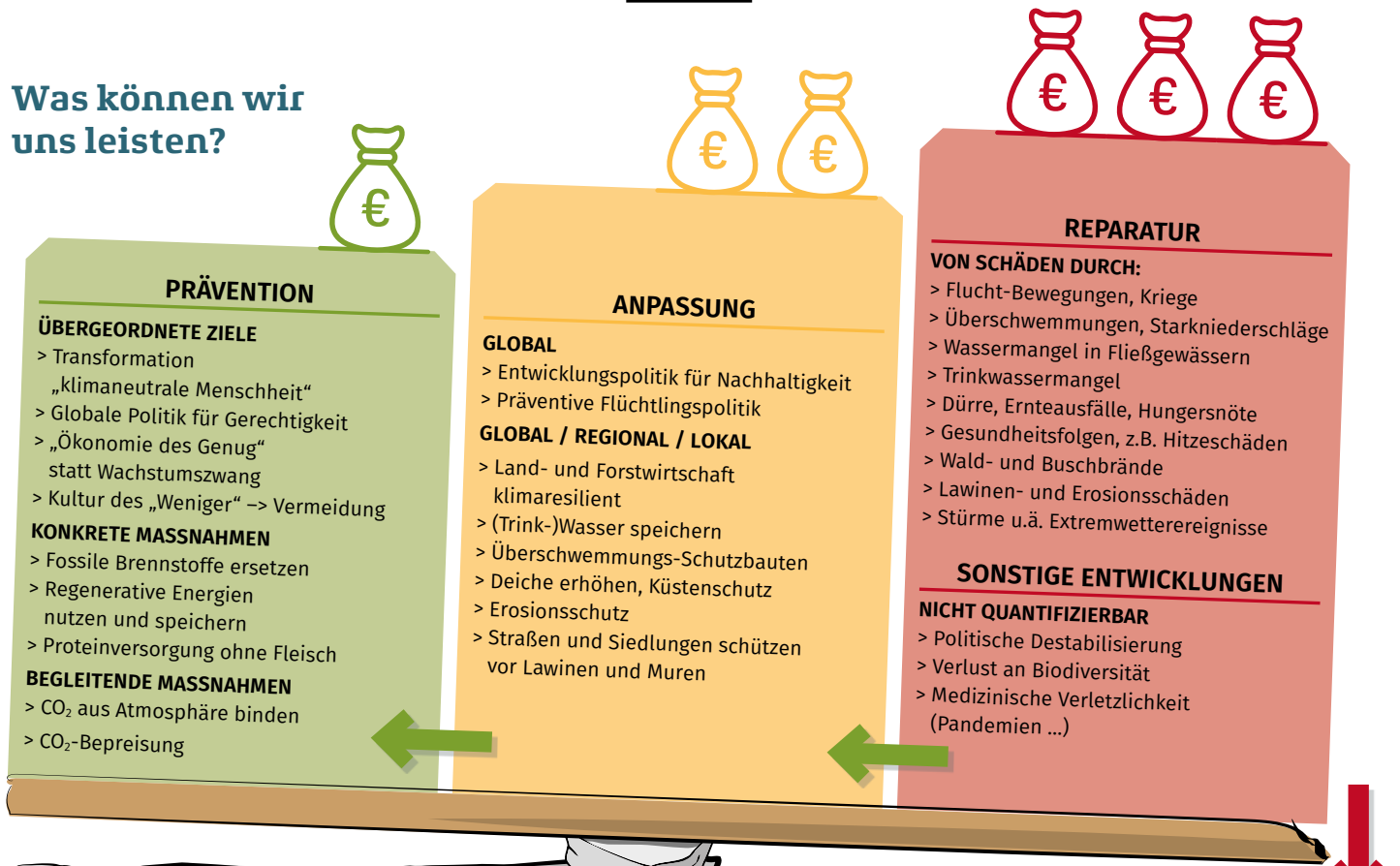
rund 30.000 Kilometer Wanderwege benötigt, dürften künftig kaum mehr reichen. Verschärft wird das Erosionsproblem, wo Permafrost schmilzt, dauergefrorener Boden ab etwa 2500 Metern Höhe – der Bergsturz am berühmten Bonattipeiler im Montblancgebiet ist eine der prominentesten Folgen. Die DAV-Hütten Hochwildhaus und Landshuter Europahütte sind durch Permafrost und warmes Schmelzwasser instabil geworden. Xaver Wankler vom Ressort Hütten sagt, man lerne aus der Erfahrung, um in ähnlichen Situationen präventiv zu handeln. So wird an der Stüdlhütte im Glocknergebiet eine Regenrinne verlegt, so dass das relativ warme Regenwasser nicht mehr direkt neben der Hütte in den Boden fließt.



So einfach ist das: Jeder jetzt investierte Euro rechnet sich in der Zukunft vielfach.

Die wohl deutlichsten Botschafter der Erderwärmung sind die Gletscher. Die Hälfte der Alpengletscher wird bis 2050 abschmelzen; unser heutiges Verhalten entscheidet, ob bis 2100 der Rest auch verloren geht oder halbwegs erhalten bleibt. Für Bergsteiger werden Eiswände und Gletscherbegehungen schwieriger oder unmöglich werden, zumal da der DAV sich gegen Brücken- oder Treppenanlagen über ausgepartete Schluchten und Moränen positioniert hat: „Gletschergebiete mit ihren Vorfeldern sind einzigartige ökologische Räume, die für weitere Erschließungen generell tabu bleiben müssen.“

Was können wir uns leisten?



Welt am Abgrund? Wenn wir den Klimawandel nicht bremsen können, drohen massive Schäden; finanzielle und schlimmere, die nicht in Geldwert auszudrücken sind. Außerdem entstehen Kosten für Anpassungsmaßnahmen an die Klimaveränderung. Je mehr und schneller wir in Klimaschutz investieren, desto größer ist die Chance, das System vor dem Absturz zu retten – und die viel höheren Folgekosten zu sparen.

Gravierender ist der Verlust der Gletscher als Trinkwasserspeicher – vor allem für die regenärmere Alpensüdseite. Noch größer ist das Trinkwasser-Problem beispielsweise auf dem indischen Subkontinent, wenn die Himalayagletscher abtauen. Dort entstehen auch Gletscherseen mit gewaltigen Ausmaßen – wenn dann der natürliche Damm bricht, drohen tödliche Überflutungen.

Vorsorge ist billiger als heilen

Wir können die Auswirkungen unserer aktuellen Lebensweise also von der Hütten-tür bis zur anderen Seite der Erde nachvollziehen. Und auch wenn Zahlen und vor allem Prognosen wegen unterschiedlicher Rechenmodelle voneinander abweichen können, so zeigen sie doch einen klaren Trend: Vorbeugen ist billiger als heilen. Wir können Geld in Prävention investieren, in das Bremsen der Klimaerhitzung; wir können Anpassungsmaßnahmen bezahlen wie etwa Lawinenschutzanlagen, wo Wälder sterben; oder wir können die Schäden re-

parieren. Je später in dieser Wirkungskette wir ansetzen, desto teurer wird es.

Die Unternehmensberatung McKinsey hat in der Studie „Net-Zero Europe“ berechnet, dass die EU bis 2050 klimaneutral werden könnte, wenn sie dafür auf die bisherigen jährlich 800 Milliarden Euro noch mal 180 Milliarden drauflegt. Diese Mehrkosten würden aber durch Einsparungen, etwa bei Rohölimporten, mehr als amortisiert. Auch der Arbeitsmarkt profitiere: Zwar entfielen sechs Millionen Arbeitsplätze in Dinosaurier-Industrien, dafür entstünden elf Millionen neue in Zukunftsbranchen.

Es lohnt sich also sogar finanziell, jetzt alle Energie für die Transformation hin zu einer klimaneutralen Gesellschaft einzusetzen. Zumal da manche Auswirkungen einer un-

gebremsten Klimaerhitzung gar nicht absehbar und quantifizierbar sind – die Zerstörung von Ökosystemen, der Verlust an Biodiversität, die gesundheitliche Anfälligkeit der Menschen, die Gefahr gewaltsamer Konflikte. Die Weltbank schätzt, dass aus den derzeit schon 20 Millionen „Klimaflüchtlings“ in wenigen Jahren 140 Millionen werden könnten.

Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung resümiert: „Die Bekämpfung des Klimawandels wird zwar teuer – Nichtstun aber deutlich teurer!“ Zaudern und trödeln wird neben Lebensqualität auch Leben kosten. Wir haben also allen Grund für „massive Anstrengungen“: Es ist unterm Strich billiger und es rettet unbezahlbare Werte: Natur, Artenvielfalt und nicht zuletzt großartige Momente am Berg. *Franziska Simon/ad*

Freundschaft im Livestream

Die Welt schaut live zu, wie zwei Kletterer gegen die schwierigste Wand der Erde anrennen.

Tommy Caldwell's epische „Dawn Wall“ am El Capitan ist in vielerlei Hinsicht bemerkenswert: härtester Freikletterbigwall der Welt, Durchbruch ins Livestreaming-Zeitalter, Gegenstand eines großartigen Films. Vor allem aber ist es die Geschichte eines Helden, der seine Kraft daraus zieht, dass er sich nicht erhöhen will, sondern Werten dient, von denen er als kleines Menschlein genau weiß, dass sie größer sind als er, größer als wir: der Glaube daran, aus einer Niederlage wieder aufstehen zu können, ja zu müssen, und – Brüderlichkeit.

Als Siebzehnjähriger sieht Caldwell 1995 Heinz Zaks legendäre Fotos von Alexander Huber in der Salathé-Wall (Wendepunkte Panorama 2/20) und erkennt seine Bestimmung: Freiklettern am El Capitan. Er verliert beim Heimwerken einen Zeigefinger, egal, trotzdem wiederholt er sämtliche Freikletterrouten am „Big Stone“, meist mit seiner Frau Beth Rodden. Dann verlässt ihn seine Beth, verzweifelt stürzt er sich in ein neues Projekt: die „Dawn Wall“ durch den kompaktesten, steilsten, schwierigsten Teil des El Cap. Ob das überhaupt möglich ist? Egal, Hauptsache es betäubt den Trennungsschmerz.

Mit Kevin Jorgeson steigt ein Partner ein, der Bigwalls bislang nur von unten kennt, sich aber bewährt. Caldwell verliebt sich neu, seine zweite Frau Rebecca versteht von Klettern wenig, aber als Frau sehr gut, dass er das durchziehen muss, Männersache eben. Caldwell und Jorgeson probieren mehrere Jahre (!), Hunderttausende folgen Caldwell's Postings aus der Wand. Sie steigen ein zum



Nur gemeinsam war die „Dawn Wall“ ein Erfolg für Tommy Caldwell und Kevin Jorgeson.

finalen Versuch: zweiunddreißig Seillängen in unfassbar konzentrierter Schwierigkeit im neunten, zehnten, elften Grad. Caldwell's Follower plus ein Artikel in der „New York Times“ plus „Schwierigster Freikletterbigwall der Welt“ potenzieren sich zu einem Medienhype, wie ihn die Welt des Kletterns noch nie erlebt hat. Über zwanzig Fernsehsender berichten live (!) vom Wandfuß.

Und als wäre die Route nicht schwer genug, stehen sie damit auf einmal unter Erfolgsdruck. Die schwierigste Seillänge Nr. 15 haben sie noch nie klettern können, jetzt schaut die ganze Welt live zu, wie sie Caldwell gelingt, Jorgeson immer wieder scheitert. Noch nie hat sich die Öffentlichkeit so sehr für ein Kletterprojekt interessiert, noch nie wurde vergleichbar AUS der Wand berichtet.

Alles hängt also an Länge 15: Wenn Jorgeson das nicht schafft, muss Caldwell den Rest der Tour eben alleine durchziehen. Denken alle. Denkt auch Jorgeson. Nur Caldwell findet: Zusammen oder gar nicht! Und wartet und sichert seinen Freund, bis der es endlich ebenfalls schafft. Darum geht es ihm, darum geht es doch uns Menschen überhaupt: um das Gemeinsame, Verbindende. Nach 19 Tagen sind sie oben, dort warten ihre Frauen und die Reporter, was für ein verdientes Happy End. Meisterhaft erzählt im Film „Dawn Wall“, der sicher auch einen Oscar verdient hätte.



Malte Roeper (*1962), Bergsteiger, Autor und Filmemacher, skizziert in seiner Kolumne „Wendepunkte“ Besteigungen, die den Alpinismus verändert haben.

Nächster Wendepunkt: **Donnerschlag am Big Stone**
Alex Honnold free solo im „Free Rider“ (2017)

+ ticker +

Partnerschaft erweitert Seit Beginn 2021 ist Mountain Equipment, der offizielle Ausrüstungspartner der JDAV, nun auch offizieller Rucksackpartner der JDAV. Die langjährige, erfolgreiche Partnerschaft wird somit erweitert und alle Teamer*innen des Bundeslehrteams Jugend werden mit Rucksäcken aus der aktuellen Kollektion ausgestattet. Die hochwertigen Rucksäcke von Mountain Equipment sind für den vielfältigen alpinen Einsatz gemacht, egal ob Klettern, Bergsteigen, Trekking oder vieles mehr.
mountain-equipment.de

Preis gewonnen Wieder einmal ist der DAV-Ausrüstungspartner Vaude mit einem Preis ausgezeichnet worden: Die „Gesellschaft zur Erforschung des Markenwesens“ lobte: Wie die Geschäftsführerin „Antje von Dewitz in der Markenführung Unternehmenserfolg, Purpose, Nachhaltigkeit und Work-Life-Balance integriert, ist vorbildlich und zukunftsweisend“.

Weg präsentiert Der „längste Trek der Welt“ sei der „Sentiero Italia“, schreibt der italienische Verein Va'Sentiero. Mit 7000 Kilometern von den Alpen bis Sizilien und anspruchsvollen Wegstrecken führt er jedenfalls repräsentativ



durch die Vielfalt des Stiefels. Großartig und informativ präsentieren ihn die jungen Wanderfreunde des Vereins auf ihrer Website vasentiero.org

Legenden abgefüllt Eine Hommage an zwei Kletterlegenden macht die Weinbauernfamilie Calve aus dem spanischen Wein- und Bouldergebiet Albarracin. Auf dem Etikett ihres Rotweins Fanático sind Wolfgang Güllich und Kurt Albert dargestellt. Zwei Powerfiguren für einen Powerwein.

kletterhallenservice.com/wein

Bergsteigerdörfer

Jetzt auch in der Schweiz

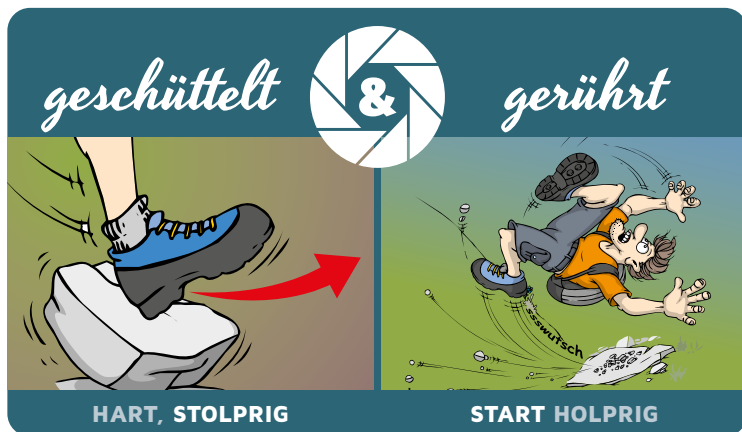
Das Erfolgsprojekt „Bergsteigerdörfer“ wächst weiter. 2021 kommen sechs neue Orte hinzu, die dem Massentourismus abgeschworen haben und ihre Landschaft als Kulturgut und Naturschatz begreifen und nutzen.



Foto: Andrea Badrutt

Guarda im Engadin hat ein Ortsbild von „nationaler Bedeutung“.

Über den SAC sind erstmals auch Schweizer Dörfer beteiligt: Lavin, Guarda und Ardez im Unterengadin, die touristisch gemeinsam auftreten, und St. Antönien im



Illustrationen: Georg Sojer (S.S. 50 und 64)

Rätikon. Der ÖAV, Initiator der „Bergsteigerdörfer“, bringt zwei neue Mitglieder ein: Steinberg am Rofan und Göriach in den Radstädter Tauern. Der Club Alpino Italiano erweitert die Gruppe in die Westalpen: Balme liegt unweit von Turin, Triora in den ligurischen Bergen. Damit stehen jetzt 35 „Bergsteigerdörfer“ für nachhaltigen Tourismus: 22 in Österreich, vier in Deutschland, fünf in Italien und jeweils zwei in Slowenien und der Schweiz. red

Aus Deutschlands größter Genießer-Region:

Württembergischer Spitzenreiter.



endlich :)



Dazu: Ein spritziger Riesling!

Freuen Sie sich auch immer schon fast ein ganzes Jahr lang auf den Beginn der Spargelsaison? Mit dem königlichen Gemüse verbinden wir eben nicht nur die Aussicht auf wärmere Tage, sondern auch die wunderbare Kombination mit einem herrlich spritzigen Riesling aus dem „Land der Vielfalt“. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.
wein-heimat-wuerttemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg

Wie wär's?

Die normale Route: Der Wanderweg Sentier Blanc-Martel führt über knapp 23 Kilometer durch die Schlucht, vom Couloir Samson zum Chalet de la Maline, mit zwei Tunneln und einigen Steighilfen. Und Aufblicken zur fantastischen „Falaise de l'Escalès“ mit Klassikern wie „ULA“ (300 m, VII), „Dingomaniaque“ (150 m, VIII) oder „Pichenibule“ (300 m, IX). – **In den 1980er Jahren wurde das Verdon zum Freikletterparadies, „verdonek“ zum Synonym für allerbeste Felsqualität.** – **Die schöne Route:** Die Routen „Dalles Grises“ und „Afin Que Nul Ne Meure“ (beide 150 m, VI) im Sektor Dalles Grises gehören zu den leichteren Klassikern an der Escalès. In den letzten Jahren wurden an verschiedenen Sektoren der Schlucht auch etliche „normal“, also ohne Abseilen zugängliche Routen eingerichtet. – **Die derzeit schwersten Routen Frankreichs liegen im Verdon: die Mehrseillängenroute „Hosanna“ (5 SL, X+/XI-, Cédric Lachat, 2016) und „La Rage d'Adam“ (XII-) von Sébastien Bouin (2019).** – **Die berühmte Route:** Die Route „L'ange en décomposition“ (3 SL, VIII) von Philippe Maclé aus dem Jahr 1982 ist eine extrem ausgesetzte Linie am Fenrir-Pfeiler und eine der schönsten und geschichtsträchtigsten Routen der Schlucht. Alain Robert kletterte die Route free solo. – **Der Münchner Slackliner Friedrich Kühne balancierte 2017 in der Verdonschlucht in 200 Meter Höhe über eine 110 Meter lange Slackline und stellte damit einen Free Solo Highline Weltrekord auf.**

Daten und Fakten

Höhe: Collet Barris (1480 m) über der Route des Crêtes, Wandhöhen der Routen meist 200-300 m.

Dominanz: ca. 10 km -> Mourre de Chanier

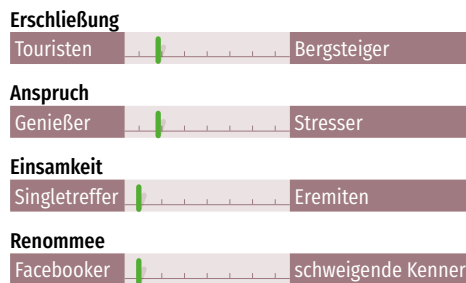
Erstbesteigung: „Les Enragés“ und „La Demande“ von Patrick Cordier waren 1968 die ersten großen Kletterrouten der Schlucht

Normalweg: Sentier Blanc-Martel (Wanderweg durch die Schlucht)

Talort: La Palud-sur-Verdon (833 m)

Hütte: Chalet de la Maline (893 m)

Charaktercheck



Grand Canyon der Provence

Die Verdonschlucht (frz. Gorges du Verdon) in der Provence ist mit ihren 700 Metern Tiefe einer der größten Canyons Europas, vom smaragdgrünen Fluss Verdon in die Landschaft gegraben. Der bombenfeste und wasserzerfressene Fels ist legendär unter Kletterern, der übliche Zugang von oben durch Abseilen so spektakulär wie adrenalinträchtig. Doch auch zum Wandern und Wildwasserfahren – sogar zum Bungeehüpfen – ist hier viel geboten. nr



Foto: Wikimedia/Nadar

Der Mensch am Berg

Édouard-Alfred Martel (1859-1938) gilt als Begründer der modernen Höhlenforschung. Vom 12.-15 August 1905 durchquerte er mit Isidore Blanc und weiteren vier Begleitern als Erster die Verdonschlucht von Mescla zum heutigen Lac de Sainte-Croix – ein echtes Abenteuer.

„Wenn ich klettere, fühle ich einen inneren Frieden“
sagte **Patrick Edlinger (1960-2012)** in einem Interview. Seine Route „Les spécialistes“ (X+) war 1989 die schwerste Kletterei in der Schlucht, seine Kletterfilme machten ihn weltberühmt.



Foto: Wikimedia/Ingo Wehling

DEINE BEINE WERDEN AUGEN MACHEN.



Finden Sie Ihr
perfektes E-Bike
und erfahren
Sie mehr über
die Specialized
Modellpalette.



SPECIALIZED

TURBO E-BIKES
www.specialized.com

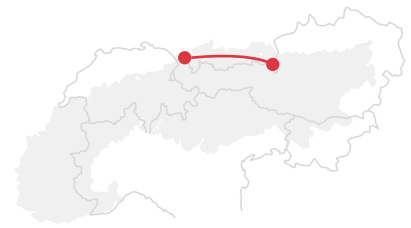


Bodensee – Königssee per Rad

Auf ruhigen Wegen durch die Berge



Fahrt durch das tief
eingeschnittene Tal
des Elendgrabens

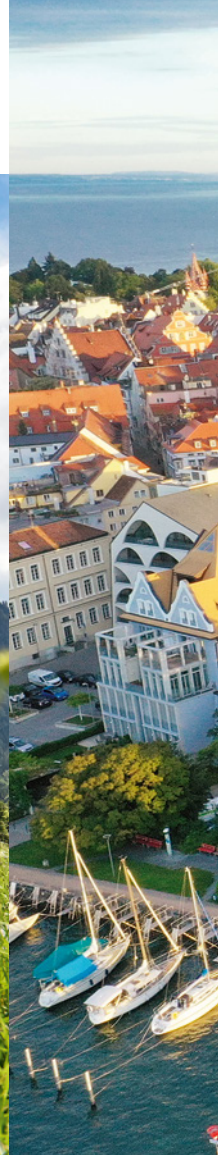


Der Radweg vom Bodensee zum Königssee zählt in Radlerkreisen zu den Klassikern. Wer die Stille der Berge richtig auskosten will, sollte den Hauptweg aber hier und da verlassen, denn es locken abgelegene Täler, Seen und neue Panoramen.

Text und Fotos:
Thorsten Brönner

Landschaftsschutzgebiet Süd- ufer Walchensee: Ein Sonntagmorgen im Juli 2020. Es sind 15 Grad und es geht kein Lüftchen. Der türkise See liegt still da. Noch ist es ringsum ruhig. Die ersten Sonnenstrahlen streichen vom Jochberg her über das satte Grün der Mischwälder. Doch schon mischt sich ins Vogelgezwitscher das Brummen der Blechlawine. Vom Alpenvorland her rollt sie durch das Gebirge und wird sich schon bald in vielen Tälern festsetzen.

Meine Frau Monika und ich fahren auf unseren Rädern ostwärts über das Mautsträßchen. Hier legen die im Jahr 2019 eingerichteten Wasser-Radlwege Oberbayern ihre schönsten acht Kilometer in die Landschaft. Doch schon bald ist es vorbei mit dem Radlgenuss. Der Ansturm auf die begehrten Liegeplätze am Walchensee hat begonnen: Pkw, Camperbusse, Motorräder.



Ruhige Täler **abseits der Route**

Noch dominieren die einheimischen Kennzeichen wie „TÖL“ oder „GAP“. In ein, zwei Stunden folgt das „M“. Die Münchner fürchtet man hier schon wegen ihrer schiereren Anzahl.

Auch wir sind aus München, begonnen haben wir unsere Tour aber vor vier Tagen in Lindau. Es ist unsere dritte Radreise längs der bayerischen Berge. Vor zehn Jahren sind wir die Tour vom Bodensee zum Königssee das letzte Mal geradelt. Im Sommer 2020 heißt es Abstand halten. Daher variieren wir die Hauptroute und schwenken an mehreren Stellen tiefer in die Stille des Gebirges hinein. Auf den zehn Etappen wollen wir jene Flecken aufspüren, die es weniger hart getroffen hat als den Walchensee.

Zu Beginn ist der Bodensee-Königssee-Radweg die beste Wahl. Lindau macht den Anfang. An der Hafeneinfahrt schi-

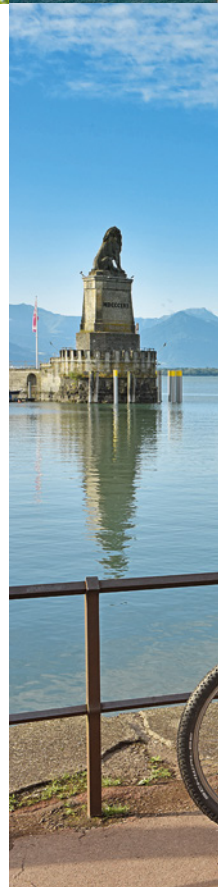
cken der Neue Leuchtturm und der steinerne Bayerische Löwe die Radler auf Tour. Gut ausgebaut und beschildert zieht sich die Radroute hinauf ins Allgäu. Kopf und Beine erinnern sich wieder an die Stationen der letzten Reisen. In die vertrauten Bilder mischen sich neue. Sogleich packt uns der Blick, über die Wiesen hinweg, auf die Wälder und Gipfel.

Am zweiten Tag geht es südlich von Oberstaufen in den Naturpark Nagelfluhkette. Vom Übernachtungsort Schindelberg sind es nur fünf Kilometer bis zur ersten Naturattraktion – den Buchenegger Wasserfällen. Die Weißach hat sich hier in Millionen von Jahren tief in das Gestein

König Ludwig II. wusste genau, wo er Schloss Neuschwanstein am besten in Szene setzen kann – hoch über Schwangau.

Die Lindauer Altstadt mit ihren vielen Gassen liegt auf einer Insel im Bodensee.

Der Bayerische Löwe bewacht zusammen mit dem Neuen Leuchtturm die Hafeneinfahrt von Lindau.



Bodensee – Königssee



gegraben. Morgens um sechs sperren wir die Räder unter einem Baum ab und tap- sen den Treppensteig hinunter in die Klamm. Der Bach stürzt über zwei Gelän- destufen und zieht einen kühlen Schleier hinter sich her. Wir lassen uns vom Zau- ber dieses verborgenen Fleckens einhüllen und bleiben so lange, bis schließlich die ersten Besucher auftauchen.

Jenseits des Parkplatzes der Hochgrat- bahn ist die Straße für Autos gesperrt. Ei- nem Tanzpaar gleich, folgen Weg und Bach einander, tiefer ins Ehrenschwanger Tal. Die Weißach führt, sie gibt das Ter- rain vor. Wir radeln mal rechts, mal links vom dahinjagenden Wasser. Das Asphalt- sträßchen steigt in Serpentina den Na- delwald empor. Oben wird es derart steil, dass wir ein Stück schieben.

9:30 Uhr. Auf 1150 Metern Höhe weichen die Bäume. Sie machen Platz für die Alpe Unteregg. Auf der Terrasse genießen zwei Wanderer die wärmenden Sonnenstrah- len. Wir tun es ihnen gleich, setzen uns an einen der Nachbartische und lassen den Blick schweifen. Ringsum weidet Allgäuer Braunvieh neben Haflinger Pferden. Hinter den Wiesen steigt der Nadelwald an, darü- ber erhebt sich die gezackte Nagelfluhkette. Eine üppige Käseplatte liefert Energie für den nächsten Anstieg am Nachmittag.

Auf dieser Fahrt verknüpfen wir Radwe- ge und Mountainbikerouten. Mit dem ak- tuellen Radboom entstehen im Lande neue Wege und bestehende werden op- timiert. Endlich. Der wohl beste Kenner des Routennetzes im Allgäu ist Andreas Ampßler. Der Geschäftsführer des Pla- nungsbüros „top plan“ gehört zu einer ge- fragten Berufsgruppe. Andreas kreierte



Streckennetze. Am Morgen des dritten Reisetages sind wir mit ihm am Skilift in der Tiroler Exklave Jungholz verabredet. Wir wollen ein Stück des Weges gemeinsam zurücklegen.

Während wir im kleinen Gang durch die Wiesen fahren, erzählt Andreas von seiner Arbeit. „Unterwegs nehmen wir ver-

Dank des Booms entstehen **neue Wege**

schiedene Sachen auf: Beschilderung, Verkehrssicherheit, Wegezustand, Wegebreite.“ Er erklärt, was im Allgäu anders läuft. „Ein gutes Beispiel ist Füssen. Der Forggensee-Radweg tangiert weder die Füssener Altstadt noch Schloss Neuschwanstein. So kann man Radler verkehrssarm an Schwangau und Füssen vorbeiführen.“



Zwischen Wallgau und Vorderriß darf sich die Isar vor der Kulisse des Karwendelgebirges frei entfalten.

Die Ammergauer Alpen bescheren Radlern mit ihren Forstwegen eine stille Waldfahrt.



INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-3-2021



BODENSEE – KÖNIGSSEE PER RAD

Strecke: Die Tour richtet sich an Biker und sportliche Reiseradler. Passagen auf Asphalt und Schotter wechseln sich ab. Wo es geht, wurden Abschnitte auf Straßen vermieden.

Beste Zeit: Am schönsten ist die Tour im Mai und Juni, ruhig im Herbst. Wer kann, sollte diese Fahrt außerhalb von Ferien machen und die Wochenenden meiden.

Anreise: Lindau hat einen Bahnhof und wird von Fernbussen angesteuert. Im Anschluss an die Reise geht es vom Bahnhof Berchtesgaden nach Hause.

Etappen:

1. Lindau – Steibis (Bodensee-Königssee-Radweg), 58 km, ⤴ 1100 Hm, ⤵ 790 Hm
2. Steibis – Nagelfluhkette – Unterjoch, 59 km, ⤴ 1760 Hm, ⤵ 1590 Hm
3. Unterjoch – Starzlachbach – Jungholz (Österreich) – Füssen, 36 km, ⤴ 550 Hm, ⤵ 780 Hm
4. Füssen – Ammergebirge („Um den Trauchberg“) – Oberammergau, 56 km, ⤴ 1250 Hm, ⤵ 1240 Hm
5. Oberammergau – Graswangtal – Neidernach – Hintergraseck (Elmau) – Wallgau, 77 km, ⤴ 2140 Hm, ⤵ 2100 Hm

Die Straße durch die Gemeinde Jungholz endet. Der nun schmale Weg kippt nach rechts und führt in vier Spitzkehren durch den Wald zur Vils. Andreas richtet ein Schild aus, weiter unten am Fluss notiert er in seine Planungs-App den Hinweis: „steile Abfahrt“. Als wir an einem Gatter die Räder über eine Treppe hieven, macht er Fotos vom Hindernis. Zurück in Bayern, rollen wir nach Pfronten hinab. Andreas verrät uns, dass dieser Weg im kommenden Jahr zum Streckennetz „Naturbiken Allgäu“ gehören wird. „Auch eure

6. Wallgau – Wasser-Radlwege – Isar-Radweg – Kreuth, 75 km, ⤴ 1480 Hm, ⤵ 1600 Hm
7. Kreuth – Elendsattel – Sudelfeldpass – Tatzelwurm, 48 km, ⤴ 1720 Hm, ⤵ 1630 Hm
8. Tatzelwurm – Samerberg – Chiemseeradweg – Gstadt am Chiemsee, 52 km, ⤴ 1100 Hm, ⤵ 1380 Hm
9. Gstadt am Chiemsee – Ruhpolding, 46 km, ⤴ 780 Hm, ⤵ 640 Hm
10. Ruhpolding – Kaitlalm – „Auf den Spuren der Salzsäumer“ – Königssee (Bodensee-Königssee-Radweg), 55 km, ⤴ 1620 Hm, ⤵ 1650 Hm

Gesamt: 562 km, ⤴ 13.600 Hm, ⤵ 13.400 Hm,

Informationen:

› Offizielle Seite des Bodensee-Königssee-Radwegs: bodensee-koenigssee-radweg.de

Literatur:

- › Thorsten Brönnler: Bayern mit dem Rad erleben, J. Berg Verlag
 - › Bodensee-Königssee-Radweg, Esterbauer Verlag
 - › Daniela Schetar: Allgäu, Baedeker
- Weitere Informationen zur Tour gibt es auf alpenverein.de

Tour durch die Nagelfluhkette gehört dann zu einer der Schleifen.“

Der vierte Morgen ist so einer, an dem man sich daheim im Bett noch mal umdreht und eine Stunde weiter schläft. Tiefhängende Wolken ziehen über das Schloss Neuschwanstein hinweg. Wir passen eine Regenpause ab und fahren an den Bergen entlang. Hinter dem Bannwaldsee führt der Halblech in die Ammergauer Alpen.

Halblech und Halbammer entspringen nah beieinander im Herzen der Gebirgsgruppe. Den einen Wasserlauf verschlägt es Richtung Westen, den anderen Rich-



bioniedry
get your sportswear ready

HOHE WASCHKRAFT
MIT GERUCHSSTOPP



Erhältlich bei



tung Osten. An beiden führen Forststraßen in die Höhe. Wer sie verbindet, kann den 30 Kilometer langen Bergzug queren. Was wir noch nicht ahnen: Vor uns liegt die schönste Etappe.

Das Wasser des Halblech schäumt in seinem felsigen Bett. Oft hat das Wildwasser im tief eingeschnittenen Tal den Weg geflutet. Wo Radler heute die Tour „Um den Trauchberg“ genießen, transportierte man früher die im Gebirge abgebauten Wetzsteine ins Alpenvorland. Immer wieder erinnern Motivtafeln und filigran geschnitzte Jesuskreuze an die Mühen der vergangenen Tage.

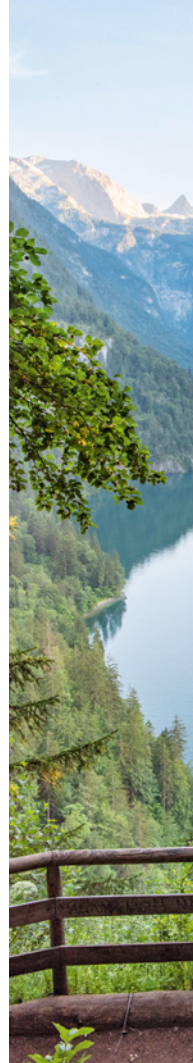
Es läuft gut, die Beine kreisen von allein. Wir schauen uns unentwegt um, so viele Eindrücke. Der Wald wirkt so urig, als wäre er, zu Zeiten von König Ludwig II., in einen Dornröschenschlaf gefallen. Farne greifen nach dem Schotterweg. Dahinter knorrige, mit Moos bepockte Stämme. Kein Wunder, dass bei der Suche nach einem neuen Nationalpark immer wieder der Name Ammergebirge fällt.

So wechselhaft wie das Auf und Ab der Topografie sind die landschaftlichen Eindrücke bei unserer Fahrt. Das Wochenende in der Tourmitte steht an. Im Graswangtal führen gute Radwege vorbei an Schloss Linderhof. Dahinter tasten wir uns im Verkehr zum Plansee. In einer Radlerkarawane geht es nach Garmisch-Partenkirchen. Trubel in der Stadt, Aufatmen in Wallgau. Anderntags die Bilder am Walchensee. Sogar die sonst so ruhige Jachenau wird an diesem Sonntag von Ausflüglern überrannt. Wir sind froh über den neuen Radweg im Tal.

Die Isar runter, durch die Attenloher Filze zum Tegernsee. Übernachtung im Bergsteigerdorf Kreuth und rein in die nächste stille Waldpassage. Sie führt über den Elendsattel zur Elendalm und durch das Kloo-Ascher-Tal bis zum Wasserfall am Tatzelwurm.

Wer denkt sich solche Namen aus? Egal. Schön ist es hier. Überall. Wir schippern

Zu Fuß geht es zum Finale



Bodensee – Königssee

Der Chiemsee bietet sich mit tollen Ausflugszielen für einen Ruhetag an (l.). Der Königssee ist Wanderern vorbehalten.

Tolle Blicke über den Königssee bietet der Aussichtspunkt des Malerwinkels (M.).

Zur Kirchleitnkapelle führt ein steiles Sträßchen. Zur Entschädigung gibt es einen lohnenden Blick über Berchtesgaden auf den Watzmann (r.).



mit der „MS Josef“ hinüber nach Herrenchiemsee. Auf diese Insel hat Ludwig II. seinen größten Prachtbau mit dem grandiosen Blick auf die Berge gesetzt. Berge waren, neben dem Schlösser-Bauen, seine zweite Leidenschaft.

Südlich von Ruhpolding führt unsere Reise wieder hinein ins Gebirge. Bis zum Königssee sind es noch 56 Kilometer und 1250 Höhenmeter. So sitzen wir schon vor Sonnenaufgang im Sattel. Vorbei am Biathlonstadion und dem Lanzelecker Bach schnaufen wir zur Kaitlalm hinauf. Seit Tagen ertappe ich mich dabei, dass ich es dem Routenplaner Andreas Ampßler gleichtue und in Gedanken an der Qualität der Radrouten rumfeile.

Die nächste Bikeroute trägt den Namen „Auf den Spuren der Salzsäumer“. Die Schilder sehen in die Jahre gekommen aus. Wenn auch nicht ganz so alt wie die ehemalige Soleleitung, die sich nebenan, durch die Büsche, den Berg hinaufzieht.

Wir stehen vor der „Himmelsleiter“, wie eine Infotafel verrät. Die Pipeline leitete das begehrte Gut von Bad Reichenhall nach Traunstein. Drei Jahre hat der Bau gedauert, 1619 war er fertig.

Auf dem letzten Teilstück ragen die Berchtesgadener Alpen steil in den weiß-blauen Himmel. Der Bodensee-Königssee-Radweg steigt nun im Wald bergan. Mal rauscht nebenan die B20, mal ist es ruhig. Auf Bischofswiesen folgt Berchtesgaden. Dann zieht sich der geschotterte Weg an der Seite der Königsseer Ache entlang zum Reiseziel.

Das Finale sparen wir uns für den späten Nachmittag auf. Zu Fuß geht es über den Wanderweg Malerwinkel hinauf zur Rabenwand. Die meisten Urlauber kommen uns bereits von oben entgegen. In den letzten zehn Tagen sind wir 560 Kilometer und 9500 Höhenmeter geradelt. Jetzt, beim Wandern, fangen die Beine zu brennen an und wir sind froh, als wir den Aussichtspunkt erreichen.

Nun legt sich der schönste See im Lande direkt vor uns geschmeidig und grün leuchtend in die Berge. Er hat Glück, die Flanken fallen zum Wasser so steil ab, dass kein Platz für eine Straße blieb. Wilde Natur, geschützt im Nationalpark Berchtesgaden. Die Sonne senkt sich über dem Königssee. Wie in einem riesigen Trichter nimmt die Nordwestflanke des Hagengebirges die Sonnenstrahlen auf. Unten gleiten zwei Elektroboote lautlos durch den Bergschatten, in Richtung Schönau. Mir fallen die ruhigen Momente dieser Radtour ein. Der Morgen in Lindau, die Fahrt durch die Nagelfluhkette und besonders die Waldpassage durch die Ammergauer Alpen. Es gibt sie noch, die verborgenen Wege durchs Gebirge.



Thorsten Brönnner stellt seit über zehn Jahren in Büchern die Radfernwege Europas vor. Er liebt es, eigene Routen zu erstellen und so ruhige Touren in der Natur zu erleben. thorstenbroenner.de



Pfälzer Fernwanderwege

Zwischen Wald, Fels und Wein

Höhenweg, Weinsteig, Waldpfad – die drei Pfälzer Fernwanderwege feiern 2021 ihr zehnjähriges Jubiläum.

Günter Kromer (Text und Fotos) kennt die schönsten deutschen Fernwanderwege und berichtet über seine Erfahrungen in der Pfalz.

Auf elf Etappen führt der Weinsteig in einer angenehmen Mischung aus Forstwirtschaftswegen und schmalen, manchmal steinigen oder verwurzelten Pfaden vom „Haus der Deutschen Weinstraße“ in Bockenheim entlang des Haardt-Gebirgszugs zum „Deutschen Weintor“ in Schweigen-Rechtenbach. Ich folge der Route in umgekehrter Richtung und wandere zunächst über sonnige Weinberge und durch schattige Wälder. Auf dem Stäfelsbergturm bietet sich ein erster Rundumblick auf Wald und Berge, während das Dörfchen Dörrenbach aus einem Märchen entsprungen scheint. Weiter geht es über herrliche Weinberge mit Aussicht auf die Rheinebene. Die beiden Burgruinen Landeck und Madenburg sind sehr beliebte Ausflugsziele

und lohnen die Besichtigung und Einkehr im schönen Biergarten.

Nach riesigen, wie Mauern aufragenden Sandsteinfelsen folgt die ehemalige Reichsburg Trifels, wo einst Richard Löwenherz gefangen gehalten wurde. Hier lasse ich mir typische Pfälzer Spezialitäten schmecken: Saumagen, Leberknödel, Bratwurst mit Weinsauerkraut, begleitet von neuem Wein. Eine deftige Verköstigung gehört in der Pfalz einfach dazu. Besonders empfehlenswert sind die vielen

Hütten mit Selbstbedienung und gutem, preiswertem Essen. Nach dem Städtchen Annweiler mit schönen Häusern und Mühlrädern entlang der Queich erreiche ich bei Sonnenschein den Aussichtspunkt Krapfenfelsen und am nächsten Morgen in dichtem Nebel den noch schöneren Orensfels. Nach der Ruine Neuscharfeneck und dem fotogenen Dorf Sankt Martin geht es durch duftende Kiefernwälder auf die 672 Meter

Herrliche Weinberge mit Aussicht

hohe Kalmit. Später komme ich am Hambacher Schloss vorbei, wo sich 1832 beim Hambacher Fest eine der Sternstunden der deutschen Demokratie abspielte, und schlendere am Abend durch die hübschen Gassen von Neustadt.



Bei Rodalben zieht der Waldpfad entlang vieler eindrucksvoller Sandsteinfelsen; die Weinberge bei Bad Dürkheim sind besonders attraktiv.

In Deidesheim wirken manche Weingüter wie kleine Paläste. Beim pittoresken Flaggenturm oberhalb von Bad Dürkheim schweift der Blick über besonders schöne Weinberge, die wie die Zypressen im Innenhof der Burg Battenberg an die Toskana erinnern. Vorbei an Beerenhecken, Streuobstwiesen und nochmals über Weinberge führt schließlich die letzte Etappe nach Bockenheim.

Auch den Pfälzer Waldpfad gehe ich von Süd nach Nord an. Nach dem Auftakt in Schweigen-Rechtenbach und einem kurzen Stück auf französischer Seite wird der Waldpfad seinem Namen schnell gerecht – er durchquert in neun Etappen das Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen. Mag es im Hochsommer auf vielen anderen Routen zu heiß werden, kann man im größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands noch immer recht angenehm im Schatten spazieren.

Auf der Route liegt die bis heute bewohnte Burg Bewartstein, die man auch besichtigen kann. Dann überrascht mich die Ruine Drachenfels mit ihrer ungewöhnlich geformten Mauer und dem weiten Rundblick. Die Ruinen der drei direkt nebeneinander auf einem Felsgrat erbauten Dahner Burgen sind weitere Höhepunkte auf der Strecke. Bei Dahn führt der Weg auf den gewaltigen Fels namens „Jungfernsprung“. Im weiteren Verlauf raste ich im Queichtal im Biergarten am Ufer eines kleinen Sees und blicke vom Luitpoldturm wie vom Bergfried der Burg Gräfenstein wieder auf die Waldidylle. Bei Rodalben zieht der Waldpfad von einem faszinierenden Sandsteinfelsen zum nächsten. Einige Kilometer danach beeindruckt mich die hohe, fast 700 Meter lange Sandsteinmauer der Seelenfelsen besonders. Nirgendwo sonst auf meinen Deutschland-Touren habe ich so viele außergewöhnlich geformte, von der Erosion mit faszinierenden Mustern gezeichnete Sandsteinfelsen gesehen wie im Pfälzerwald. Genussreich geht es weiter, an romantischen Teichen entlang und durch das idyllische Tal der Moosalb. Ein Lehrpfad weist auf Hammerwerke, Mühlen und Schmelzen aus der Zeit der Eisenverhüttung hin, und die Karlstalschlucht entpuppt sich als einer der schönsten Abschnitte der Route. Weit ist es nun nicht mehr zum Endpunkt Kaiserslautern.

Die recht einfache Tour über den Pfälzer Höhenweg von Winnweiler nach Wolfstein ist ideal, wenn man sich

abseits von Massentourismus und Verkehrslärm auf stillen Wegen erholen will. Die beste Zeit dafür sind der Frühsommer und der Herbst – hier ist es im Hochsommer wohl oft zu heiß. Ich bin im Mai unterwegs und komme bald nach dem Start in Imsbach an einem Besucherbergwerk, einem Bergbaumuseum und der Rekonstruktion einer keltischen Siedlung vorbei, die wegen der Pandemie leider geschlossen sind. Einen Tag später stehe

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-3-2021

Pfälzer Fernwanderwege

Die vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichneten drei Routen in der Pfalz sind hervorragend markiert und in beide Richtungen begehbar. Dank guter Bahn- und Busverbindungen sind auch kürzere Abschnitte möglich.

- › Pfälzer Weinsteig, 11 Etappen, 172 km, 6000 Hm
- › Pfälzer Waldpfad, 9 Etappen, 143 km, 3200 Hm
- › Pfälzer Höhenweg, 7 Etappen, 114 km, 3300 Hm

Weitere Infos auf pfalz.de/wandermenu



ich auf dem weitläufigen Plateau des 686 Meter hohen Donnersbergs, der höchsten Erhebung der Pfalz. Von dort führen mich sonnige Feldwege, von Kornblumen und blühendem Mohn gesäumt, durch eine sanfte Hügellandschaft mit weiter Rundumsicht auf einzelne Baum- und Heckenreihen zu hübschen Ortschaften wie Rockenhäusen, Meisenheim und Lauterecken. Schon der kürzeste der drei Pfälzer Fernwanderwege überzeugt vom Charme dieser Landschaft.



Günter Kromer, passionierter Wanderer und Buchautor, erkundete 10.000 Kilometer auf Deutschlands schönsten Fernwanderwegen und war 2018 und 2020 auf den drei Pfälzer Fernwanderwegen unterwegs. d-wanderer.de

Ein Bergwinter wie keiner zuvor

Menschen brauchen Natur. Wie sich das Bedürfnis nach Winter-Sport und -Erleben bei geschlossenen Skiliften auf die Bergregionen und ihre Bewohner auswirken würde, dazu gab es im Herbst ernste Befürchtungen. Der DAV-Experte [Manfred Scheuermann](#) (Text und Fotos) zieht eine eher positive Bilanz.

Das gab es noch nie: Österreich, Schweiz, Italien den ganzen Winter faktisch nicht erreichbar, in Deutschland so gut wie kein Lift- und Seilbahnbetrieb, damit auch kein Pistenskilauf, keine touristischen Übernachtungen, Gaststätten, Cafés, geöffneten Berghütten. Das einzig Mögliche, um

viele im Herbst befürchtet hatten? Nein, zumindest nicht in hohem Maße und großflächig. Obwohl auch wegen Corona viele für Hin- und Rückreise das Auto bevorzugten, gab es insgesamt weniger Pkws auf den Straßen und weniger Staus. Auch wenn für Tagesausflüge teils große Strecken zurückgelegt wurden, Urlaubsreisen in und durch die Alpenländer gab es kaum. Auch keine Pistenskiläufer, die in normalen Wintern zu Tausenden in die Skigebiete unterwegs sind.

Alte Freuden neu entdeckt

Dafür aber Ausflügler, die sich einer nie dagewesenen bunten Vielfalt an Aktivitäten

an manchen Tagen tatsächlich zu teils bedenklichen Menschenansammlungen. Wer Ski fahren wollte, musste zuerst aufsteigen, so wie vor hundert Jahren. Doch es waren nicht nur Tourengerher mit bekannter Ausrüstung. Pistenski und Snowboards wurden nach oben getragen, Kinder an Seilen hochgezogen, Schneeschuhe untergeschnallt, Zipfelbobs und Schlitten raufgeschleppt. Geschäftstüchtige boten an Hütten Speisen und Getränke zum Mitnehmen an, Parkplätze wurden geräumt, über erhöhte Parkgebühren Toiletten bereitgestellt, Pisten teils beschneit und gewalzt.

Regional gab es jedoch Unterschiede und Besonderheiten: In Baden-Württemberg



Viel los war auf den etablierten Skitouren der Bayerischen Alpen wie hier am Bad Kohlgruber Hörnle. Gut gegen Lawinengefahr, etwas schwierig für die Parkplatz-Situation.

den Winter zu erleben, waren Tagesausflüge – je nachdem, wo man wohnte in die Bayerischen Alpen, die Mittelgebirge oder einfach in die nähere Umgebung. Und davon machten verständlicherweise sehr viele Menschen Gebrauch. Doch kam es dadurch zu Chaos, massiven Konflikten und Überlastungen für die Natur, wie es

erfreuten: Kinder und Familien entdeckten Rodelhänge in den Städten, Mittelgebirgen, im Alpenvorland oder sonst wo wieder, die schon vor Jahrzehnten beliebt waren. Wandern und Spaziergehen waren angesagter denn je, auch Eislaufen, wo es ging. Besondere Anziehungskraft hatten die Skigebiete auch ohne Liftbetrieb. Dort kam es

ließen Findige ihre Skilifte sogar laufen und vermieteten sie an Familien plus eine Person für bis zu 225 Euro pro Stunde. Für Leistungssport war Liftbetrieb auch im strengen Bayern örtlich möglich; im Sauerland öffneten die Skigebiete im März sogar. In Garmisch-Partenkirchen, wo die Verantwortlichen zu Beginn der Saison große Sor-

Bergsport heute



gen hatten, wurden schnell pragmatische Lösungen gefunden und akzeptiert, zum Beispiel 15 Euro für den Parkplatz. Dafür kamen jetzt 25.000 Pisten-Tourengeher pro Monat statt wie bisher pro Winter, doch sie verteilten sich gut im großen Skigebiet.

Mehrere Allgäuer Skigebietsbetreiber dagegen verweigerten sich den sonst gerne gesehenen Tagesgästen und sperrten den ganzen Winter über die Parkplätze an den Talstationen ab. Dabei hatten doch gerade die Skigebiete eine wichtige Lenkungsfunktion, denn sie zogen Menschen an, die sonst vermehrt im Tourengelände unterwegs gewesen wären. Viele auch Unerfahrene hätten sich mehr in Gefahr gebracht und hätten die sensible Natur stärker belastet. Zwar wurden die Skigebiete nicht vor alpinen Gefahren gesichert und dies auch klar kommuniziert, die Pisten boten im Ganzen dennoch die besseren Bedingungen.

Mit Rücksicht wär's noch besser

Doch auch im Tourengelände waren deutlich mehr Menschen unterwegs und nicht alle hielten sich an die Regeln. Das sorgte etwa im beliebten Spitzingseegebiet für Unmut. Um dem erwarteten Ansturm aus dem Großraum München zu begegnen, engagierte die Alpenregion Tegernsee-Schliersee dreißig Rangerinnen und Ranger. Das half, aber nicht immer, denn manche ließen sich nicht davon abhalten, auch erkennbar abgegrenzte empfindliche Lebensräume zu befahren. Gerade in diesem Gebiet gilt dem Schutz der vom Aussterben bedrohten Birkhühner besondere Aufmerksamkeit. Schilder der DAV-Kampagne „Natürlich auf Tour“ wurden sogar entwendet und beschädigt. Probleme mit der Akzeptanz gab es vor allem auch an Hotspots wie am Arber oder im Südschwarzwald; dort

muss die Besucherlenkung dringend optimiert werden. Was lässt sich aus dem Winter lernen? Innovationen werden weiter gefragt sein. So will Bayern versuchen, Besucherströme mit dem „Ausflugsticker 2.0“ zu lenken. Mit Fokus auf den Pkw-Verkehr, der wohl

erst wieder nach Corona stärker auf die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel umgelenkt werden kann. Klimafreundlich in die Berge soll es ab 19. Juni mit dem „Bergbus“ der DAV-Sektionen München und Oberland gehen, der auch weniger bekannte Ziele ansteuern wird. Für die DAV-Kampagne „Natürlich Winter“ wird es ein Sommer-Pendant geben. Und ob es bei den Parkplätzen besser ist, sie zu verkleinern oder andere Lösungen zu finden, wird regional unterschiedlich zu entscheiden sein. Fest steht, dass es intelligente Konzepte und nachhaltige Angebote für ein verständnisvolles Miteinander von Gästen, Einheimischen und Naturschutz für die touristischen Hotspots im gesamten Alpenraum dringend braucht, sonst wird das Schlagwort „Overtourism“ im Sommer wieder die Medien beherrschen. Die Konzepte dürfen nicht auf Abschottung zielen, sondern sollten Besucherinnen und Besucher willkommen heißen und deren veränderten Ansprüchen, Erwartungen und Verhaltensweisen gerecht werden. Verantwortliche von Politik und Tourismus sind dabei gleichermaßen gefordert. Doch der Erfolg wird auch von uns Aktiven abhängen: Nur mit Freundlichkeit, Umsicht und naturverträglichem Verhalten wird dieser Sommer richtig gut werden.



Manfred Scheuermann ist beim DAV im Ressort Naturschutz und Kartografie für naturverträglichen Wintersport und nachhaltigen Tourismus zuständig.

Verletzt, was tun?

profelan® arnika
nach Müller-Wohlfahrt



Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen
Wirkstoffen der
Arnikablüten.



profelan.de

profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt.
Wirkstoff: Arnikablütentinktur. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Rezeptfrei in der Apotheke.
PZN: 00502434 (100 g Creme)

oxano® mobil
nach Müller-Wohlfahrt

Aktivkur für gesunde Knorpel und Gelenke mit

- ▶ Glucosamin
- ▶ Chondroitin
- ▶ Kollagenhydrolysat
- ▶ Ingwerextrakt

mobil.oxano.de

Nahrungsergänzungsmittel
PZN: 12420492 (60 Kapseln)

[formula] Müller-Wohlfahrt
Health & Fitness AG
München

Climb to Tokyo: Es wird ernst

Volle Vorbereitung

In rund zwei Monaten ist Sportklettern erstmals bei den Olympischen Spielen vertreten, und für alle Starter läuft die heiße Phase des Trainings. Wie trainiert man denn für den wichtigsten Wettkampf der Geschichte?

„Im Gegensatz zu anderen olympischen Sportarten fehlt es dem Klettern noch an Erfahrung, was das perfekte Training angeht“, erklärt der leitende Bundestrainer Urs Stöcker. Man habe nur vier Er-



fahrungspunkte gehabt, die WMs in Innsbruck (AUT) und Hachioji (JPN), das Qualifizierungsevent in Toulouse (FRA) und die EM in Moskau (RUS).

Für Olympic Combined braucht man – vereinfacht gesagt – drei Fähigkeiten, die sich gegenseitig beeinflussen: Schnellkraft (besonders im Speed), Maximalkraft (Bouldern) und Kraftausdauer (Lead). „Wir bilden diese Fähigkeiten in mehreren Blöcken aus, wobei jeder Block etwa vier Wochen dauert und mit unterschiedlichen Intensitäten trainiert wird“, so Stöcker. Die Blöcke werden dann in zwei Hauptphasen und eine Zusammensetzungsphase gegliedert. Ganz so frei in der Trainingsgestaltung ist man aber leider nicht, denn da ist ja noch der Wettkampfkalender: „Es gibt ja keine Combined-Weltcups, nur Einzeldisziplinen, deshalb muss man das Training auch auf

diese Termine abstimmen.“ Dass die Olympioniken an den Weltcups teilnehmen, ist wichtig: „Man muss in den Wettkampf-Modus kommen und möchte wissen, wo man steht, das weiß durch den Ausfall der Wettkämpfe im letzten Jahr leider keiner so genau“, erklärt Stöcker. „Man darf aber davon ausgehen, dass die Physis der Athletinnen und Athleten bis Olympia eng zusammenliegen wird, gerade unter den Lead- und Boulder-Profis. Der Kopf ist dann der Knackpunkt.“

Ein spannendes erstes Signal war der Boulder-Weltcup im schweizerischen Meiringen. Mit einigem Erwartetem: Die Stars Janja Garnbret und Adam Ondra holten Gold, dahinter waren Slowenien und Japan stark präsent. Es gab schöne deutsche Ergebnisse: Alex Megos als Achter, Yannick Flohé auf 19, Roxana Wienand stand als 16. erstmals im Halbfinale. Und mit Oriane Bertone (FRA) und Natalia Grossman (USA) lassen zwei große Talente gespannt in die Zukunft schauen.

fg/red

Olympia gespannt und entspannt im Blick: Bundestrainer Urs Stöcker

JAN HOJER, OLYMPIONIKE

Wenn es einen „Altmeister“ in Deutschland gibt, dann ist es Jan Hojer (Frankfurt/Main). Bereits 2004 nahm der heute 29-Jährige an Wettkämpfen teil. Vier Jahre später startete er

zum ersten Mal bei einem internationalen Seniorenwettkampf – seitdem ist Jan Hojer vorne mit dabei. Seine größten Erfolge feierte er im Bouldern: 2014 gewann er die Bronze-Medaille bei der Boulder-WM und den Gesamtweltcup, 2015 und 2017 wurde er Europameister, dazwischen lagen zahlreiche Podiumsplätze. Seit der Entscheidung für Klettern bei Olympia trainiert er verstärkt Speed

und Lead. Mit Erfolg: Bei der ersten Combined-WM in Innsbruck gewann er Bronze. Die Qualifizierung für Tokyo gelang 2019 auf dem Qualifizierungsevent in Toulouse (FRA). Wir drücken die Daumen!

alpenverein.de/jan-hojer



Fotos: Marco Kost

**ALLES GEBEN
 IST UNSER STIL**

Klettern wird in Tokyo 2021 erstmals olympisch sein. Das ist eine einmalige Chance. Wir werden sie nutzen.
alpenverein.de/climbtotokyo

Klettern, natürlich!

Mit Köpfchen an die Felsen

„Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern“, sagte die deutsche Kletterlegende Wolfgang Güllich. Das gilt in der kommenden Saison ganz besonders. Denn die coronabedingten Schließungen von Kletterhallen haben schon im vergangenen Jahr viele Menschen zum Klettern an die Felsen gebracht. Zusammen mit den vielen, die schon lange auf Kalk, Granit und Sandstein stehen, gab das einen nie dagewesenen Druck an manchen Hotspots – und leider lief auch das Miteinander der Menschen und mit der Natur nicht immer optimal. Dabei gibt es Platz genug: An über 5000 Felswänden und -türmen in Deutschland darf man klettern. Damit dort lebende, empfindliche Tiere und Pflanzen nicht leiden, haben Kletter-, Naturschutzverbände und Behörden gemeinsam Kletterkonzeptionen und Regeln erarbeitet, die dem Naturerlebnis einen angemessenen Rahmen bieten. Umso wichtiger ist es, dass sich alle an diese Vereinbarungen und auch an nötige Einschränkungen halten, aber auch andere auf Fehlverhalten ansprechen – ob Felsneuling oder altgedientes Ur-Gestein, und ob beim Sichern oder gegenüber Natur und Menschen. Mit der Kampagne „Natürlich Klettern“ weist der DAV nun vor Saisonbeginn gezielt auf diese Zusammenhänge hin, mit einem augenzwinkernden Video und allen Infos gebündelt im Internet (alpenverein.de/natuerlich-klettern). Aktuelle Regelungen finden sich wie gewohnt auf dav-felsinfo.de. Damit wir auch morgen noch kraftvoll zupacken können.

„Natürlich Klettern“ – so einfach ist das!

- > Respektiere Kletterregelungen.
- > Parke rücksichtsvoll.
- > Bleib auf den Wegen. Schütze die Pflanzen.
- > Vermeide Lärm.
- > Hinterlasse so wenige Spuren wie möglich.
- > Nutze Chalk nur da, wo es erlaubt ist, und nur im nötigen Maß.
- > Meide die Dämmerung und die Nacht.



Foto: Julian Rohm

red



TATONKA
EXPEDITION LIFE



LEBENS RETTER



DIE RECCO®-FAMILIE VON TATONKA

- + Mehr Sicherheit bei Wanderungen, Hütten- oder Trekkingtouren
- + Rasche Ortung bei der Ganzjahresvermisstensuche



ergebnisse

Boulder-Weltcup Meiringen (SUI)

Frauen:

- 1. Janja Garnbret (SLO)
- 2. Oriane Bertone (FRA)
- 3. Natalia Grossman (USA)
- 16. Roxana Wienand (Aschaffenburg)

Männer:

- 1. Adam Ondra (CZE)
- 2. Yoshiyuki Ogata (JPN)
- 3. Tomoaki Takata (JPN)
- 8. Alexander Megos (Erlangen)
- 19. Yannick Flohé (Essen)

termine

- 21./22.5. Weltcup Bouldern, Salt Lake City (USA, noch ungewiss)
- 28.-30.5. Weltcup Bouldern, Speed, Salt Lake City (USA, noch ungewiss)
- 5./6.6. Deutsche Meisterschaft Speed, Bouldern, Bochum
- 23.-26.6. Weltcup Bouldern, Lead, Innsbruck (AUT)
- 1.-3.7. Weltcup Lead, Speed, Villars (SUI)
- 12./13.7. Weltcup Lead, Chamonix (FRA)
- 17./18. 7. Weltcup Lead, Briancon (FRA)
- 3.-6.8. Olympische Spiele, Olympic Combined, Tokyo (JPN)

Skimountaineering

Jugend im Aufstieg

Ein erfolgreicher Abschluss einer ungewöhnlichen Saison: Das Skimo Team Germany hat beim Grande Finale im italienischen Madonna di Campiglio und bei der WM in Andorra noch einmal tolle Leistungen gezeigt.

Wenn Toni Palzer nach dieser Saison die Nationalmannschaft Skibergsteigen verlässt, um eine zweite Karriere als Rennradfahrer zu beginnen, wird er eine Lücke hinterlassen, als Persönlichkeit wie als Sportler. Für die sportliche Lücke steht schon Ersatz bereit: in Form

mehrerer starker Nachwuchsatletinnen und -athleten. Beispiel Antonia Niedermaier (DAV Bad Aibling). Die 18-Jährige gewann bei den U20-Frauen alle Vertical-Rennen der Saison und damit auch den Gesamt-Weltcup in dieser Disziplin; im Individual wurde sie Siebte. Bei der WM in Andorra stand sie sogar zweimal ganz oben: mit Gold im Vertical und im Individual.

Ein weiterer aussichtsreicher



Die neue Toni: Antonia Niedermaier startete großartig in ihre internationale Rennkarriere.

Kandidat ist David Sambale (DAV Immenstadt). Bei den U23-Herren wurde er Vierter im Gesamt-Weltcup Individual. Beim letzten Weltcup der Saison in Madonna di Campiglio wurde er trotz einer Wadenverletzung Siebter im Vertical und Zweiter beim Individual. Tatjana Paller (DAV Bad Tölz) und Stefan Knopf (DAV Berchtesgaden) errangen in Madonna jeweils den siebten Platz im Sprint.

Volle fünf Medaillen holte sich das Skimo Team Germany bei der WM in Andorra: zweimal Gold für Antonia Niedermaier (Vertical und Individual U18 Frauen), Silber für Toni Palzer (Vertical Männer) und David Sambale (Individual U23 Männer). Und Bronze gewann ein weiteres junges Talent: Finn Hösch (DAV Bergland München) im Sprint der U18-Männer. Bleibt zu hoffen, dass sie ihre Anlagen gut weiterentwickeln, um im Erwachsenenalter gegen die klassischen Skimo-Nationen Spanien, Italien, Frankreich und Schweiz eine ebenso starke Figur zu machen wie der Palzer Toni. *jn*

Fotos: Maurizio Torri, Nils Lang



Toni Palzer: Umgesattelt

Ein bisschen Wehmut war schon dabei, bei seinem letzten Skimo-Rennen auf internationalem Niveau bei der WM in Andorra. Schließlich hat der Palzer Toni die Skimo-Szene 13 Jahre lang geprägt und mit dominiert. Nun wendet er sich einem neuen sportlichen Projekt zu: Seit April 2021 startet Palzer für das Rennrad-Team BORA-hansgrohe in der UCI World Tour. Den Skimo-Sport verlässt einer wie Palzer aber nicht still und leise. In Andorra lief er noch einmal ein sehr starkes Rennen und beendete seine Karriere als Vizeweltmeister im Vertical. Höhepunkte seiner Karriere kommentiert er persönlich auf alpenverein.de/panorama

PARTNER SKIMO TEAM GERMANY



maloja
Offizieller Ausrüster

**DAV SKIMO
Team
GER**

ROECKL
SPORTS
Exklusiver Poolpartner
Handschuhe



Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegeketegorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Ziels. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Zum Saisonstart stellen wir diesmal Touren vor, die für ihre Kategorie „untere Grenze“ sind.



TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: alpenverein.de/bergwandercard. Sämtliche „Komm auf Touren“-Tipps finden Sie auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen“ – alpenvereinaktiv.com/listen

SONNTRATEN (1086 m), Bayerische Voralpen Wiese mit Aussicht

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz Grundnern (722 m) zwischen Bad Tölz und Lenggries. 1,5 km von Bushaltestelle „Pulverwirt“ bei Obergries.

Einkehrmöglichkeit: Keine.

Gehzeit: 370 Hm, Gesamtzeit 1 ½ – 2 Std.

Charakter: Zuerst Straße, dann bequeme, mäßig steile Wege (T2).

Die Sonnatraten sind der höchste Punkt eines nach Süden offenen Wiesenhangs, der einen entsprechend schönen, freien Blick über das Isartal bietet. Durch Exposition und Höhenlage schon früh schneefrei und auch im Spätherbst noch lange machbar.



EINFACH

Sonniger Südhang mit Alpenblick

BODENSCHNEID (1669 m) und BAUMGARTENSCHNEID (1448 m), Bayerische Voralpen

Seeblick und Einkehr

Ausgangspunkt: Spitzingsattel (1126 m), Bus von Fischhausen-Neuhaus. Endpunkt am Bahnhof Tegernsee (754 m).

Einkehrmöglichkeit: Mehrere Almen, Hütten und Berggasthäuser liegen am Weg.

Gehzeit: ↗ 1040 Hm, ↘ 1410 Hm, 20 km, Gesamtzeit 7-8 Std.

Charakter: Im Wesentlichen harmlose alpine Wege (T2), nur beim Abstieg von der Bodenschneid etwas steiler. Die Einstufung „rot“ kommt hier vom konditionellen Anspruch.

Diese Überschreitung vom Spitzing- und Tegernsee verbindet zwei klassische Münchner Hausberge und viele Einkehrmöglichkeiten – und legt die öffentliche Anreise fast zwingend nahe.



MITTELSCHWER

Hübsche Grate über den Voralpen-Seen

SÄULING (2047 m), Ammergauer Alpen Felskopf beim Märchenschloss

Ausgangspunkt: Parkplatz des Säulinghauses (890 m) bei Pflach, nördlich von Reutte.

Einkehrmöglichkeit: Säulinghaus (1678 m) unter dem letzten Steilstück zum Gipfel.

Gehzeiten: 1340 Hm, Gesamtzeit 6-7 Std.

Charakter: Der nur im oberen Teil felsige und teils ausgesetzte, aber ordentlich gesicherte Bergweg (T3-4) eignet sich für die ersten Erfahrungen im ernsteren Gelände.

Der berühmte Ammergauer Gipfel bricht nach allen Seiten felsig ab. Die Südwestflanke ist durch Drahtseile entschärft, die Hütte direkt unterhalb offeriert Stärkung.



SCHWER

Stolzer Felszahn am Alpenrand

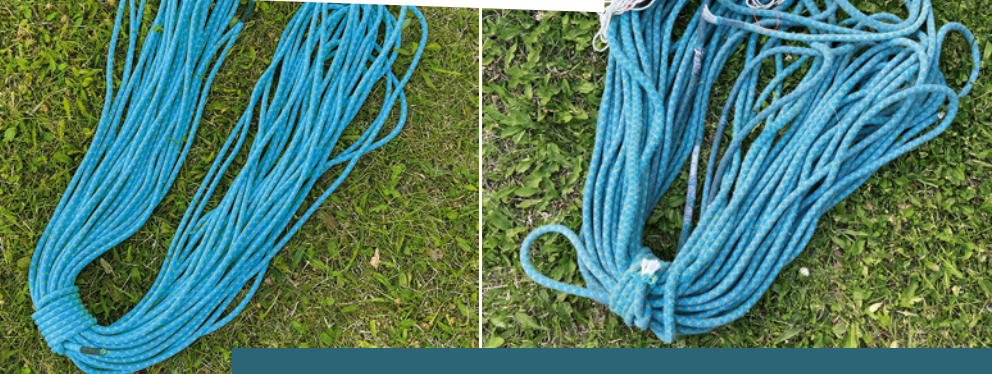
Der **EXPERTENTIPP**
zu alpenvereinaktiv.com

RÜCKWEG AUTOMATISCH ERSTELLEN

Neu im Tourenplaner des Webportals: Rückweg automatisch erstellen lassen. Entweder auf derselben Route zurück oder einen anderen Weg vorschlagen lassen.

Fotos: Michael Prötzel, Johannes Renfordt, Siegfried Garnweidner

„Was passiert, wenn Du Sean Villanueva für eine Woche ein Seil leihst? Du bekommst ein Stück Geschichte zurück“, schreibt der Patagonien-Hausmeister **Rolo Garibotti** zu seinen zwei Fotos. Das neuwertige Seil litt ein wenig bei der ersten Solo-Überschreitung der gesamten Fitz-Roy-Gruppe durch den Belgier – die eine andere Patagonien-Legende, Colin Haley, als die vielleicht beeindruckendste Patagonien-Leistung aller Zeiten bezeichnet.



GESCHICHTE – EINES SEILS



Sean Villanueva O'Driscoll selbst litt vielleicht noch ein bisschen mehr als das Seil; er fand dennoch Zeit für ein Selfie auf jedem Gipfel und ein einsames Tin-Whistle-Konzert auf dem Fitz Roy. 2014 hatten Tommy Caldwell und Alex Honnold mit ebenfalls von Rolo geliehenen Steigeisen die Überschreitung erstmals gemacht und dafür einen piolet d'or bekommen. Sean ging sie als „Moonwalk Traverse“ (4000 m, VII+/VIII-, 50°) in umgekehrter Richtung in einem zum Vierzigsten geschenkten Sechs-Tage-Schönwetterfenster.

Fotos: Rolando Garibotti, Sean Villanueva, Simon Gietl

pfeilers am Heiligkreuzkofel in acht Stunden über die Mariacher-Variante (400 m, VII-). /// Auch Titus Prinoth und Alex Walpöth leben in Südtirol; so konnten sie beobachten, als die spektakulär magere Eislinie „Legrima“ (ca. 400 m, WI 6, M6, V+) am Langkofel mal wieder Eis hatte, und machten am 21./22. Dezember die erste Wiederholung. Anfang März gelang ihnen dann die erste Winterbegehung von „Chimera Verticale“ (600 m, IX) an der Punta Civetta mit zwei Biwaks. Ihre Spuren zur Coldaihütte nutzten Nicola Tondini und Lorenzo D'Adario nach ihren 16 Stunden in „Dulcis in Fundo“ (IX-) am Torre d'Alleghe. Das dritte Team am Berg waren Alessandro Baù, Giovanni Zaccaria und Thomas Gianola in „W Mejico Cabrones“ (1150 m, VIII-) an der Punta Tissi. /// Die nach diversen Berg-

stürzen instabile Dru-Westwand erhielt in diesem Winter gleich zweimal Besuch: Fünf GMHM-Bergführer legten eine neue Linie durch die Wand und streamten ihr Unternehmen live auf Youtube – während Corrado Pesce

und Will Sim die „Voie des Papas“ (900 m, VII+/VIII-, A1) am Bonattipfeiler wiederholten. Zusammen mit John McCune fand Will Sim später eine neue Linie an der Aiguille de Pélerins: „Above and Beyond“ (300 m, ED, M6, VII+) zieht von der klassischen Rébufat/Terray gerade hinauf; mit einer Untergriff-Risshangel unter einem Dach entlang, für die McCune Kletterschuhe mitnahm. /// Und auch in der polnischen Tatra kann man schwer bergsteigen: Das „Expander Enchainement“ wurde im Sommer erst

Der Winter zu Hause – Villanueva hatte sozusagen Glück: Der Lockdown hielt ihn 13 Monate in Patagonien fest – „an einem der schönsten Plätze der Erde – wie ein Kind, eingesperrt auf dem Spielplatz“. Zu seinen sonstigen Spielereien gehören zwei schwierige (IX) Rissklettereien am El Mocho und die King Line „El Chaltenense“ (500 m, VIII) am Fitz Roy, eine Serie überbreiter (offwidth) Risse, für die zwei #6-Camalots nicht gerade üppige Sicherung boten. /// In Südtirol hat Simon Gietl eine schöne Bergheimat, so konnte er den Winter über wieder viele schöne neue Linien sammeln: am Wasserkopf in der Rieserfer-

nergruppe, am Rauchkofel über dem Taufertal, an der Hochbrunnenschneid und an der Sennesspitze in den Dolomiten. Am 25. Februar gelang ihm dann die erste Winter-Solo-Begehung des legendären Mittel-



Viel Luft bis zum Schnee: Simon im Mittelpfeiler am Heiligkreuzkofel

/// AUFGESCHNAPPT

„Das Coolste an so einem Projekt ist, dass du jeden Tag voll motiviert aufwachst; ich konnte es nicht erwarten, wieder hinzugehen.“ Barbara Zangerl über den Reiz des Projektierens. „Training ist langweilig. Wenn du einfach nur kletterst, sind die Erwartungen nicht so hoch und du bist an der Wand entspannter und freier.“ Martina Demmel beschränkt ihr Training auf ein bisschen Stretching. „Ich habe mit dem Tradklettern begonnen, weil ich als Kletterin wachsen wollte; es schiebt mich ständig aus meiner Komfortzone raus.“ Brittany Goris nach ihrer X+ Trad-Erstbegehung

viermal gemacht, nun gelang Maciek Ciesielski, Piotr Sulowski und Kacper Tekieli die erste Winterbegehung: Vier Routen, die alle „Sprezyna“ (Frühling) heißen (350 m, VI-/200 m, M7/160 m, VII-/90 m, VI+), liegen an vier Gipfeln und werden durch 30 Kilometer Strecke und 3000 Höhenmeter verbunden; das Team brauchte 44 Stunden dafür, in denen es drei Stunden schlief.

X-) im Tessiner Val Bavona; die schweren Längen stiegen beide vor. /// Auch Barbara Zangerl ist eher von Bigwalls bekannt; „Sprengstoff“ (XI) am Lorünser Wändle bezeichnet sie als ihre härteste Route. /// Mit der Erstbegehung von „East Coast Fist Bump“ (X+ trad) in Südafrika und weiteren zehn Tradrouten von IX+/X- und schwerer ist Brittany Goris die Nummer 1 in der Rangliste der Kletter-Website 8a.nu, vor allen

Männern. /// Das dortige Ranking für die 50 schwersten Onsightbegehungen in einem Jahr führt Martina Demmel an. Sie kletterte „Los Humildes pa casa“ (X+) in Oliana onsight und eine Stunde später stieg sie „Joe Blau“ (XI-); für ihre erste 9a (XI), „Joe-Cita“, brauchte sie fünf Versuche. /// 9A ist für Boulder eine Grenz-Schwierigkeit; nur Nalle Hukkataivalds „Burden of Dream“ steht damit in den Listen – weil er noch nicht wiederholt wurde. Die zweite vorgeschlagene 9A wurde von Wiederholern abgewertet. Genau so erging es Simon Lorenz (BEL) Sitzstart zum Fontainebleau-Klassiker „The Big Island“ namens „Soudain seul“: Der erste Wiederholer korrigierte auf 8C+. Nächster 9A-Kandidat ist „Return of the Sleepwalker“ von Daniel Woods, an dem er fünf Monate arbeitete.

Frauen- und Männerpower

– Noch im November durchstiegen Alexandra Schweikart und Christopher Igel ihre Erstbegehung „Space Force“ (230 m,

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!



Erst durchatmen,
dann durchstarten.

DHU Schüßler-Salz Nr. 7
Das Mineralsalz der Muskeln und Nerven

Ich setze auf Yoga und die sanfte Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Schüßler-Salze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen in Ihrer Apotheke oder unter schuessler.dhu.de. Das Original. Seit 1873.

DHU Schüßler Salze 1–12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s_0720_j_EV





**DAV Cap
Schirmmütze**
Artikel-Nr: 415103
24,95 €
Mitglieder
19,95 €



**DAV „Alpenglüh“
Emaill-Becher weiß**
Artikel-Nr: 450106
17,00 €
Mitglieder
15,00 €



**DAV „Alpenglüh“
Herren Bio-Baumwoll-Shirt**
Artikel-Nr: 411779
35,00 €
Mitglieder
30,00 €



**DAV „Alpenglüh“
Damen Bio-Baumwoll-Shirt**
Artikel-Nr: 411880
35,00 €
Mitglieder
30,00 €



**TERNUA Rakker
Herren Fleecejacke „DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 420718
84,95 €
Mitglieder
79,95 €



**TERNUA Berlana
Damen Fleecejacke „DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 420719
84,95 €
Mitglieder
79,95 €



**DAV „Raus & Rauf“
Herren Bio-Baumwoll-Shirt**
Artikel-Nr: 411780
35,00 €
Mitglieder
30,00 €



**DAV „Raus & Rauf“
Damen Bio-Baumwoll-Shirt**
Artikel-Nr: 411881
35,00 €
Mitglieder
30,00 €



**TERNUA Krin
Herren Funktionsshirt
„DAV-Edition“ ocean blue**
Artikel-Nr: 411782
49,95 €
Mitglieder
45,95 €



**TERNUA Krina
Damen Funktionsshirt
„DAV-Edition“ light magma**
Artikel-Nr: 411884
49,95 €
Mitglieder
45,95 €



**TERNUA Rotor Bermuda
Herren Wandershorts
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 414018
85,95 €
Mitglieder
79,95 €



**TERNUA Rotar Bermuda
Damen Wandershorts
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 414019
85,95 €
Mitglieder
79,95 €

GABEL faltstock
IBEX Carbon
„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 490057

134,95 €

Mitglieder
127,95 €



Fotos: Wolfgang Ehn

DRAUSSEN SEIN

LURBEL Posets
Trekkingsocken
„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 415423

22,90 €

Mitglieder
20,50 €



FERRINO Agile 35
Wanderrucksack
„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 430199

124,95 €

Mitglieder
114,95 €



Jetzt
neu mit
35 L



BEEGUT
Bienenwachstuch Set
„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 430171

25,00 €

Mitglieder
22,50 €



DAV Brotzeitbox
Edelstahl

Artikel-Nr: 450214

28,00 €

Mitglieder
25,00 €



... mehr unter dav-shop.de





Bilder im Kopf

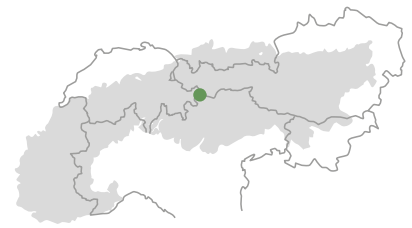
Vom Apfel zum Eis

Meine Begeisterung hat sich in Grenzen gehalten“, erinnert sich Valeria Steck, „denn eigentlich hatte ich nicht geplant, den Sommer auf einer Alm zu verbringen.“ Doch viel zu überlegen gab es damals nicht. Denn vor drei Jahren übernahm ihr Vater die Planeiler Alm – und

dazu gehörte neben Ausschank und Küche auch die Sennerei. Kurz vor dem Start der Saison eignete sich die 22-Jährige das Wissen in einem Sennkurs an. „Damit kam die Leidenschaft fürs Käsen“, erzählt Valeria, „danach allerdings wurde ich ins kalte Wasser geschmissen. Im Kurs klang alles ganz easy, da wird Käse mit hundert Liter Milch gemacht und dann kommt man

auf die Alm und hat auf einmal einen Kessel mit 1200 Litern Milch vor sich.“

Mittlerweile hat Valeria Routine, und die Planeiler Alm in einem einsamen Seitental des Vinschgaus entwickelte sich zu einem Geheimtipp für Käseliebhaber – bei der Käseolympiade in Galtür werden die Produkte regelmäßig ausgezeichnet.



Nach einem steilen Aufstieg von der Oberetteshütte kann man mit Blick auf den Ortler und die Königspitze etwas durchschnaufen. Unter dem Nebelmeer verbirgt sich der Vinschgau.

Nicht die einzige Besonderheit der wunderschön gelegenen Alm: Im kilometerlangen Planeiler Tal gibt es keine weiteren Jausenstationen. Keine Ausnahme, wie ein Blick auf die vom Vinschgau in die Ötztaler Alpen ziehenden Täler zeigt. „Bei uns gibt es zwar Landschaft im Überfluss“, sagt Gerald Burger, Geschäftsführer der Ferienregion Reschenpass, „aber leider

wenig Almen, auf denen man einkehren kann.“

Im Grunde ist das gesamte Gebiet zwischen Langtaufers, Vinschgau und dem Schnalstal, das geografisch zu den Ötztaler Alpen zählt, ein ruhiger Fleck inmitten touristisch eher stark besuchter Bergregionen. Erstaunlich, denn hier begeistert

Zwischen Weißkugel und dem Vinschgau taucht man ein in die Stille ursprünglicher Täler, genießt auf einsamen Touren unvergleichliche Ausblicke und entdeckt am Fuß der Weißkugel einen neu markierten Steig, auf dem die Gletscher zum Greifen nah sind.

Text und Fotos: [Stefan Herbke](#)

eine einsame und faszinierende Landschaft, die vom fast schon mediterranen Vinschgau mit seinen endlosen Apfelplantagen auf rund 600 Meter Höhe bis zur vergletscherten Weißkugel auf 3738 Meter reicht. Einen guten Eindruck von den unterschiedlichen Höhenstufen gewinnt man bereits am ersten Tag einer fünftägigen Runde, auf der man sich Schritt für Schritt vom Vinschgau mit seinen Seen, Wiesen und Wäldern entfernt und schließlich am Fuß der Weißkugel ein Gelände erreicht, das gerade erst vom Gletscher freigegeben scheint.

Am besten startet man die Tour bei der Grauner Alm und wandert so von Beginn an im freien Wiesengelände. Die Wege beim Anstieg auf das Großhorn sind weder breit noch ausgetreten. Vereinzelt helfen ein paar verblasste Markierungen auf Felsblöcken, doch im Grunde sucht man sich seinen Weg auf dem Wiesenrücken



selbst. Die Belohnung: Traumhafte Ausichten in den Vinschgau, in dem neben den sattgrünen Wiesen das tiefblaue Wasser von Haider- und Reschensee verführerisch glitzert. Über allem thront als schönstes Motiv der alles beherrschende, leuchtend weiße Ortler. „Da geht dir das Herz auf“, schwärmt auch Gerald Burger, „es ist immer wieder wunderschön, wenn du auf einem Gipfel stehst, auf den Ortler schaust und das Panorama genießt.“

Traumhaft ist auch die Fortsetzung der Tour zum Mittereck, bei der man sich je nach Lust und Laune seinen eigenen Weg suchen kann. „Wir haben 330 Kilometer

Wanderwege in der Region“, erzählt Gerald, „und 30 Gipfel über der 3000-Meter-Marke.“ Viele davon sieht man vom breiten Gipfelrücken und man ahnt beim Blick auf

die endlosen Geröll- und Schuttfelder, dass die meisten wenig Besuch erhalten. Selbst auf der Tour über das Mittereck sieht man eher einen Bartgeier als einen Wanderer. Von Overtourismus kann hier keine Rede sein, das weiß

auch Gerald Burger: „Die Leute schätzen, dass sie bei uns Ruhe finden.“

Zufrieden scheinen auch die Hühner, Truthähne, Schweine und Kühe auf der Planeiler Alm. „Die Kühe stehen Tag und Nacht auf der Weide und kommen nur zum Melken in den Stall“, erzählt Valeria und findet: „Das ist für die wie Urlaub für

Die Gäste schätzen die Ruhe

Über weite Strecken verläuft die Route auf unmarkierten Wegen. Rund 150 Menschen leben in Planeil, Tendenz fallend. Die Käse von Valeria Steck schmecken den Gästen auf der Planeiler Alm – und der Jury der Galtürer Käseolympiade.

uns.“ Für die Sennerin dagegen ist der Sommer sehr arbeitsintensiv. Um halb vier in der Früh steht sie täglich auf, um die Milch vom Vortag zu verkäsen – und tagsüber hilft sie im Service. „Vor einigen Jahren gab es noch 114 Kühe auf der Alm“, weiß Valeria, „heute sind es noch 70 und die kommen aus der kompletten Region – nur drei sind aus Planeil.“ In dem kleinen Ort mit den schmalen Straßen leben rund 150 Menschen, Tendenz fallend. „Frü-





her gab es ein Geschäft und einen Kindergarten“, erinnert sich Valeria, „wir waren 18 Schulkinder – heute sind es fünf.“

Wenigstens ein Gasthaus mit Übernachtungsmöglichkeit gibt es noch, so dass man anderntags direkt vom Quartier starten kann. Über die Spitzige Lun, einen Aussichtsgipfel, geht es hinüber ins erste Bergsteigerdorf Südtirols. Rund

460 Einwohner zählt das Matscher Tal, das voll auf Bio setzt. Ein Vorzeigebetrieb ist dabei die Gondaalm mit ihren 85 Milchkühen, die seit dem Sommer 2019 als Bio-Betrieb bewirtschaftet wird. „Die Bauern in

Felder mit Beeren, Blumenkohl und Karotten

Matsch wollen Bioprodukte produzieren“, erklärt Manfred Heinisch vom Glieshof, „mit ihren kleinen Flächen können sie nicht mit den Großbetrieben mithalten und brauchen ein Nischenprodukt, um einen guten Preis zu erzielen.“ Und so entdeckt man auf der gemütlichen Wanderung von Matsch entlang des Ackerwaals zum Glieshof immer wieder Felder, auf denen Beeren, Blumenkohl oder Karotten wachsen.

Ob man jetzt von der Spitzigen Lun über Matsch und den durch die grünen Wiesen verlaufenden Waalweg oder über die höher gelegene Gondaalm zum Glieshof wandert,

kann jeder für sich entscheiden. Endpunkt der Etappe ist das in den letzten Jahren ausgebaute Hotel, das mehr als die Hälfte der Übernachtungen des Tales auf sich vereint. „Wir brauchen eine Institution wie die Bergsteigerdörfer, um das Tal bekannt zu machen“, bekräftigt Manfred Heinisch, auch wenn die erhoffte Nachfrage trotz der Auszeichnung bislang eher gering ist. „Ich habe mit mehr Anfragen von Bergsteiger- oder Alpenvereinsgruppen gerechnet“, sagt er. Möglichkeiten zum Wandern, aber auch für Skitouren gibt es jedenfalls genug. „Außerdem ist das Matscher Tal sonnig und hat ein für die Höhenlage sehr angenehmes Klima“, sagt Heinisch.

Und als Höhepunkt die Saldurseen, die zu den schönsten Bergseen Südtirols zäh-

Vinschgau



Die Saldurseen liegen zwischen 2750 und über 3000 Meter Höhe. Umgeben sind sie von Schuttfeldern und Moränen – Reste der Gletscher, die sich seit Jahren weiter zurückziehen. Der Vorgängerbau der Oberetteshütte bot seinen Gästen schon 1883 Schutz.



len. Zwar ist der Anstieg abschnittsweise recht steil, doch spätestens an der Seenplatte ist jegliche Anstrengung vergessen. Zwischen 2750 und 3100 Meter Höhe verstecken sich mehrere kleinere und sechs größere Seen – ein siebter ist mittlerweile verlandet. Gleich daneben liegt ein See mit Sandstrand und einer Farbe, die eher an die Karibik erinnert. Statt Palmen prägen endlose Schuttfelder und Moränen

diese Bilderbuchlandschaft – Reste der Gletscher, die sich längst in die obersten Winkel der Kare zurückgezogen haben und in einigen Jahren Geschichte sein werden.

Noch größer sind die Moränen beim Abstieg zur Oberetteshütte, die wie eine Oase inmitten grüner Wiesen unterhalb des ehemaligen Oberettesferners steht und eine bewegte Geschichte hat. Schon im Jahr 1883 bot die damalige Karlsbader Hütte ihren Gästen Schutz. Im Jahr 1945 brannete das Haus bis auf die Grundmauern ab, ehe es viele Jahre später neu erbaut und 1988 eingeweiht wurde. Vor zwölf Jahren übernahmen Karin und Edwin Heinisch die Hütte, für beide eine völlig neue Erfahrung. „Wir hatten vorher gar nichts mit Gastronomie zu tun“, erzählt Edwin, „aber wir haben es einfach mal probiert.“ Mittlerweile sind sie echte Profis und die Hütte ist für ihr gutes Essen bekannt. Anfangs waren sie zu viert hier oben, heute packen sie in der Hauptsaison zu acht an. ►

DO THE RIDE THING.

rosebikes.de



SCAN ME
IF YOU CAN

ROSE



War früher die Weißkugel die Hauptattraktion, so locken mittlerweile auch Angebote wie „Bergferien für Familien“ der Alpenvereine oder ein markierter Anstieg auf die Schwemmerspitze. Dazu gibt es einen Übergang ins Langtaufferer Tal, der so neu ist, dass er noch nicht einmal in den Landkarten eingezeichnet ist. Vor einigen Jahren wärmte Edwin die alte Idee eines Übergangs wieder auf und fand in Kassian Winkler einen engagierten Unterstützer. Immer wieder hat der Wanderführer das Gelände erkundet, um den optimalen Wegverlauf festzulegen. „Schließlich habe ich angefangen, den Steig zu markieren“, erzählt Kassian, „an einigen plattigen Stellen wurden Eisenstifte gebohrt, im vorletzten Jahr dann zwei Baumstämme als Brücke über den Abfluss vom Matscher Ferner eingeflogen und im Jahr 2020 montierte ich die letzten Schilder.“

Das erste Stück ist identisch mit dem Normalweg zur Weißkugel über den Speiksee, ehe man am Beginn der flachen Querung zum Matscher Ferner die Route verlässt. Der Schriftzug „Matscher Jochsee“, der unübersehbar auf einem vom Gletscher glatt geschliffenen Felsrücken

Kassian Winkler hat viele Routenverläufe probiert, bevor er den bestmöglichen gefunden und markiert hat. Für den Übergang über das Matscher Joch und die Planeilscharte sollte man sich dennoch im hochalpinen Gelände souverän bewegen können.

aufgepinselt wurde, gibt die Richtung vor. Die Markierungen führen durch das einst vom Eis geformte Gelände, ehe ein kurzer Abstecher zum Gletschertor des Matscher Ferners führt. Weiter geht es im Auf und Ab durch die Hänge, wobei es sich hier keinesfalls um einen Steig, geschweige denn einen Weg handelt. Mit viel Fantasie sind hier und da Tritts Spuren zu erkennen, mehr nicht. Oder, wie Kassian betont: „Geschauelt wurde nichts.“



EINSAMKEIT IM SÜDEN DER ÖZTZALER ALPEN

Charakter: Abwechslungsreiche Mehrtagestour, wobei die ersten Etappen von Graun ins Matscher Tal leicht sind. Beim Übergang von den Saldurseen zur Oberetteshütte und auf der Fortsetzung ins Langtaufferer Tal sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Der Abschnitt Oberetteshütte – Planeilscharte ist zwar neu markiert, doch das Gelände ist anspruchsvoll. Aufpassen muss man in den Blockfeldern, hier benötigt man ein gutes Gespür für die richtige Route. Leichtsteigeisen können für den Planeilferner und im Frühsommer auch für den Abstieg von der Planeilscharte hilfreich sein.

An- und Rückreise: Mit der Bahn nach Mals und mit dem Bus nach Graun.

Beste Zeit: Anfang Juli bis Ende September.

Etappen:

- 1) Graun im Vinschgau (1501 m) – mit dem Wandertaxi (jeden Mo., Di. und auf Vorbestellung, obervinschgaureisen.com) zur Grauner Alm (2165 m) – Großhorn (2630 m) – Mittereck (Mittereggspitze, 2909 m) – Planeiler Alm (2203 m) – Planeil (1599 m), ↗ 945 Hm, ↘ 1515 Hm, 5–6 Std.
- 2) Planeil – Spitzige Lun (2324 m) – Matsch (1580 m) – Glieshof (1824 m, glieshof.it), ↗ 980 Hm, ↘ 745 Hm, 5 ½–6 Std.
- 3) Glieshof – Saldurseen – Scharte (3020 m) – Oberetteshütte (2670 m, oberettes.it), ↗ 1265 Hm, ↘ 410 Hm, 4 ½–5 Std.
- 4) Oberetteshütte – Speiksee – Matscher Joch (3185 m) – Planeilscharte (3090 m) – Maseben (2267 m, maseben.it), ↗ 1040 Hm, ↘ 1455 Hm, 7 ½–8 ½ Std.
- 5) Maseben – Wetterkreuz (2438 m) – Kaproner Alm (1965 m) – zu Fuß oder mit dem Bus nach Graun, ↗ 340 Hm, ↘ 1110 Hm, 3 ½–4 Std.

Karten:

- › Alpenvereinskarte, Blatt 30/2, Ötztaler Alpen – Weißkugel, 1:25.000.
- › Tabacco, Blatt 043, Vinschgauer Oberland 1:25.000.

Auskunft: vinschgau.net

Dennoch glaubt man ihm gerne, dass er den bestmöglichen Routenverlauf gefunden hat. „Ich bin sogar auf die Freibrunner Spitze rauf, um den Planeilferner zu umgehen“, erzählt er, „aber ich habe schnell gesehen, dass man hier niemanden raufschicken kann.“ Und so muss man jetzt nach dem mühsamen Anstieg ins Matscher Joch ein Stück am Rand des Gletschers absteigen. Für Kassian bisher kein



Problem, doch im Sommer 2020 war alles ausgeapert. Statt über harmlose Schneefelder führten einige Meter über blankes Eis, das man dank vieler Steine ohne Steigeisen überwinden konnte. Mehr Aufmerksamkeit erforderte der anschließende Gegenanstieg über die Seitenmoräne – gefühlt ist hier alles in Bewegung. „Die Tour ist nur etwas für Leute mit guter

Kondition, die zudem schwindelfrei und trittsicher sind“, betont Kassian, der sich in so einem Gelände sichtlich wohlfühlt.

Eine lange Stange auf einem Felsrücken markiert den Ausweg aus dem Blockgelände und die Fortsetzung der Route zur Planeilscharte. Beim Abstieg ins Langtauferer Tal bestätigt sich eindrucksvoll, dass das Gelände überaus anspruchsvoll ist. Es ist alles in Bewe-

gung, einen Steig anzulegen ist aussichtslos – hier kann man nach jedem Winter wieder von vorne anfangen zu schaufeln. Erst weiter unten ist buchstäblich Gras über den Schutthaufen gewachsen und man wandert auf guten Wegen hoch über dem Langtauferer Tal nach Maseben – allerdings nicht, ohne immer wieder zurückzuschauen auf die vergletscherten Gipfel im Talschluss.

Als Skigebiet hatte Maseben keine Zukunft. Doch es geht auch ohne Liftzubringer, wie Alessandro Secci beweist. Zusammen

Die Gäste lockt gutes Essen und eine **Sternwarte**

men mit ein paar Partnern kaufte er das Gebiet und lockt die Gäste mit Sternwarte und gutem Essen. Im Winter läuft für die Haus- und Tagesgäste, die sich vom Tal zu Fuß auf den Weg machen, der Schlepplift – quasi ein Privatskigebiet mit Naturschnee. Ähnlich privat und individuell ist auch die fünftägige Runde durch die südwestlichen Ötztaler Alpen, die von den sanften Gipfformen direkt über dem Vinschgau mitten hinein ins Hochgebirge führt. Dabei begeistert nicht nur die Königsetappe auf dem neu markierten Steig über die Planeilscharte. Hier sammelt man Schritt für Schritt unglaublich viele Eindrücke. Die leben daheim sofort wieder auf als Bilder im Kopf – bei der Jause mit Valeria Stecks Käse, den man nur bei ihr auf der Alm kaufen kann.



Wer wie **Stefan Herbke** gerne im alpinen Gelände unterwegs ist und einen Blick für die einfachste Linie hat, der entdeckt viele alte Übergänge, auf denen man garantiert allein unterwegs ist.



Halbgötter in Fleece, schönster Arbeitsplatz der Welt, Hobby als Beruf – zum Stichwort „Bergführer“ gibt es viele Klischees. Doch trotz Outdoor-Boom gibt es Nachwuchssorgen. [Malte Roeper](#) hat mit drei Erlebnisprofis aus verschiedenen Generationen gesprochen.

Die Outdoor- und Alpinbranche boomt in einem Ausmaß, dass wir schon lange nicht mehr wissen, ob wir uns freuen oder fürchten sollen. Für viele Menschen hat das eine Bedeutung, die man in der am Berg verbrachten Freizeit nur ungenügend erfasst: Der Boom bedeutet Arbeitsplätze.

Natürlich wird Corona auch hier langfristig deutliche Änderungen bringen, und wenn wir ehrlich sind, ist das etwa beim Fern- und Expeditionstourismus in ökologischer Hinsicht durchaus positiv. Aber abflauen wird der Zulauf sicherlich kaum. Denn je mehr Tage wir alle im Homeoffice verbringen, desto mehr brauchen wir das Natur- und Bergerlebnis. Und je mehr die

Umstände unseren Aktionsradius auf Region plus Nachbarländer reduzieren, desto mehr werden wir das genau dort in die Tat umsetzen.

Die kleine Berufsgruppe der Staatlich geprüften Berg- und Skiführer arbeitet im Zentrum des Booms. Zudem hat sich ihr Arbeitsfeld deutlich vergrößert, Bergführe-

Mit allen Wettern gewaschen: Bergführer und Aspirantinnen wie Susanne Süßmeier müssen auch mal was aushalten, wenn sie mit ihren Kunden den Spaß an und in den Bergen teilen.

Erlebnis Mensch

Bergführer:
Berufsbild
im Wandel

läufige Trend seit Jahren an. „In Österreich und in der Schweiz ist es ähnlich“, sagt der VDBS-Präsident Michael Lentrodt, „dabei gibt es Arbeit genug: Wer es will, kann fast das ganze Jahr führen. Das viele Unterwegssein muss man natürlich mögen, und wenn du verletzt bist, verdienst du kein Geld. Das gilt es durch Planung und Vorsorge auszugleichen. Wir müssen es schaffen, den Jungen zu erklären, dass es trotzdem ein großartiger Beruf ist, vor allem auch in Kombination mit anderen Jobs.“

Die Zahlen sind nicht dramatisch, aber Grund genug für den VDBS, das Thema Nachwuchs in den nächsten Jahren zum Schwerpunkt zu machen und vor allem für die erwähnte Variante des Kombinationsberufs zu werben. Eine deutliche Hemmschwelle vor Eintritt in die Ausbildung waren und sind die hohen Kosten: Kursgebühren, Anreise, Verdienstausschlag. Hier ist keine schnelle Lösung in Sicht: Eine verkürzte Ausbildung ginge auf Kosten der Qualität. „Die Gäste vertrauen uns ständig ihr Leben an“, so Lentrodt, „außerdem hat der Beruf heute ein viel breiteres

Spektrum an Aktivitäten, die wir ausbilden und dementsprechend auch prüfen müssen. Gerade wer das in Vollzeit und in allen Jahreszeiten machen will, muss in allen Sparten fit sein.“ Es gibt immer wieder Stimmen, die ein Ausgliedern einzelner Bereiche fordern wie etwa einen reinen Skitourenführer – bis jetzt jedoch gilt, dass Bergführer Allrounder sein müssen, „alpine Zehnkämpfer“ quasi. Dieses Selbstverständnis stammt allerdings aus einer Zeit, in der die verschiedenen Disziplinen deutlich überschaubarer waren und nicht zuletzt das Niveau der Kunden nicht so hoch wie heute. So denkt man im VDBS aktuell darüber nach, ob es heute noch zeitgemäß ist, dass jemand entweder alles können muss oder in gar keiner Disziplin arbeiten darf, auch nicht mit entsprechender Teilausbildung. Die im Vergleich zum Ausland äußerst niedrigen Unfallzahlen sprechen für ein Beibehalten des bisherigen Ausbildungsmodells. Wie sich Selbstverständnis und Außenwahrnehmung der Bergführerinnen und Bergführer in den nächsten Jahren entwickeln, bleibt eine der spannendsten Fragen in der boomenden Branche des Bergsports. ▶

rinnen und Bergführer geben Kurse in Kletterhallen, arbeiten mit psychologisch-pädagogischer Zusatzausbildung in der Erlebnispädagogik, als Trainer und als Coaches. Aber von den rund 600 im Verband Deutscher Berg- und Skiführer (VDBS) Organisierten verabschieden sich Jahr für Jahr immer ein paar mehr in den Ruhestand, als mit frisch abgelegter Prüfung nachrücken. Bei den Jungen fungiert das Expeditionskaderprogramm des DAV übrigens als Starttrampe, fast die Hälfte aller Kader Teilnehmer beschreitet diese Berufslaufbahn. Dennoch hält der insgesamt rück-

Foto: Silvan Metz



» Von 2014-2016 war ich im Expeditions-kader der Frauen, das hat viel Auftrieb und Selbstvertrauen gegeben. Ein Jahr nach dem Kader habe ich mit der Bergführerausbildung angefangen. Es war nicht leicht, die Ausbildung zu finanzieren, aber ich habe sparsam gelebt und konnte als Wanderführerin und dann als Aspirantin Geld dazuverdienen. Die Kosten schrecken viele ab, manche machen das daher in Österreich, da ist es günstiger.



Susanne Süßmeier, geboren 1991 in Backnang, lebt in Innsbruck und führt noch als Bergführeraspirantin, weil ihre letzte Prüfung wegen Corona nicht stattfand. Wenn alles klappt, ist sie ab Frühling 2021 mit allem fertig. Sie hat Sportwissenschaften in Innsbruck studiert.

Meine Generation ist mit viel Sicherheit und Komfort aufgewachsen, am Berg gehst du gern mal in Extremsituationen, aber im Alltag die Komfortzone verlassen ist nicht so gefragt. Die körperlich anstrengenden Lehrberufe werden auch eher gemieden, während alles, was mit Abitur und Studium zu tun hat, ein höheres Ansehen genießt. Und als Bergführer ist es ja schon auch harte körperliche Arbeit. Manchmal habe ich auch den Eindruck, dass wir Anfänger ausgenutzt werden, aber da muss man einfach durch.

Als Frau musst du dir manchmal immer noch unglaublich dämliche Sprüche anhören, es hat aber auch Vorteile: Es gibt viele Anfragen, wo sie explizit eine Bergführerin haben wollen. Mir macht das Führen so viel Spaß, dass ich schon vorhabe, das die nächsten Jahre hauptberuflich zu machen. Die älteren Kollegen haben immer schon gesagt: Der schönste Lohn sind die glänzenden Augen der Gäste. Das klingt manchmal abgedroschen, aber es stimmt. Wenn die Gäste glücklich sind nach einer Tour, davon nimmt man so wahn-sinnig viel Energie mit zurück, das kann man kaum beschreiben. Und in einer immer schnelleren und lauterer Welt haben wir einfach den schönsten Arbeitsplatz von allen.



Sepp Gloggner, geboren 1954 in Kreuth am Tegernsee, langjähriger Ausbildungsreferent im VDBS, lebt in Schönenberg bei Zürich.



» Ich bin jetzt 66 Jahre alt und damals über die Bundeswehr zu meinem Beruf gekommen, Gebirgsjäger, dann Heeresbergführer, und weil ich da einer der Jahrgangsbesten war, hab ich mich an den staatlichen Bergführer range- traut. 1982 hab ich mich selbstständig gemacht mit meiner heutigen Alpenschule Bavaria. Es gab noch keine Kletterhal- len, das Sportklettern kam gerade erst auf. 1983 habe ich wahrscheinlich als erste Bergschule in Deutschland Eisklet- terkurse an Wasserfällen angeboten, hatte aber in den ers- ten zwei Jahren nur einen einzigen Gast! Heute ist das von Dezember bis Anfang März meine hauptsächliche Arbeit, ich führe so gut wie keine Skitouren mehr. Ich hatte stän- dig das ganze Auto voll mit beiden Ausrüstungen, da habe ich mich fürs Eisklettern entschieden.

Das viele Unterwegssein war manchmal sehr anstrengend, aber das gehört eben dazu. In manchen Regionen kannst

du das ganze Jahr von zu Hause aus führen, zum Beispiel in Zermatt; in Berchtesgaden geht das eigentlich auch, aber das wäre nichts für mich, ich will ja auch unterwegs sein, alpenweit arbeiten. Ich habe Expeditionen geführt und organisiert,

Bergführer

Ein hohes persönliches Können und viel Erfahrung in allen Disziplinen – ob Sportklettern (l.), Technoklettern (r.), klassischer Alpinismus oder Skifahren – sind nötig, um die harte Ausbildung zu bestehen. Egal, ob man dann „nur“ einen Grundkurs gibt oder mit Kollegen die Entwicklung vorantreibt.



heute mache ich auch Kletterreisen in den Süden. Heute gibt es – Gott sei Dank übrigens! – ja auch Bergführerinnen, und wenn die Familie haben, ist es für sie sicher noch schwieriger als für die Männer.

1990 hatte ich einen Unfall, Sprunggelenksfraktur, seitdem mache ich vor allem Kurse und weniger Hochtouren. Die Schule lief gut, in der Hochsaison waren wir mit bis zu acht Bergführern gleichzeitig unterwegs. Dazu war ich 19 Jahre lang Ausbildungsreferent im Bergführerverband, eine Zeit lang auch noch Präsident der technischen Kommission im internationalen Bergführerverband, da habe ich einfach gemerkt, das schaffe ich nicht. Vor zwanzig Jahren bin ich mit meiner Frau in die Schweiz gegangen – sie stammt aus Zürich –, das war dann der Anlass, die Schule zu verkleinern. Jetzt mache ich es wieder ganz alleine und habe weniger Büro- und Organisationsarbeit und mehr Zeit für mich und meine Frau. Die jungen Bergführer und vor allem auch Bergführerinnen, die jetzt nachkommen, die haben ganz klare Vorstellungen, warum sie die Ausbildung machen und was sie damit machen wollen, Nebenjob oder hauptberuflich. Das finde ich sehr positiv.

Ich weiß nicht, wie lange ich es körperlich noch schaffe, eine gewisse Leistung musst du ja einfach bringen. Es macht aber einfach immer noch Spaß, der Umgang mit den Menschen. Der Mensch muss dir wichtig sein und weniger der Sport. Ich war von Anfang an ziemlich stolz, Bergführer zu sein. Das bin ich heute noch. Und was mich auch sehr stolz gemacht hat: dass ich mithelfen konnte, viele damals ganz junge Kollegen, die heute jetzt auch schon wieder älter sind, auszubilden und ihnen das weiterzugeben, was mir am Bergführerberuf wichtig ist. <<

Michael Bückers,
geboren 1984 in
Anzing bei Ebersberg,
kam beim Studium an der
TU München eher zufällig
mit der Bergführer-
ausbildung in Berührung.



>> **Ich bin Bergführer seit 2012.** Was sich seitdem geändert hat, ist vor allem die Rolle des Internets. Zum Beispiel schickst du für einen Treffpunkt einfach die GPS-Koordinaten und fertig, statt dass du eine Anfahrt lange beschreibst, außerdem wird alles sofort auf Facebook et cetera gepostet. Auch die Lehrinhalte haben sich zum Teil stark verändert: Ich bin im Lehrteam der Bergführerausbildung und wir unterrichten zum Teil deutlich andere Inhalte, als ich früher noch gelernt habe. Aber das zeigt halt auch, dass die Dinge lebendig sind und nicht stehen bleiben.

Ich habe eine Fünzig-Prozent-Stelle in der Industrie und bin dort zuständig für Sportmarketing und alpine Produktentwicklung. Diesen Job habe ich auch deswegen bekommen, weil ich Bergführer bin und damit für eine ge-

wisse alpine Kompetenz stehe. Die anderen fünfzig Prozent führe ich. Es ist für mich die perfekte Kombination, ich könnte mir auch vorstellen, meinen festen Job Vollzeit zu machen. Vollzeit führen würde ich dagegen ungern. Da hätte ich

Angst, diese unglaubliche Freude an der Arbeit zu verlieren, wenn sich Dinge zu stark wiederholen. Ich versuche möglichst viel in der Nähe zu führen, weil ich Familie habe und die Kinder noch klein sind. Aber ich bin schon auch jedes Jahr mindestens einmal im Montblancgebiet oder in den Westalpen, das gehört einfach dazu.

Immer wieder stelle ich fest, dass einerseits viele Laien überhaupt keine Ahnung haben, was wir Bergführer eigentlich tun, und dass andererseits junge Kletterer sich den Job dermaßen schwierig vorstellen, dass es eine massive Hemmschwelle für sie ist, das eventuell anzugehen. Vielleicht kann man diese Hemmschwelle irgendwie herabsetzen, ohne dass sich die allgemein sehr positive Wahrnehmung unseres Berufes ändert. <<



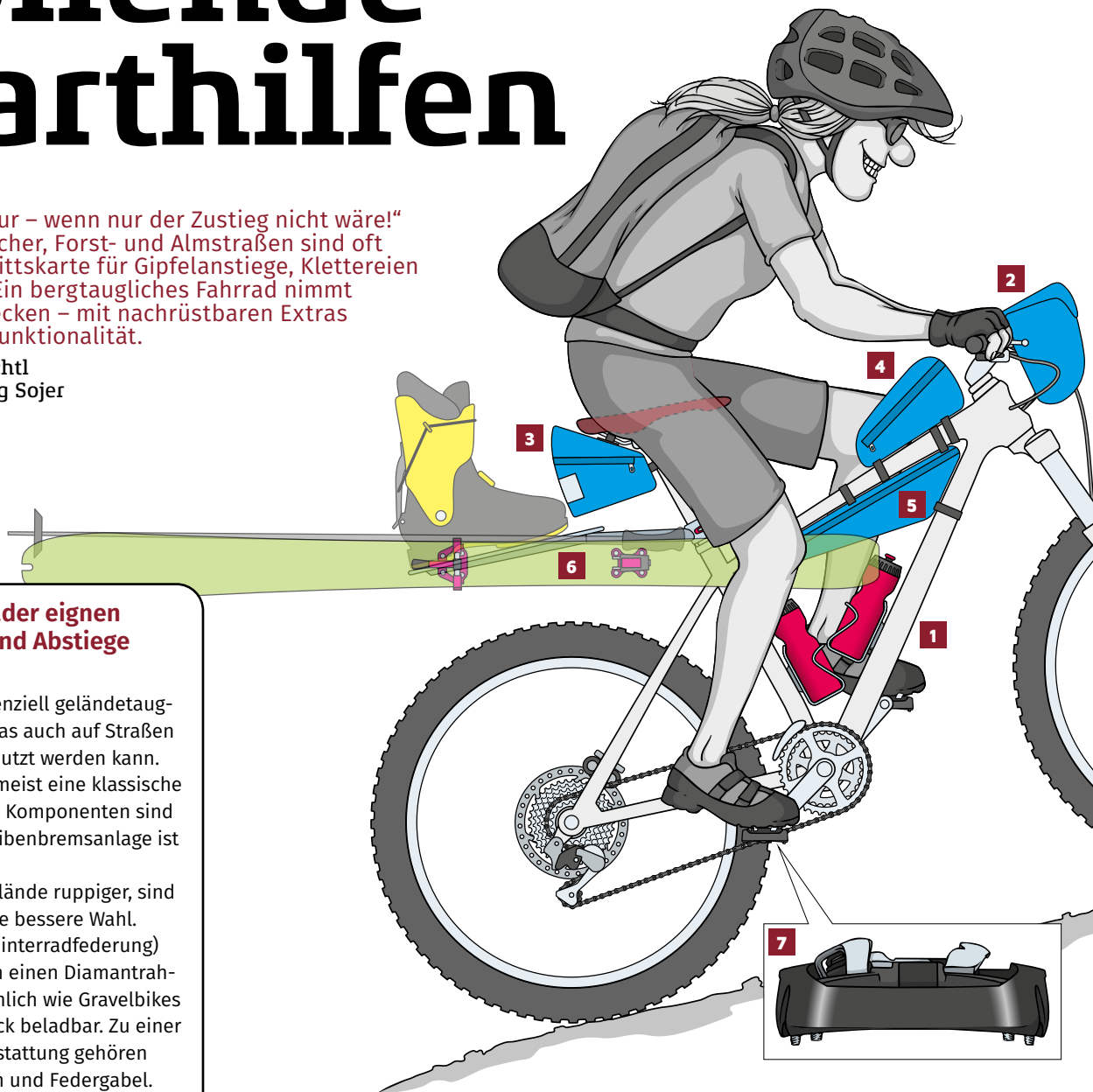
Malte Roeser hat als freier Journalist und Filmemacher schon viele Bergführerinnen und Bergführer in ihrem Job begleitet.

„Zustiegsräder“

Rollende Starthilfen

„Eine schöne Tour – wenn nur der Zustieg nicht wäre!“ Endlose Talhatscher, Forst- und Almstraßen sind oft die bittere Eintrittskarte für Gipfelanstiege, Klettereien und Skitouren. Ein bergtaugliches Fahrrad nimmt ihnen den Schrecken – mit nachrüstbaren Extras für noch mehr Funktionalität.

Text: Martin Prechtl
Illustration: Georg Sojer



Welche Fahrräder eignen sich, um Zu- und Abstiege zu verkürzen?

Gravelbike: Tendenziell geländetaugliches Rennrad, das auch auf Straßen ohne Asphalt benutzt werden kann. Der Rahmen hat meist eine klassische Diamantform. Die Komponenten sind robust. Eine Scheibenbremsanlage ist Standard.

MTB: Wird das Gelände ruppiger, sind Mountainbikes die bessere Wahl. Hardtails (ohne Hinterradfederung) haben meist auch einen Diamantrahmen und sind ähnlich wie Gravelbikes einfach mit Gepäck beladbar. Zu einer zeitgemäßen Ausstattung gehören Scheibenbremsen und Federgabel. Vollgefederte MTBs (Fulllys) richten sich eher an passionierte Mountainbiker und sind auch wartungsintensiver als Hardtails.

Material und Preis: Rahmen sind meist aus Aluminium oder Carbon, nur ausnahmsweise aus Stahl und Titan. Solide Modelle bekommt man jeweils ab etwa 1300 €.

Welche Schaltungen eignen sich?

Mechanische Kettenschaltungen dominieren. Sie sind im Notfall leichter reparierbar als elektrische Kettenschaltungen, Getriebeschaltungen oder Nabenschaltungen.

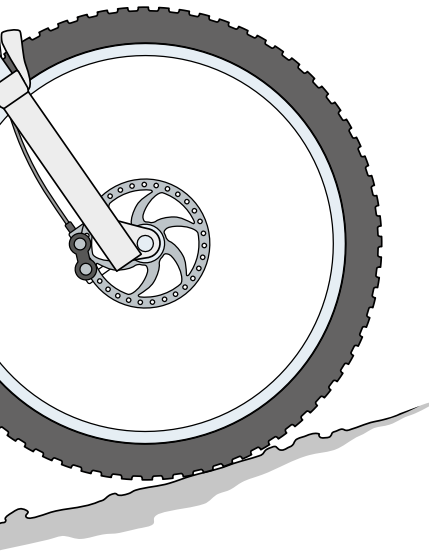
Nicht sparen! Billige Schaltungen machen Probleme.

Auf dem Vormarsch sind Schaltgruppen mit nur einem Kettenblatt an der Kurbel. Im Vergleich zu Schaltungen mit 2-facher Kurbel sind die Gänge gröber abgestuft. Doch mit einer **Übersetzung** von 30 Zähnen vorne und 51 Zähnen hinten lassen sich auch sehr steile Passagen bewältigen. Die einfache Kurbel spart Gewicht und Wartungsaufwand, weil auch Umwerfer, Schalthebel und Zug entfallen.

Wohin mit dem Gepäck?

Ein schwerer Rucksack belastet die Schultern und führt zu einem hohen Schwerpunkt. Das macht das Radeln mühsam. Wer Teile der Ausrüstung direkt am Fahrrad verstaut, hält den Rucksack beim Treten leicht. Gleichzeitig sollte das Bike aber nicht zu sehr an Agilität einbüßen.

- 1 **Flaschenhalter** für Getränke/Wasser – je nach Modell auch an der Unterseite des Unterrohrs montierbar
- 2 **Lenkertasche** (Halterung + Packsack) für eher leichte Gegenstände wie ein kurzes Seil, Regenschutz, Erste Hilfe
- 3 **Satteltasche** für mittelschwere Gegenstände wie Bekleidung, Klettergurt und Proviant
- 4 **Oberrohrtasche** für kleinere Gegenstände, die schnell zugänglich sein sollen, wie Handy, GPS, Karten, Sonnencreme, Taschenmesser
- 5 **Rahmentasche** für schwere Gegenstände wie Werkzeug, Karabiner, Kocher
- 6 **Gepäckträger** für schwerere Gegenstände wie Ski und Skischuhe; zusätzlich helfen dabei Abriebschutz für den Rahmen, Kabelbinder, Gummistraps, Styroporklötze und Distanz-Pads; für größere Lasten evtl. mit Abstützung.



Langwierige Zustiege sind mit dem Fahrrad weniger ätzend – vor allem die Abfahrt beim Rückweg ist ein Vorteil. Clevere Accessoires erleichtern auch den Gepäcktransport, ohne beim Pedalieren zu stören.

Welche Reifen fürs Gelände?

Reifengröße: Gravelbike 28 oder 27,5 Zoll; MTB 29 oder 27,5 Zoll. Größere Reifen rollen leichter über Unebenheiten hinweg, erzeugen mehr Traktion und bringen mehr Bodenfreiheit beim Kurbeln. Kleinere Reifen sind leichter, wendiger und lassen sich besser beschleunigen. Auch Tragepassagen sind damit einfacher. 27,5-Zoll-Reifen sind oft bei Menschen unter 1,70 Meter beliebt.

Reifenbreite: Gravelbike 35 bis 40 mm; MTB 57 bis 64 mm. Breite Reifen sind besser für grobes Gelände. Schmale Reifen mit wenig Profil laufen flotter, besonders auf gut befestigten Wegen. Die extrabreiten „Plusreifen“, für MTBs beliebt wegen mehr Traktion und Durchschlagschutz, sind schwerer und träger – für „Zustiegräder“ nicht sinnvoll.

Reifendruck: Je gröber der Untergrund, desto breiter und profilierter der Reifen und desto geringer der Luftdruck!

- › **Beispiel Gravelbike:** Reifen 28 Zoll/35 mm, Fahrer 70 kg ⇒ ca. 3,5 bar
- › **Beispiel MTB:** Reifen 27,5 Zoll/57 mm, Fahrer 70 kg ⇒ 1,5 bar

Wie sichere ich mein Fahrrad gegen Diebstahl?

- › Verstecken, z.B. im Gebüsch
- › Abschließen; ein leichtes Schloss muss genügen!
- › Diebstahlversicherung mindert den finanziellen Schaden.

Was gibt's bei Pedalen und Sattel?

- › Flatpedals, also Bärenatzen-Pedale, mit Madenschrauben für Griffigkeit, sind erste Wahl – kombiniert mit Zustiegsschuhen mit festen, nicht allzu weichen Sohlen. Wenn Rad fahren nicht immer nur Mittel zum Zweck ist, empfehlen sich
- 7 **Wendepedale:** mit Bärenatze auf der einen und Klicksystem für Fahrradschuhe auf der anderen Seite.
- › Ist der Sattel zu breit, kann man in steilen Passagen mit dem Gesäß nicht nach hinten ausweichen. Ist er zu schmal, drohen Beschwerden im Dammbereich. Eine Vermessung der Sitzknochen hilft, die richtige Satteltiefe zu wählen.
- › Wer einen bequemen Sattel hat, kann bei kurzen und mittellangen Strecken auf eine Hose mit Sitzpolster verzichten. Das erspart Umziehen und zusätzliche Kleidungsstücke.

Wie pflege ich mein Fahrrad?

Für längere Lebensdauer sollte das Fahrrad nach jeder größeren Tour geputzt werden:

- › Groben Schmutz mit Hochdruckreiniger entfernen: ein Meter Abstand; nicht auf Tretlager, Naben und Schaltung zielen!
- › Feineren Schmutz mit Seifenlauge und Lappen abwischen
- › Rädchen des Schaltwerks mit Holzstäbchen von Rückständen säubern
- › Ritzel und Zwischenräume mit dünner Bürste oder Tuch säubern
- › Kette mit einem Tuch von Dreck und altem Kettenöl befreien, anschließend neues Öl auftragen, überflüssiges Öl mit sauberem Tuch entfernen



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

Sicher unterwegs am Wanderweg

Gut gegangen!

Bergwandern ist gesund, klar. Am gesündesten – und obendrein freudvollsten – ist es, wenn man sich dafür etwas Zeit gönnt, das optimale Bewegen zu lernen und einzuüben.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



Das Gehen ist unsere natürliche, angeborene Fortbewegungsart – auch das Gehen auf unterschiedlichen Untergründen und in verschiedenen Neigungen kann zumindest jeder gesunde Mensch lernen und trainieren. Wer auf Wanderwegen und -steigen sicher und souverän unterwegs sein und Trittsicherheit in unterschiedlichem Gelände erlangen will, sollte sich die wichtigsten Prinzipien des „guten Gehens“ erarbeiten.

Den Fokus auf die Füße! Bergwandern gewährt Zeit und Muße: um Natur wahrzunehmen, das Bergpanorama zu genießen oder für ein angeregtes Gespräch. Dennoch sollte man auch beim Wandern Blick und Aufmerksamkeit auf Füße und Weg richten, um sicher und gleichmäßig Tritt zu fassen und Stolperstellen zu bemerken. Das bedeutet nicht, dass man ständig auf den Boden starren muss; mit etwas Übung „scannt“ man den Weg über das periphere Sehen – sprich: aus dem Augenwinkel. Je anspruchsvoller der Weg oder Steig, desto mehr sollten Blick und Aufmerksamkeit den Füßen gelten. Für einen flüssigen Gehrhythmus ist dabei das Auge den Füßen immer ein, zwei Schritte voraus; das heißt, Blick und Bewegungsvorplanung sind schon beim nächsten und übernächsten Schritt.

Trittsicherheit: Der Begriff ist im Bergwandern so ausgelutscht wie die Wurstpelle nach dem Weiß-

wurst-Frühstück, aber was bedeutet er eigentlich? Tritte finden und erkennen, die Bergschuhe passend darauf setzen und voll belasten, das Ganze integriert in einen gleichmäßigen, flüssigen Bewegungsrhythmus. Hinter jedem dieser Schlagworte verbirgt sich ein großes Lern- und Erfahrungsfeld.

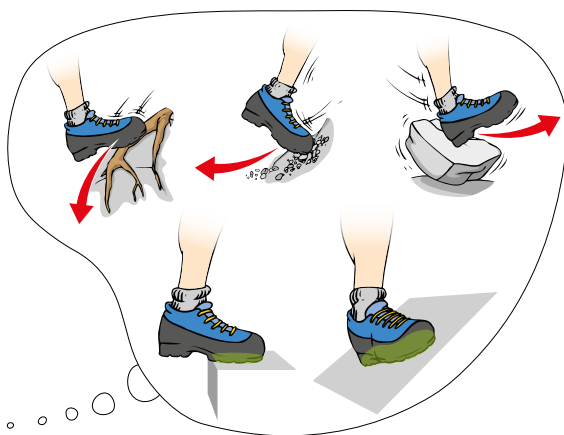
Tritte erkennen: Bei breiten Wanderwegen ist die Trittauswahl wenig schwierig; zu vermeiden sind größere lose Steine (Kippgefahr) und mit feinem Schutt bedeckte Flächen (Rolllager). Auf schmälere Steigen sind vor allem feuchte Wurzeln rutschgefährlich, besser sucht man ebene Absätze und Stufen. In steilen Wiesen bieten ebene Graspolster und Kuhgangeln den Füßen guten Halt, in Ausnahmefällen kann man auch mal den Sohlenrand einkerben wie im Firn. Bei steinigem Untergrund sind kompakte Felsplatten und Absätze jeglicher Größe die beste Wahl, Vorsicht ist auch hier bei Schotterauflage geboten!

Wie treten? Die Tritte identifizieren ist das eine – jetzt muss man sie noch optimal nutzen! Im Normalfall setzt man den Fuß flächig und „satt“ mit der gesamten Sohle auf – beim Abstieg tendenziell von der Ferse her abrollend. Steilere Aufstiege for-

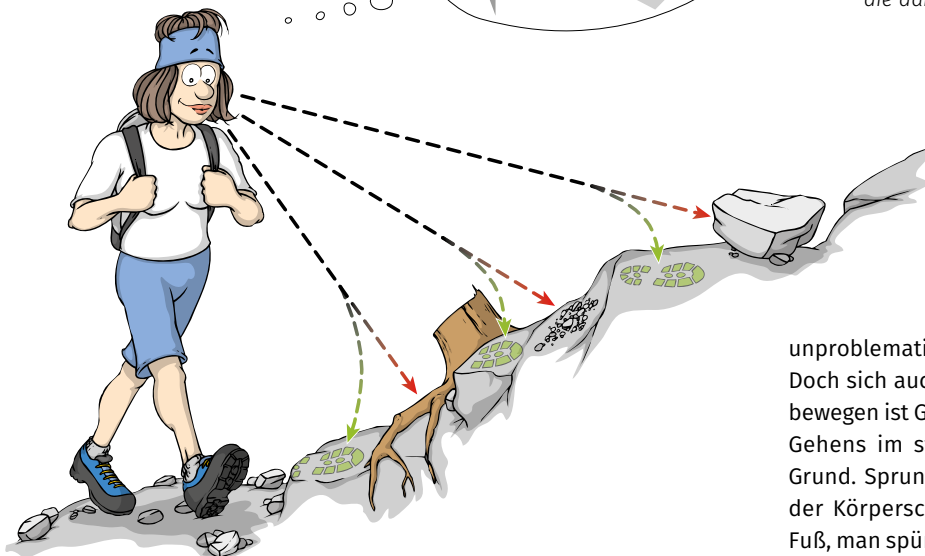
Gutes, kraftsparendes Gehen bedeutet, den Körper zuerst durch Gelenkbeugung über den neuen Tritt zu bringen und dann erst nach oben zu bewegen – in einer Geschwindigkeit, die man entspannt durchhält.

Tipps

- › Der Fokus liegt immer hauptsächlich auf den Füßen
- › Trittmöglichkeiten kennen und erkennen
- › Tritte richtig und mit Gefühl belasten
- › Kleine Schritte – großes Gleichgewicht
- › Gleichmäßiges und ruhiges Gehtempo



Für einen gleichmäßigen Gehrhythmus ist das Auge den Füßen immer ein paar Schritte voraus, scannt ungeeignete Wegstellen und wählt günstige Trittmöglichkeiten aus, die dann trittsicher getroffen werden.



dern gute Beweglichkeit im Fußgelenk und eine stabile Wadenmuskulatur. Je steiler, umso schwieriger ist es, die komplette Sohle aufzusetzen; irgendwann hebt die Ferse ab und man tritt nur noch mit dem Vorderfuß auf. Das ist deutlich anstrengender und birgt außer der Bildung fescher „Bergsteigerwadeln“ wenig Vorteile. Besser wäre, an der Beweglichkeit zu arbeiten. Erleichtert wird das flächige Aufsetzen der Sohle durch seitliches Abknicken im Sprunggelenk und dadurch, dass man „seitlich“ antritt, also die Zehen zur Seite bis talwärts dreht. Das wird man bei längeren Querungen ohnehin machen; je nach Wegbreite lässt es sich auch durch Miniserpentin ermöglichen. Kleine Absätze oder schmale Stufen und (Fels-)Tritte bieten nur dem Vorderfuß oder einem Zehenballen Platz; umso wichtiger ist es, exakt hinzusteigen und den Tritt voll auszufüllen, die Fersenposition ist waagrecht bis leicht hängend.

Balanceakt „Tritte belasten“: Die Tritte sind erkannt und mit dem Fuß ausgefüllt, nun soll das Ganze noch der Fortbewegung dienen! Dazu muss man den Tritt belasten, also das gesamte Körpergewicht darauf verlagern. In wenig steilem Gelände und auf

unproblematischem Untergrund scheint das banal. Doch sich auch hier schon bewusst und gekonnt zu bewegen ist Grundlage für die hohe Kunst des guten Gehens im steilen Gelände und auf unsicherem Grund. Sprunggelenk, Knie und Hüfte beugen sich, der Körperschwerpunkt verschiebt sich über den Fuß, man spürt noch mal den sicheren Stand – dann erfolgt der Hub aus dem Bein durch Streckung von Sprunggelenk und Knie. Die Schrittlänge passt sich dem Gelände an: Je steiler, umso kürzer werden die Schritte – das spart Kraft, schont die Gelenke und bringt Sicherheit. Vor allem beim Abstieg; hier hilft bewusstes Vorbeugen des Oberkörpers, den nächsten Tritt sanft zu belasten statt drauf zu „poltern“.

Gehrhythmus: Wer die beschriebenen Punkte verwirklicht, also „bewusst“ geht und steigt, hat auch die beste Voraussetzung für ein gleichmäßiges, ökonomisches Tempo. Dieses eigene Tempo zu finden, es dem Gelände anzupassen und so die Belastung für Muskeln und Herz-Lungen-Apparat konstant und verträglich zu halten, macht Bergwandern zu einem gesunden Erlebnis. Ein gutes Zeichen für die richtige Belastung ist, wenn man sich während des Gehens noch unterhalten und/oder durch die Nase atmen kann. Wie viel sonst zum „guten Gehen“ gehört, zeigt der Beitrag der DAV-Sicherheitsforschung auf Seite 64.



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

MTB: Fit in den Sommer

Auf Touren kommen



Foto: DAV/Wolfgang Ehn

Wer für diesen Sommer auf große sportliche Ziele hofft, braucht sich keine Sorgen zu machen, wenn Trainingseinheiten in spezifischem Gelände etwas kurz gekommen sind. Viel wichtiger für den Erfolg sind eine gute Arbeit an den Grundlagen und eine entsprechende Zusammensetzung des Trainings.

Text: Matthias Laar

Schon mal was von Leistungspyramide (s. S. 53) gehört? Kein Erfolg ohne solides Fundament. Das mag trivial klingen, ist aber gerade im Breitensport nach wie vor das meistunterschätzte Bauteil, wenn es darum geht, Form aufzubauen. Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit ist ein gesunder Körper; wer länger pausiert hat oder gerade erst mit dem Sport beginnt, sollte einen medizinischen Check-up machen. Während die internistische Untersuchung im Idealfall Allgemeinzustand und Belastbarkeit bestätigt, ist auch die Untersu-

chung des Bewegungsapparates sinnvoll. Denn häufig sind es gerade die Beschwerden am Knie oder am Rücken, die einem die Tour verleiden. Ebenfalls den Bewegungsapparat betrifft das Thema Ergonomie: Das MTB ist eines der Sportgeräte mit den umfangreichsten ergonomischen Anpassungsmöglichkeiten. Wer regelmäßig radelt, kann mit einer dem eigenen Körper gut angepassten Radeinstellung Überlastungen effektiv verhindern. Gleiches gilt bei der Wahl und Anpassung der Ausrüstung (Schuhe, Pedale, Handschuhe, Helm und Rucksack), ein professionelles Bike-

fitting und der Radfachhandel sind dafür eine gute Anlaufstelle.

Grundlagen

Ernährung ist ein bisschen wie das Tanken eines Autos mit Verbrennungsmotor: Guter Treibstoff liefert maximale Leistung und verhindert frühzeitige (Motor-)Probleme. Grundlage dafür ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Alltag, wer beim Sport schwitzt, muss zusätzlich trinken! Ideal ist Mineralwasser, Alkohol sollte ausschließlich Genussmittel sein. Selbst geringe Mengen haben bereits nicht zu unterschätzende Nachteile für die sportliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit. Beim Essen muss man es nicht zu kompliziert machen, denn wer Ausdauersport macht, braucht in der Regel keine spezielle Ernährung: Möglichst unverarbeitete Le-

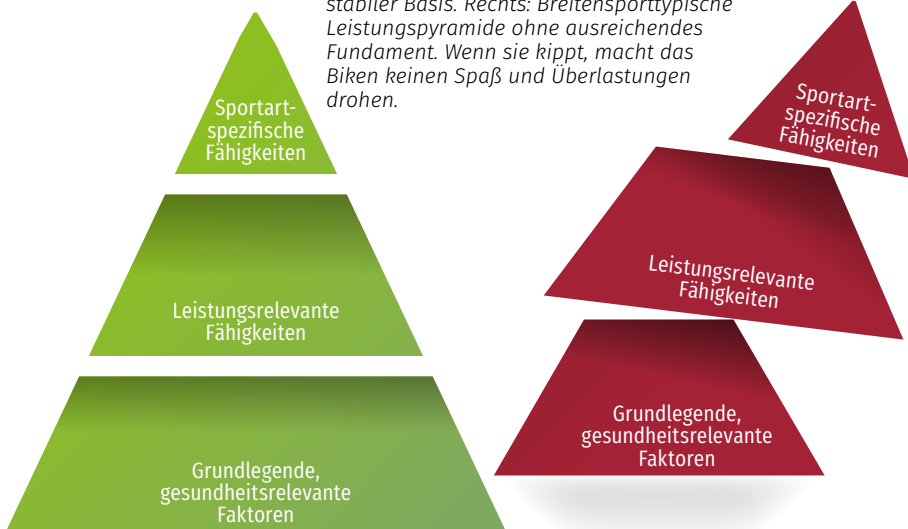
Wer mit dem Mountainbike größere Touren unternehmen will, hat sich konditionell einiges vorgenommen. Umso wichtiger ist ein gezieltes Training.

bensmittel einkaufen und so viel wie möglich frisch kochen, wenig Industriezucker und Fleisch eher als Beilage verwenden. So genannte Supplemente wie Vitamintabletten, Magnesiumpulver und Co. sind nur dann sinnvoll, wenn ein medizinisch nachgewiesener Mangel vorliegt. Wer nur zweimal die Woche Sport macht, muss sich über Regeneration keinen allzu großen Kopf machen. Die Hochmotivierten werden dagegen merken, dass es gezielte Pausen braucht. Belastung und Erholung bilden eine Einheit und müssen vernünftig aufeinander abgestimmt werden; mitdenken und zum Training dazurechnen sollte man auch physische und psychische Belastungen im (beruflichen) Alltag. Über die Summe der Gesamtbelastung lassen sich entsprechende Erholungsphasen neben der wichtigsten regenerativen Maßnahme

– dem Schlaf – einplanen. Beispiel: drei intensivere Trainingstage, ein Tag Pause. Generell gilt: Nach langen, dafür lockeren Einheiten im Grundlagenbereich genügen kürzere Erholungsphasen als nach intensiven Einheiten. Rad fahren ist sehr gesund, hat aber einen Makel: Es ist eine sitzende Tätigkeit. Nachdem viele Menschen bereits im Alltag stundenlang sitzen, besteht die Gefahr, dass sich der Bewegungsapparat zum „Sitzapparat“ entwickelt. Um dem entgegenzuwirken, ist regelmäßiges Ausgleichstraining sinnvoll. Wer keine Lust auf die Gymnastik- oder Yogamatte hat, geht klettern, schwimmen oder laufen. Ziel ist es, alle Gelenke (v.a. Hüft-, Knie- und Sprunggelenk) beweglich zu halten, den Oberkörper samt Armen zu stabilisieren und zu kräftigen und das Gleichgewicht zu trainie-

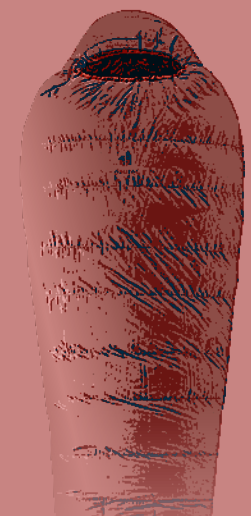
Leistungspyramide

Links: Optimale Leistungspyramide mit stabiler Basis. Rechts: Breitensporttypische Leistungspyramide ohne ausreichendes Fundament. Wenn sie kippt, macht das Biken keinen Spaß und Überlastungen drohen.



DEUTER IS FOR GOURMETS

#deuterforever



ASTRO PRO 800

deuter.com



Ein sinnvolles Ausdauertraining findet zum größten Teil „links“ in der Kurve statt, bei entspannt durchzuhaltender Belastung. Nur 10-20% des Trainings sollten hochintensiv, also erschöpfend, sein. Quelle: K. Stephen Seiler, Glenn Ørsvik

statt. Neben der MTB-typischen Ausdauerbelastung im Sattel sollte man auch spezielle Anforderungen wie das Fahren mit schwerem Rucksack oder lange Tragepassagen ins Training integrieren.

Sportartspezifisches Können

Mit der Spitze der Leistungspyramide beginnt beim Mountainbiken der große Bereich von Technik und Taktik fürs Gelände. Wer nur am Feierabend und überwiegend auf der Forststraße unterwegs ist, muss hier sicherlich nicht besonders intensiv trainieren. Wer dagegen einen anspruchsvollen Alpencross auf hochalpinen Trails mit Tragepassagen durch Schutt und Geröll fahren möchte, sollte sorgfältig daran arbeiten, dass Fahrtechnik und -taktik mit schwe-

ren. Wer wenig Zeit hat, sollte sich auf seine Schwachstellen konzentrieren und diese zielgerichtet bearbeiten.

Leistungsfähigkeit

Ist das Fundament solide, geht es an die Leistungsfähigkeit, beim Mountainbiken sind das vor allem Ausdauer und Kraft. Auch wenn es in der Breite der Bikegemeinde noch nicht selbstverständlich ist: Das Maximalkrafttraining der Hauptantriebsmuskulatur (Oberschenkel, Gesäß) spielt eine wichtige Rolle; ein bis zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche sind

› Kernübungen: Beinpresse, Beinbeuger, Hüftstrecker (Gerätetraining), Kniebeugen und Kreuzheben mit freien Gewichten für Erfahrene
Einfach drauflosfahren, die Ausdauer kommt von allein? Das ist an sich nicht falsch, mehr erreichen lässt sich jedoch, wenn man auf dem Rad gezielter trainiert.

Als besonders effektiv hat sich in den letzten Jahren eine „bi-polare“ Trainingszusammensetzung erwiesen (s. Abbildung oben). Das bedeutet, dass insgesamt etwa 80-90 Prozent der gesamten Trainingszeit im sehr locker gefahrenen extensiven Grundlagenbereich (= Low Intensity Training/aerob) und etwa 10-20 Prozent im hochintensiven

Bereich (= High Intensity Training/anaerob) absolviert werden sollten. Ziel ist es, den Fettstoffwechsel zu maximieren (= Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme VO_{2max}) und den Verbrauch der begrenzt vorhandenen Kohlenhydrate zu reduzieren (= Reduktion der maximalen Laktatbildungsrate VLa_{max}).

Die eigentlichen MTB-Touren finden dann im Verlauf der Saison noch häufig und lang genug im mittleren Intensitätsbereich (= Threshold-Bereich)

rem Rucksack und auch die Trittsicherheit, mit Rucksack und Bike auf der Schulter, den Geländeansforderungen entsprechen. Wer es schafft, sich eine stabile und große Pyramide aufzubauen, ist für die Sehnsuchtsorte dieser Welt konditionell wie technisch vorbereitet.

Tipps zur besseren Regeneration

- › Lockeres Ausrollen nach dem Training (bis max. 60 Minuten)
- › Nach der Belastung ausreichend und gesund essen (Kohlenhydrate in Kombination mit Eiweiß) und trinken
- › Leichte Massagen
- › Kälte-/Wärmeanwendung
- › Kompressionskleidung
- › Mentales Entspannungstraining
- › Genügend und guter Schlaf (je nach Typ 6-9 Stunden)
- › Povernapping für zwischendurch

Anleitungen mit Videos zu Ausgleichsübungen, Mobilisierungstraining, Krafttraining und Ausdauertrainingseinheiten gibt es unter alpenverein.de/panorama-3-2021

zu empfehlen. In der Hauptsaison können diese phasenweise dann auch wegfallen. Um Überlastungen vorzubeugen, ist beim Krafttraining Folgendes wichtig:

- › Voraussetzung für Krafttraining ist die Beweglichkeit und Stabilität der entsprechenden Körperregion
- › Ohne Erfahrung: Technik und Bewegungsablauf unter Anleitung lernen
- › Zunächst ohne oder mit geringer Zusatzlast trainieren und langsam steigern



Matthias Laar ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Mitglied im DAV-Bundeslehrteam MTB und selbstständiger Bikefitter, Leistungsdiagnostiker und Trainer im Radsport. sportwissenschaft-oberland.de

BERGWIESEN

WIDERSPRÜCHE
ELEKTORÄDER
DIVESTMENT



WORTSCHATZ



Dinosaurier

Einst auf der Erde lebende Spezies – vor 200 Millionen Jahren wegen mangelnder Anpassungsfähigkeit ausgestorben. Ironie des Schicksals:

Der moderne Mensch verbrennt in Form von Erdöl und dessen Folgeprodukten heutzutage die Überreste der Urtiere und steuert damit geradewegs auf ein ähnliches Ende zu! SHE

WIE GEHT'S?

Lange nichts mehr vom Umweltschutz gehört. Zwischen Corona-Inzidenz und R-Werten ist er ziemlich in den Hintergrund gerutscht. Doch anders als wir war der Klimawandel nicht im Lockdown. Die Temperaturkurve der Erde zeigt wie gehabt steil nach oben. Nur kurz ging der CO₂-Ausstoß zurück – was auch unserer Regierung geholfen hat, ihr Einsparziel 2020 irgendwie zu erreichen. Inzwischen pustet die Welt schon wieder Treibhausgase in die Luft wie eh und je. Auch die Müllberge wachsen, vor allem durch Plastikverpackungen. Und die bestehen allem Recycling zum Trotz größtenteils immer noch aus Erdöl.

Es wäre ja schön, wenn wir diese Probleme mal genauso eifrig angingen wie den Kampf gegen SARS-CoV-2. Wie hieß es zu Beginn der Pandemie so schön? „Flatten the curve“. Dass das auch für die Erderwärmung gilt, wissen wir eigentlich schon viel länger. Jeder Beitrag zählt. Auf den folgenden Seiten findet ihr neben anderem Anregungen zum Nachdenken und Nachmachen.

Viel Spaß dabei!

Daniela Erhard

Daniela Erhard



Titelbild: Mühsam, aber trotzdem irgendwie spaßig ist die gemeinsame Freiwilligen-Arbeit in den Bergwiesen. [bergwiesn.at](https://www.bergwiesn.at)



Bergwiesen müssen regelmäßig gemäht werden, damit die Blumen- und Artenvielfalt erhalten bleibt. [bergwiesn.at](https://www.bergwiesn.at)

Je steiler, umso geiler!", schwärmt Christian Hatzenbichler – unbeeindruckt von Sonne, Hitze und Mücken steht er in der Bergwiese hoch über Molln (Oberösterreich) und schwingt die Sense. Der 38-jährige Geschichts- und Musiklehrer betreut zusammen mit Eva-Maria Schaubmair (22), Lehramtsstudentin aus Wien, als Obmann des „Bergwiesen – Kulturlandschaftserhaltungsvereins Steyrtal“ das Projekt „Bergwiesn Heign“. Die



FREIWILLIGENARBEIT BEIM VEREIN BERGWIESN

HEUGABEL STATT LAPTOP

In den Semesterferien einmal nicht klettern, wandern oder radeln, sondern ehrenamtlich arbeiten und blühende Bergwiesen erhalten: Das hat *HANNES VASOLD* bei einer Umweltbaustelle in Oberösterreich ausprobiert.

Idee: Bergwiesen sind für die Artenvielfalt unbezahlbar. Aber man muss sie naturnah bewirtschaften, darf sie nicht düngen und muss einmal jährlich mähen. Das machen Freiwillige mit dem Verein bei Umweltbaustellen, nach dem Motto „Ein Hang zum Steilhang!“. Mal ein anderer Sommerurlaub.

Nach zehn Stunden Anfahrt von Leipzig komme ich in Molln an, 40 Kilometer süd-

lich von Linz gelegen, zwischen Sengsengebirge, Kremsmauer und Schoberstein. Die Felsgipfel des Nationalparks Kalkalpen überragen Bergwiesen und Nadelwälder, es duftet nach gesägtem Holz und Wildblumen, im Hintergrund läuten Kirchenglocken. Bis 17 Uhr sind alle acht Teilnehmer*innen im gemütlich-urigen Alpenvereinshaus ein-

getrudelt, Studierende wie ich, zwischen 16 und 30 Jahre alt, aus Österreich und Deutschland. Eva begrüßt uns mit Apfelkuchen und Kaffee, Wohlfühl-Atmosphäre mit Feriencamp-Charakter. Nach der Kennenlernrunde in einer Bergwiese samt Blick auf den Sonnenuntergang breiten wir irgend-





wann die Schlafsäcke im großen gemeinsamen Schlafrum aus und sind gespannt, was uns morgen erwartet.

„In Österreich ist es in Bezug auf Biodiversität fünf nach zwölf“, sagt Ronald Würflinger, Geschäftsführer der Stiftung Blühendes Österreich, die den Bergwiesen-Verein finanziell unterstützt. Seit sechs Jahren reaktivieren und erhalten die Freiwilligen die Mollner Mäh-Halbtrockenrasen. „Im ersten Jahr haben wir sechs Hektar bewirtschaftet, mittlerweile sind es 50“, erzählt Christian Hatzenbichler. Die jährliche Mahd und der Abtransport von Farnen und anderen Pflanzen verhindert, dass sich Wald ausbreitet, und lässt verschiedenste Wiesenpflanzen wieder aufkeimen: Wilder Thymian und Arnika, Klebriger Lein und Berg-Kronwicke. Das duftende Heu ist wertvoll als Futtermittel und in der Gesundheitspflege. Für Christian ist die Arbeit auf den steilen Bergwiesen ein Ausgleich zum Berufsalltag. Für uns ist sie eine Bereicherung: „So kann ich selbst einen Beitrag zum Erhalt der Natur leisten“, sagt Helene aus Wien.

Um acht Uhr starten wir im Minibus bergwärts – samt literweise Wasser, Heugabeln, Rechen und Sensen. Wo der Bus an seine Grenzen kommt, geht es zu Fuß weiter, teilweise steil bergauf, durch naturbelassene Wälder und Schluchten, hinauf zu den Steilhängen, mit Panoramablick auf die Kalkalpen. Rote Gesichter und Schweißperlen zeugen von der Anstrengung. Und die geht dann erst noch richtig weiter. Schnell wird klar, warum Bergschuhe und Sonnenschutz, Trittsicherheit und Wespenresistenz in den Teilnahmebedingungen empfohlen waren. Aber Evas Motto „Viele Hände, schnelles Ende“ bewährt sich. Gemeinsam schaffen wir das Heu, das vor zwei Tagen mit dem Motormäher gemäht wurde, mit Rechen und Gabeln nach unten – und haben sogar Energie und Laune zum Lachen, Tanzen und Singen.

Nach erledigter Arbeit heißt es: „Vorsicht, Arschbombe“ – aufgeheizte Körper tauchen

ins kalte Bergwasser der Steyr. Und im AV-Haus kommt mein Ritual am Abend: eine Maß Schiwasser. Bald ist die Woche vorbei – eine echte Alternative zum Wandern, Klettern, Mountainbiken. Wir haben zum Erhalt der Artenvielfalt beigetragen, Spannendes

DU AUCH?

Infos zum Bergwiesen-Verein:

bergwiesn.at

Auch die JDAV bietet Umweltbaustellen an:


jdav.de/jugendkurse/Umwelt

Weitere Angebote bei der ÖAV-Jugend:

<https://bit.ly/3te0Ef9>

Und der Klassiker des DAV: die „Aktion Schutzwald“:

<https://bit.ly/3rDKv2d>

zu Kultur und Landschaft erfahren, am Lagerfeuer Geschichten ausgetauscht. Und zwischen einander fremden Menschen sind Freundschaften entstanden, die wir auch abseits der Bergwiesen pflegen wollen. Aus einer Reise ins Unbekannte wurde ein wundervolles Abenteuer. Nächstes Jahr bin ich wieder dabei. 

WAS KANN ICH SCHON TUN?

SCHRITT FÜR SCHRITT

Umweltschutz muss weder teuer noch unbequem sein. Schon kleine Schritte können viel bewirken. Ob in der Arbeit, zu Hause oder in der Politik: Überall kannst du einen Beitrag leisten und andere inspirieren. Tipps von FRANZI SIMON.

IN DER POLITIK:

Gemeinsam sind wir stark – mach die Gesellschaft zukunftsfit!

Online: Petitionen unterstützen, die sich für die Umwelt einsetzen.

Vor der nächsten Wahl: Noch mal die Wahlprogramme checken.

Im Zweifelsfall: Demonstrieren! Fridays for Future zeigt, wie viel wir bewirken können, wenn wir für eine Sache brennen!

ZU HAUSE:

Nix is fix. Brich die Routinen – mach's anders, mach's besser!

Im Badezimmer: Feste Seife statt Shampoo – weniger (Mikro-)Plastikmüll.

Vor dem Kleiderschrank: Secondhand statt neu kaufen – ist zum einen billiger und zum anderen kommen Trends immer wieder, vielleicht haben deine Eltern ja DAS It-Piece im Schrank?

Beim Handykauf: Jedes Jahr ein neues Handy?! – Quatsch! Richtig genutzt und geladen, hält ein Handy leicht einige Jahre. Gute gebrauchte Smartphones für einen Bruchteil der Kosten findest du im Internet.

IM JOB:

Hier kannst du über dich hinaus wirken: bessere Firma, bessere Welt.

Das kleine Einmaleins: Digital statt Ausdrucken oder Dienstreise.

Mit etwas Einsatz: enthält der Getränkeautomat Mehrweg- statt Plastikflaschen, bietet die Kantine auch feine vegetarische oder vegane Alternativen.

Fürs große Ganze: Bring deine Ideen ein für umweltfreundlichere, nachhaltigere Produkte und Herstellung. Oder für eine Null-Emissions-Bilanz.

To be continued!

Das sind nur ein paar Ideen, deinen eigenen Umweltschutz-Schritten sind keine Grenzen gesetzt! Und wenn's nicht sofort klappt: Am Berg hilft auch Dranbleiben.

WIDERSPRÜCHE


UMWELT SCHÜTZEN, ABER LIFT BENÜTZEN?

Wollen wir nicht alle das Richtige? Warum schließen wir dann manchmal faule Kompromisse, wenn dieses Richtige von uns Verzicht fordern würde? **STEFANUS STAHL** hat sich Gedanken gemacht.

Wir Bergsportler*innen, wir sind ja auch Menschen. Das Schöne daran: Wir haben viele unterschiedliche Interessen. Das weniger Schöne: Das führt häufig zu Interessenkonflikten. So wird jeder halbwegs reflektierte Mensch, der Sport in der Natur treibt, die Natur schützen wollen – allein schon aus Eigeninteresse. Aber wenn das im Zweifelsfall einen Verzicht bedeutet ... dann wird das schon unangenehm. Wir befinden uns im inneren Konflikt und entscheiden uns häufig weder für Ja oder Nein, sondern einfach ganz klar für Jain. Anders jedenfalls ist unser Verhalten häufig nicht zu erklären. Da wird – auch im Sinne der Umweltverträglichkeit – auf Skitour gegangen. Nein danke zu Pistenraupen, Liftanlagen und Remmidemmi! Aber zur Skitour mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen? Hui, das ist schon sehr viel verlangt!


Jede und jeder darf natürlich selbst entscheiden, wo er oder sie persönlich eine Linie zieht und den eigenen Fokus hat: Ist der plastikfreie Einkauf wichtiger oder der treibstofffreie Individualverkehr? Ist das CO₂ in der Atmosphäre besorgniserregender oder das Mikroplastik im Meer? Klar, niemand ist so perfekt, dass der Planet gar nicht belastet wird. Und bitte nicht falsch verstehen: Mir sind alle lieber, die wenigstens inkonsequent achtgeben, als jene, die konsequent und ohne Widerspruch auf alles pfeifen.

Dennoch tut es gut, sich dieser Widersprüche bewusst zu sein und sie nach Möglichkeit abzubauen. Denn sonst ist man als Bergsport-Ausnahme-ist-Erlaubt-Kandidat*in auch nicht besser als die berühmten Luxus-SUV beim Discounter, das Elektroauto mit 500 PS oder Bio-Heidelbeeren aus Chile. Seit Jahren aufs Auto verzichten, aber dafür jedes Jahr ein neues Carbon-Bike kaufen ... ist das jetzt so viel besser als seinen Gebrauchtwagen mit Bedacht einzusetzen? Mit dem E-Bike auf die Hütte fahren und dafür das Vesper im Gepäck haben – oder doch lieber aus reiner Muskelkraft eine Jause verdienen, die per Helikopter zur Hütte geliefert wurde? Vegetarisch ernähren, aber die natürliche Haptik eines Leder-Geldbeutels zu schätzen wissen?

Man merkt: Da geht es uns persönlich im Kleinen genauso wie unserem Alpenverein im Großen. Der DAV, der ist Naturschutzverein einerseits und Sportverein andererseits. Das geht manchmal Hand in Hand, und manchmal meint man, die Diskussionen würden gleich mit Fäusten ausgetragen. Aber egal ob Verein oder Individualperson: Am Ende schließen beide oft innere Kompromisse, um trotz eigentlich purer Überzeugung nicht allzu schmerzhaft verzichten zu müssen. Sich dessen bewusst zu sein, ist der erste Schritt. Sich dann auch nach Möglichkeit konsequent zu verhalten, der richtige. 



Bergradfahren ist ein gesunder Sport, und Bergsportler*innen achten die Natur – zumindest, sobald sie aus der Seilbahn ausgestiegen sind.

 Stefanus Stahl

GELD DARF NICHT STINKEN

Die Geldanlagen der Bundesrepublik sollen der Umwelt nicht schaden. Diese Forderung unterstützt die JDAV im „Bündnis der Generationen“. SEPP HELL erklärt die Hintergründe und die Motivation der JDAV.




Die Renten der Bundesbeamten sind teilweise mit Aktien klimaschädlicher Konzerne abgesichert. Das muss aufhören, forderten Vertreter*innen des „Bündnis der Generationen“ vor dem Reichstag in Berlin. fossilfreeberlin.org

Geld anlegen okay – aber nicht Natur, Kinder und Enkel damit gefährden. Das steckt hinter dem Slogan „Generationengerechtigkeit braucht fossilfreie Finanzen“, dem Motto eines Offenen Briefes an die deutschen Regierungsfractionen und das Klimakabinett. Bei ihrem ersten digitalen Bundesjugendleitertag 2020 hat die JDAV beschlossen, diese Initiative zu unterstützen.

Absender des Briefes ist ein „Bündnis der Generationen“ von Politiker*innen, Wissenschaftler*innen und Organisationen (wie Fridays for Future, Klima-Delegation oder ver.di-Jugend). Die Initiative gestartet hat „Fossil Free Berlin“, eine von über 1300 Gruppen eines weltweiten Netzwerks, die sich mit Ehrenamtlichen und Campaignern für den Schutz des Klimas einsetzt, insbesondere über so genanntes Divestment.

Divestment steht – quasi als Gegenteil von Investment – dafür, dass kein Geld bei Unternehmen aus dem Geschäftsfeld „fossile Energieträger“ angelegt wird (idealerweise auch nicht für Atomkraft- und Rüstungsunternehmen). Für die Altersversorgung der rund 900.000 deutschen Bundesbeamten verwalten drei staatliche Pensionsfonds Rücklagen von über 20 Milliarden Euro – zum Teil in Aktien von Erdgas- und Ölkonzernen. Die Unterzeichner*innen des Briefes fordern, diese Rücklagen „nicht länger riskant und klimaschädlich, sondern fossilfrei zu finanzieren“.

Nun gut, aber warum schließt sich die JDAV hier an? In ihrem Positionspapier „Nachhaltigkeit in der JDAV“ fordert sie die Politik auf, die ökologischen und sozialen Nachhaltigkeitsziele konsequent zu verfolgen. Die Regenerationsfähigkeit von Ökosystemen dürfe „nicht auf-

grund ökonomischer Interessen gefährdet werden“. Damit ist die Unterstützung des Bündnisses nur ein logischer Schritt im Sinne des eigenen Anspruchs – nicht nur, damit wir auch in Zukunft Bergsport noch so betreiben können wie heute. 


GRUNDSÄTZLICH SKEPTISCH

Positionspapier der JDAV zum E-MTB

Die Bundesjugendleitung der JDAV hat im Herbst 2020 eine Position zu E-Mountainbikes als Bergsportgerät beschlossen. Demnach steht sie den E-MTBs „grundsätzlich skeptisch“ gegenüber. Beim Bergsport die eigenen Grenzen auszuloten sei ein wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung. Mountainbikes mit elektrischer Unterstützung „unterlaufen diese Erfahrung“, wenn Höhenmeter und Distanzen nicht komplett aus eigener Kraft überwunden werden.

Zudem sei es vor allem für junge Menschen eine wichtige Erfahrung, mit Leistungsunterschieden in der Gruppe zurechtzukommen. E-MTBs würden bei unreflektiertem Einsatz solche Unterschiede nivellieren, Solidarität untereinander würde weniger wichtig. Dabei könne es „Situationen geben, in denen E-MTBs Alternativen zu MTBs“ sind.

E-MTBs, die Autos ersetzen, betrachtet die JDAV als sinnvolle Fortbewegungsmittel, die einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Das Positionspapier gibt es unter bit.ly/2P2IYEB 

MEIN BERG MOMENT



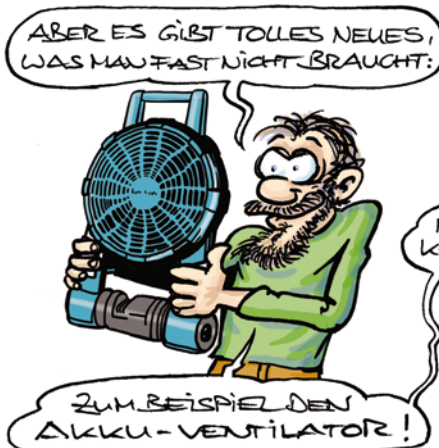
Und wir bedanken uns bei dir, Melanie Bumberger, für diesen Gruß aus deiner Bergheimat mit einem Gutschein vom JDAV-Partner Globetrotter Ausrüstung. Damit du für die nächsten derartigen Momente gut ausgestattet bist.



Nebel, Kälte, keine Sicht ...
und plötzlich, kurz vor dem Gipfel,
dann über den Wolken. Die Sonne
geht unter – Dankbarkeit für
meine Heimat, den Chiemgau!

Und dein Bergmoment? Schick deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Begegnung, Zwischenfall ..., im Format „280 Zeichen Text“ oder „Foto + 140 Zeichen Text“ – an bergmoment@alpenverein.de oder JDAV, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findest du auf jdav.de/knotenpunkt

ES IST EINE ALTE WEISHEIT,





So wird Strom sparen kinderleicht: Wer eine ausschaltbare Steckdosenleiste benutzt, muss nicht jeden Stecker einzeln ziehen. Aber Vorsicht, nicht zu viele Geräte gleichzeitig dranhängen!
 © Daniela Erhard

MAL RICHTIG ABSCHALTEN

Manche Elektrogeräte sind wie gestresste Menschen – sie stehen dauernd unter Strom. Was Ratgeber uns empfehlen, gilt daher auch für die Technik: Man sollte sie einfach mal richtig abschalten. Fernseher, Computer, Radio, Handyladegerät und viele andere verbrauchen nämlich selbst dann Strom, wenn man sie gar nicht braucht und sie einfach nur an der Steckdose hängen. Auch wenn der Verbrauch dabei relativ gering ist, können pro Gerät locker 7 Kilowattstunden oder mehr im Jahr zusammenkommen. Also stöpselt man die Dinger am besten ganz aus, wenn man sie gerade nicht braucht. Geh doch bei euch mal suchen. Bestimmt findest du ein paar Stecker, die raus können. Wenn in jedem Haushalt hierzulande nur vier Geräte weniger nutzlos Energie fräßen, würde das mindestens so viel Strom einsparen, wie in Deutschland jährlich durch Ölverbrennung erzeugt wird.

DER

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Die Räder drehen sich weiter

DAV Panorama 2/2021, S. 14

Klare Kante angesagt – Die „Gretchenfrage“ an den DAV: Kann man sich Mitgliedern gegenüber auch mal unbequem verhalten? Sich als Naturschutzverband und als verantwortlicher Global Player den Sachzwängen und der Logik beugen? Wenn man als ehrenamtlicher Naturschützer für das Schutzgebiet Allgäuer Hochalpen an Spitzentagen auf bestimmten „Wanderwegen“ im Schutzgebiet mehrere Hundert Radler mit und ohne Motor zählt, sind Zweifel erlaubt. Auf fast allen Wegen im Schutzgebiet ist Radfahren verboten,

Berichtigungen:

> *Ergänzung zum Artikel „Südalpen“ in DAV Panorama 2/2021. S. 18ff.: Nach den verheerenden Unwettern im Herbst 2020 sind viele Zufahrtsstraßen und Wanderwege im Nationalpark Mercantour weiterhin offiziell gesperrt oder als gefährlich eingestuft. Das gilt insbesondere für das Vallée des Merveilles und die Weitwanderwege (GR, GTA), die hier hindurchführen.*

> *Auf Seite 33 in DAV Panorama 2/2021 (Komm auf Touren) haben wir den Kramer ins Wettersteingebirge verpflanzt. Der Kramer steht in den Ammergauern, wenn auch genau an der Trennlinie zum Wetterstein und zum Estergebirge.*

das interessiert aber augenscheinlich niemanden. Unsere Berge sollen erlebt werden, aber wenn Wege oder Ökosysteme es nicht hergeben, ist ein Verbot zu akzeptieren. Der ständige Kompromiss, „weichkochen“ um gegenüber allen „nett“ zu sein, geht nicht. *M. Finger*

Kein Fahrradclub – Ich halte es für überflüssig und einem Ausgleich der Interessen von Wanderern und anderen Fußgängern nicht dienlich, wenn „auch“ der DAV „sich direkt für die Interessen seiner Mountainbike fahrenden Mitglieder einsetzt“. Denn die Interessen der MTB-Fahrer werden von mindestens drei weiteren Vereinen (DIMB, ADFC, BDR) durchaus ausreichend wahrgenommen. Da bedarf es der (weiteren) Unterstützung durch den DAV gewiss nicht. Wenn ich Mitglied eines Radfahrer-Clubs sein wollte, würde ich dort beitreten. Vom DAV muss mehr erwartet werden. *S. Pötter*

Nicht vertreten – Als Mountainbiker fühle ich mich vom DAV im Vergleich zu den anderen Disziplinen vernachlässigt und auf politischer Bühne nicht entsprechend vertreten. Zum Ausdruck kommt dies nicht zuletzt in DAV Panorama: Wie so oft fehlen auch in der aktuellen Ausgabe wieder einmal jegliche Artikel über das Mountainbiken. Stattdessen werden mit dem Mountainbiken Werbeeinnahmen generiert. Werbebeilagen mit Hochglanzfotos von Bikern auf schmalen Singletrails, also genau das, was das

Mountainbiken auszeichnet. Und was in den heimischen Bergen und Wäldern zunehmend eingeschränkt und auch verboten wird. Nicht zuletzt, weil sich der DAV aus meiner Sicht nicht entschieden genug für das Befahren von Singletrails einsetzt. Natürlich gibt es die verschiedensten Naturnutzer, aber ich denke ein gemeinsames Miteinander ist auf den Trails auch ohne Verbote möglich. Andere Länder (z.B. Schweiz) machen uns das vor. *M. Heckes*

Im richtigen Verein? – In der MTB-Szene wurde der Standpunkt des DAV zu dem Thema kontrovers diskutiert und ich musste für mich feststellen, dass auch ich nicht wirklich verstehe, wofür der DAV beim Thema MTB eintritt. Ich hatte gehofft, dass dies in dieser Ausgabe klargestellt werden würde, leider war das nicht der Fall. Welchen Standpunkt haben oder werden die DAV-Gesandten bei den runden Tischen vertreten? Ich bin mir ehrlich gesagt nicht mehr sicher, ob ich tatsächlich im richtigen Verein bin. Bei der ganzen Diskussion scheint mir vergessen zu werden, dass 99% der Wege in Bayern zu 99% der Zeit eben kein oder kaum Konfliktpotenzial haben. *D. Sausner*

Nachhaltigkeit

Einseitig – Was mich umtreibt, ist eine gewisse einseitige Fixierung auf ökologische Themen in der Redaktion, aber auch in der Leserpost. Ich bin kein Klimaleugner, ich mache Hochtouren, und ich sehe, wie stark die Gletscher schmelzen, mit allen schlimmen Konsequenzen. Wenn sich die Redaktion dann aber mal traut, einen Bericht über Klettern in Marokko zu veröffentlichen, gibt es Kritik. Und wie oft wurde der DAV Summit Club für seine Fernreisen schon kritisiert. Bitte geben Sie auch den Standpunkt der vielen DAV-Mitglieder wieder, die vielleicht einmal ein Trek-

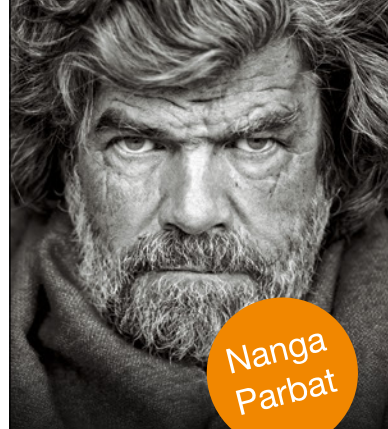
gesucht/gefunden

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



king in Nepal, Peru oder am Kilimanjaro erleben möchten. Man kann den CO₂-Ausstoß des Fluges kompensieren, Fliegen verursacht nur einen sehr kleinen Teil des weltweiten CO₂-Ausstoßes, Länder wie Nepal oder Peru sind auf Tourismus angewiesen. Jeder muss Eigenverantwortung übernehmen, wie viele Fernreisen er macht. Der DAV besteht eben nicht nur aus „Fridays-for-Future-Aktivist“, mehr gegenseitige Toleranz wäre in einem so großen Verband wie dem DAV wünschenswert. *G. Grade*

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



Nanga Parbat

reinhold
messner
live in Ihrer Stadt

- 5.8.2021 Dresden 6.8. Leipzig
- 7.9. Cottbus 9.9. Suhl
- 10.9. Ilsenburg 12.9. Kassel
- 13.9. Unna 25.9. Ulm
- 10.10. Ludwigsburg
- 11.10. Göppingen
- 12.10. Filderstadt
- 13.10. Neu Isenburg 14.10. Hagen
- 15.10. Gießen 16.10. Rosenheim
- 1.11. Karlsruhe 2.11. Kempten
- 3.11. Ravensburg
- 4.11. Pforzheim 5.11. Heilbronn
- 6.11. Heidenheim
- 7.11. Reutlingen
- 22.11. Bad Blankenburg 23.11. Jena
- 24.11. Halle (Saale) 25.11. Löbau
- 26.11. Frankfurt Oder
- 27.11. Berlin 28.11. Erfurt
- 29.11. Ludwigshafen
- 14.12. Offenburg 15.12. Augsburg
- 16.12. Fürstenfeldbruck
- 19.12. Memmingen
- 20.12. Innsbruck
- 9.1.2022 Hof 10.1. Gera
- 11.1. Siegburg 12.1. Aachen
- 13.1. Solingen
- 14.1. Castrop-Rauxel
- 15.1. Bielefeld 16.1. Rheine
- 23.1. Leipzig 24.1. Magdeburg
- 25.1. Wolfenbüttel 26.1. Hannover
- 27.1. Lübeck 28.1. Bremen
- 15.3. Koblenz 16.3. Krefeld
- 17.3. Köln 18.3. Offenbach
- 19.3. Erlangen
- 20.3. Mannheim



www.messner-live.de

Die Kunst des Gehens

(Berg-)Gehen kann jeder? Im Gegenteil: Wer sich auch bei diesem scheinbar banalen Bergsport um Souveränität und Exzellenz bemüht – und dafür gibt es viel Potenzial – wird Sicherheit und Freude gewinnen.

Text: Martin Schwiersch, Julia Janotte
Illustrationen: Georg Sojer

Was soll am Bergwandern besonders sein? Für ein Leben ohne Hilfsmittel und Unterstützung durch andere müssen wir gehen können, und wenn es nur Schritte in der eigenen Wohnung sind. Vom Gehen zum Bergauf- und Bergabgehen ist es nur ein kleiner Schritt – und schwupps, schon sind wir beim Berggehen. Wer gehen kann, kann auch in die Berge gehen, zumindest sich daran gewöhnen. Er oder sie muss es nur tun.

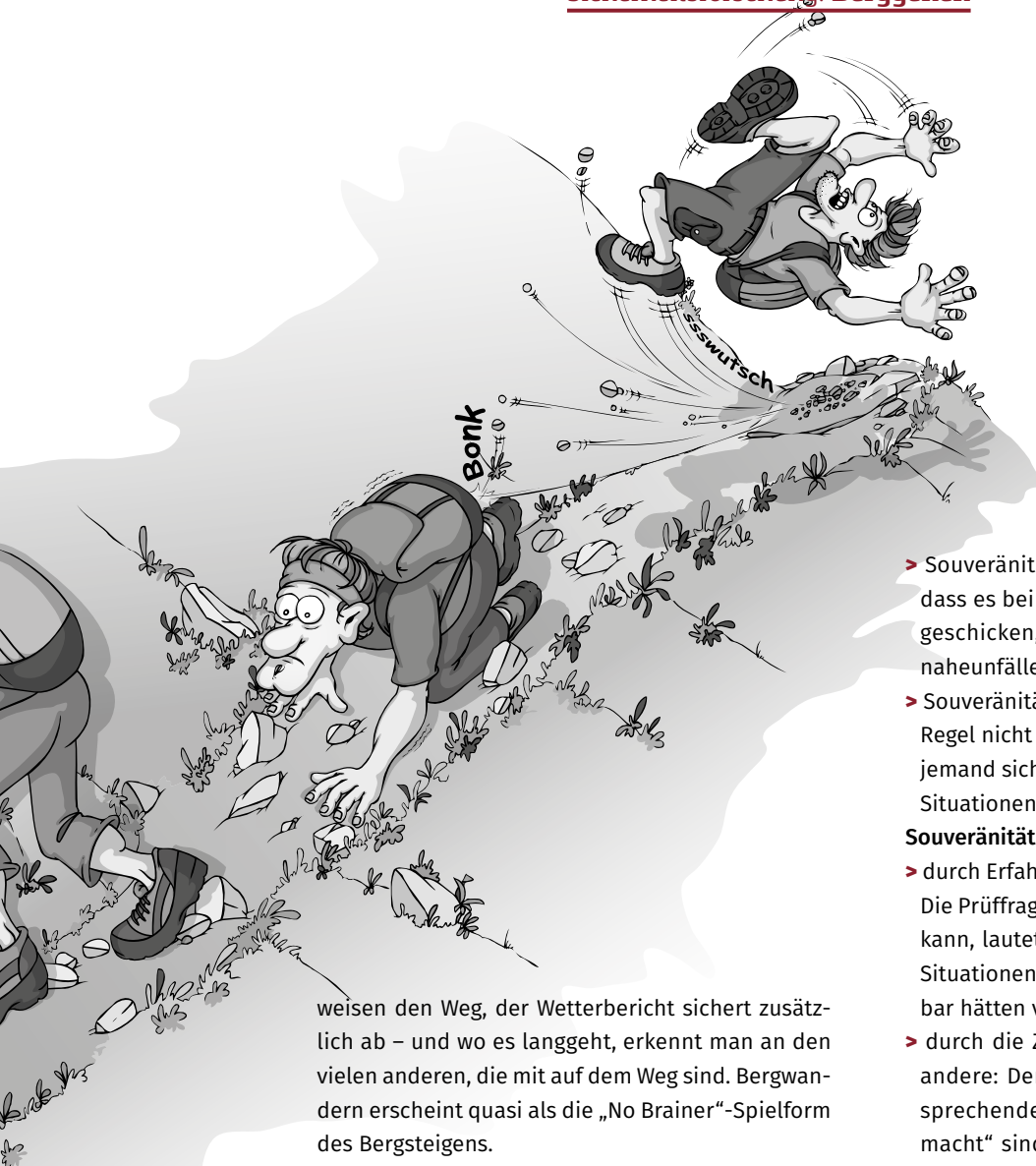
Dies, so vermuten wir, ist die übliche Sicht auf das Bergwandern: Man müsse dafür nichts Besonderes können. Das ist etwa beim Skitourengehen anders: Erst mal muss man beim Aufstieg um die Ecke kommen. Hat man die Spitzkehre dann gelernt, so kommt man vielleicht oben an, aber wie hinunter? Fahren außerhalb der Piste will gelernt sein. Auch Klettern dürfte als ein „Können“, eine Kunst angesehen werden. Es mag durch die menschliche Abstammung angelegt sein, lernen muss man es dennoch, vom Umgang mit der Ausrüstung ganz zu schweigen.

Wir vermuten weiterhin, dass innere mentale Bilder von Könnerschaft vor allem bei Tätigkeiten gebildet werden, die nicht als banal angesehen werden. So wird ein Mensch, der mit dem Klettern beginnt, vermutlich eine Vorstellung haben, wie gutes Klettern aussieht – oder sie durch Besuche in der Kletterhalle bekommen. Allgemein gegebene Alltagshandlungen hingegen betrachten wir nicht mit der Blickrichtung „Könnerschaft“: aus einem Glas trinken, einen



Teller auf einen Tisch stellen oder Ähnliches. Das tut man einfach. Wandern auch (?).

Gibt es innere Bilder von Könnerschaft beim Bergwandern? Wir glauben: Eher nicht. Es scheint ja alles einfach: Auf den Wegmarkierungen findet man die zu erwartende Schwierigkeit, Schilder und Navis



Wandern ist vielleicht die einfachste Disziplin im Bergsport – aber beileibe nicht banal. Wer souverän geht, hat mehr Freude unterwegs.

weisen den Weg, der Wetterbericht sichert zusätzlich ab – und wo es langgeht, erkennt man an den vielen anderen, die mit auf dem Weg sind. Bergwandern erscheint quasi als die „No Brainer“-Spielform des Bergsteigens.

Mit dieser Haltung würde man aber ein doppeltes Unrecht begehen. Einmal durch die Banalisierung der Aktivität. Zum anderen gegenüber den Menschen, die Bergwandern gehen – als ob sie hier nichts zu lernen und zu können hätten. Mit diesem Beitrag wollen wir für die Idee von „Könnerschaft“ beim Bergwandern werben. Wir hoffen, damit offene Türen einzurennen. Und wir tun das, indem wir beschreiben, was Souveränität und Könnerschaft beim Bergwandern ausmacht.

Souveränität und Könnerschaft

Eine Sache und die damit gegebenen Aufgaben zu beherrschen und sie zu meistern, möchten wir als „Souveränität“ bezeichnen. Wir unterscheiden sie in drei Aspekte:

- > Souveränitätsempfinden. Ist erkennbar an der Eigenwahrnehmung „Ich kann das. Diese Tour traue ich mir zu. Diese Passage kann ich sicher begehen.“

- > Souveränität in der Sache. Ist daran erkennbar, dass es bei einer Tour in der Regel nicht zu Missgeschicken, Zwischenfällen, Notlagen oder Beinaheunfällen kommt.
- > Souveränität nach außen. Da Bergwandern in der Regel nicht allein stattfindet, ist beobachtbar, wie jemand sich auf Wegen bewegt, orientiert und auf Situationen reagieren kann.

Souveränitätsempfinden bildet sich

- > durch Erfahrungen von Souveränität in der Sache. Die Prüffrage, die man sich nach einer Tour stellen kann, lautet: Hat es heute problematische alpine Situationen oder Vorfälle gegeben, die voraussehbar hätten vermieden werden können?
- > durch die Zuschreibung von Souveränität durch andere: Der anerkennende Blick oder eine entsprechende Äußerung wie „Das hast du gut gemacht“ sind besonders dann hilfreich, wenn sie von jemandem kommen, dem wir Urteilskraft zuschreiben.
- > durch den Vergleich mit den Kompetenzen anderer. Idealerweise gibt es eine Maßfigur, an der man sich messen kann. Alternativ tun es auch Stereotypen, so uns jüngst passiert: Von einem bärtigen Mann gefassten Schrittes überholt, der im örtlichen Dialekt grüßt und sich kaum anstrengt, wird in uns das Stereotyp „Könner“ aktiviert. Wenn man ihm dann noch ein paar Schritte zusieht, prägt sich ein Bild ein: So geht ein Könner.

Was gehört nun zu Könnerschaft beim Bergwandern? Im Kasten auf S. 66 findet sich eine Aufstellung der verschiedenen Aspekte. Wir greifen Gehen und Trittsicherheit als sozusagen erste Schritte heraus.

Gutes Gehen

Woran erkennt man, ob ein Mensch „gut geht“? Man sieht eine ruhige, fließende, zielgerichtete Bewegung.

Souveränität beim Bergwandern

Die Kunst des Bergwanderns setzt sich aus vielerlei Faktoren zusammen und lädt ein zu lebenslangem Lernen. Der Lohn ist erhöhte Sicherheit und mehr Freude am Erlebnis.

Ökonomisches Gehen

Ergibt sich aus „technischer“ Exzellenz und sportlicher Einstellung – siehe Lauftext.

Trittsicherheit

Ist Ergebnis jahrelanger Übung und Erfahrung in unterschiedlichstem Gelände – siehe Lauftext.

Körperkraft und Kondition

Körperkraft ist die Grundlage, um das Gleichgewicht zu halten und dosiert stabile Bewegungen auszuführen. Dazu gehören Hubkraft aus den Beinen und die Oberschenkelkraft, um den Körperschwung beim Tritt nach unten abzufangen.

Eine übliche Alltagskondition reicht für einen Einstieg. Alpine Touren sind so vielfältig, dass für jede Leistungsfähigkeit etwas dabei ist. Wie weit, wie hoch und wie schnell man gehen will, entscheidet man selbst. Im Gebirge muss man sich nicht Zeit lassen, aber man kann es, soweit Wetter und Tageslicht es zulassen.

Mentale Stärke

Bergwandern kann anstrengend werden, Widrigkeiten wie Hitze oder Kälte sind auszuhalten, schließlich bewegt man sich außerhalb zivilisatorischer Sicherheiten und vielleicht auch in exponiertem Gelände. All dem muss man psychisch gewachsen sein oder es werden.

Alpines Urteilsvermögen

Ist eine Mischung aus alpinem Wissen und reflektierter Erfahrung. Sie entsteht durch regelmäßige Auseinandersetzung – vor und nach der Tour – mit allen relevanten Bereichen wie Wegverhältnissen, Orientierungsfragen oder Wetterentwicklung. Mit Erfahreneren zu gehen kürzt die Lernkurve ab. Infoquellen sind Fachliteratur, Magazine und gute Internetseiten.

Tourenplanung

Touren, die man noch nicht kennt, versprechen neue Eindrücke beim Bergwandern – doch möglichst ohne unliebsame Überraschungen. Eine gute Tourenplanung ermöglicht es, die wesentlichen Aspekte der Tour (Dauer, Verhältnisse,

Die Füße finden den Halt ohne Zögern und Suchen. Sie nehmen ihn selbstverständlich, ohne Rutschen oder Nachfassen. Die Schrittlänge ist der Neigung und dem Gelände angepasst, gute Geherinnen suchen und finden gleichförmige Hubbelastungen, sie gehen mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. Sie verlagern ihr Gleichgewicht auf den bergseitigen Fuß organisch, dosiert und ohne Wackeln. Sie gehen vorausschauend. Nichts erfolgt hastig. Gute Geher gehen sicher und rhythmisch, sie gehen so, dass sie lange gehen können. Man geht gerne hinter ihnen her. Genießt es, seine oder ihre Tritte zu nehmen, falls man eine ähnliche Schrittlänge hat. Und man kann feststellen, wie ausgeruht Gehen im Gebirge möglich ist.

Wie lernt man es, „gut“ zu gehen?

- > Gehen zur Aufgabe machen: Wie geht es sich für mich am besten? Bis zu welcher Wegsteilheit nehme ich mit der ganzen Sohle Tritt? Bei nach außen abfallenden Wegen: Wie kann ich mein Sprunggelenk abwinkeln? Welche Reibung bringt meine Sohle auf? Wie stehe ich am sichersten auf einem Tritt? Tipps dazu gibt der Artikel „So geht das“ auf den Seiten 50/51; gelernt wird in der Praxis.
- > Viel gehen, um Erfahrungen zu sammeln: Untergründe bergen zahllose Überraschungen. Wie rutschig Reif auf einem Wiesenweg sein kann! Dass eine Erdmulde im Oktober auch am Nachmittag

noch gefroren sein kann! Feuchte Baumwurzeln sind zu meiden, vor allem mit lehmigen Sohlen ... Gehen mit Erfahreneren kann vor unangenehmen eigenen Ausrutschern bewahren.

- > Im schwierigen Gehgelände gehen. Hier geht es noch gar nicht um Absturzgelände, sondern darum, die Erfahrung zu machen, dass es Wege gibt,



Machen Sie mit!

Onlinebefragung „Schief gegangen? Bergwandern – Faktor Mensch“

Wie häufig kommt es beim Bergwandern zu kritischen Situationen, die zu einem Unfall oder einer Notsituation hätten führen können? Unfallstatistiken erfassen glimpflich ausgegangene Situationen nicht. Die DAV-Sicherheitsforschung startet deswegen eine Online-Befragung und bittet Sie um Ihre Mitarbeit. Wir würden gerne von Ihnen wissen, welche Schrecksekunden, Not- oder Bedrängnis-Situationen Sie schon erlebt haben. Die Ergebnisse fließen in die Entwicklung von Produkten zur Tourenplanung und Unfallprävention ein.

Es würde uns freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, an der Befragung teilzunehmen.

Teilnehmen können Sie bis 1. Juni unter bit.ly/3dNwPvQ



die jeden Meter eine neue Antwort brauchen. Mit der Erfahrung wächst auch die Trittsicherheit.

- > Einen Rucksack tragen. Das mag nicht selbstverständlich sein. Aber wenn ich sicheres und ruhiges Gehen lernen will, ist es sinnvoll, langsam und aufmerksam zu gehen. Dafür braucht es eine Last,

Schlüsselstellen) mental vorwegzunehmen. Die Reflexion am Ende der Tour gleicht die Vorstellung mit der Realität ab.

Umgang mit Ausrüstung

Schlechte Ausrüstung kann das Bergwandern vergällen, falsche oder fehlende es gefährlich werden lassen. Ohne „Ausrüstungskunde“ geht es nicht: Bergwanderer müssen berggeeignete Schuhsohlen erkennen können, müssen entscheiden können, welche Bergschuhe wann angemessen sind (z.B. knöchelhohe Schuhe in Schneefeldern, im Geröll) und vieles mehr. Die Ausrüstung muss zu den Verhältnissen und der Tour passen. Und man muss für Notfälle gerüstet sein. Erste Informationen erhält man im Sportfachhandel. Alpinzeitschriften liefern Tests bis hin zu Check- und Packlisten. Zentral ist aber, sich mit der Ausrüstung auch zu befassen und sich mit anderen auszutauschen.

Gute Selbsteinschätzung

Auf lange Sicht sind eine gute Selbsteinschätzung und die Bereitschaft, ihr zu folgen, der beste Schutz vor Unfällen

oder Negativerfahrungen. Grundsätzlich erwirbt man sie in einem Dreischritt von Planung, Durchführung und Reflexion. Vor der Tour steht die Frage: Was kommt auf mich zu? Nach der Tour: Hat meine Einschätzung gepasst? Ideal geht man alle Aspekte der Tour durch (Dauer, Anforderungen, Schwierigkeiten, Verhältnisse).

Einen ersten Anhaltspunkt bietet die DAV-Bergwandercard, die hilft, für die eigene Kondition und Trittsicherheit angemessene Touren (Länge, Schwierigkeit) auszuwählen.

Alpines Weltwissen

Ist einerseits die natürliche Folge eines Berggehens mit geöffneten Augen und auch der zentrale Faktor für Souveränität: Es reicht vom Großen (Wissen über Gelände, Gebirgsstöcke und deren Verhältnisse zueinander ...) zum Kleinen (Unterschiede von Wegen in Kalk- und Silikatgestein ...) und erstreckt sich über alle Bereiche: von der Botanik bis zur Kulturgeschichte. Ein Mensch mit alpinem Weltwissen weiß, wo er sich befindet.

die ich trage, die mich nötigt, keine Bewegung umsonst und mit mehr Kraft als nötig zu machen.

Trittsicherheit

Die vielbeschworene „Trittsicherheit“ ist überlebensnotwendig auf absturzgefährlichen Wegen, sie verringert aber auch sonst die Verletzungsgefahr. Sie lässt sich praktisch immer üben. Auf einfachen Wegen durch Aufgaben: bestimmte Tritte nehmen, eine Felsplatte nicht umgehen, sondern über sie gehen, bei einer Felsstufe nicht den großen, sondern einen kleineren Tritt nehmen ... Trittsicher ist, wer einen Tritt voraussagbar sicher nehmen kann.

Ob und wie weit man bereit ist, zum Üben ungesicherte absturzgefährliche Wegpassagen zu begehen, steht auf einem anderen Blatt. Die Gefahr ist real, nur trittsicheres Gehen hält sie in Schach; Fehler können gleichwohl passieren. Herantasten hilft, um festzustellen, ob es gelingt, sich in solchen Passagen hinreichend wohlzufühlen.

Souveränität entwickeln

„Ist ja nichts dabei“ auf der einen und „Augen zu und durch“ auf der anderen Seite sind beides keine guten Strategien, um Souveränität zu entwickeln, eher: „Augen auf und hinein“: sich informieren, worauf man sich einlässt, und prüfen, wo die gewünschte Tour in Bezug auf die eigenen körperlichen und mentalen Grenzen liegt. Und dann: Schritt

für Schritt, dosiert an die Sache herangehen, jeder Schritt überlegt. Die Wegeklassifizierung schützt vor den bösesten Überraschungen; Führerliteratur und Menschen, denen man begegnet, können Auskunft geben. Schlussendlich verlaufen schwere Bergwege auch in einem Gelände, das in topografischen Karten als steil, schrofig oder ähnlich gekennzeichnet ist. Jede Bergwanderung ist eine Gelegenheit, die eigene Tourenplanung und Verhältnisseinschätzung zu überprüfen, sich mit Orientierung zu beschäftigen, das Treiben des Wetters zu beobachten, Wegverhältnisse kennenzulernen. Und nebenher natürlich die Schönheit der Berglandschaften im Großen wie im Kleinen zu erleben.

Es gilt, eigene Grenzen zu erkennen und zu würdigen und zu entscheiden, ob man sie erweitern möchte oder sich lieber innerhalb der Wohlfühlzone bewegt. Wer sich für die „sanfte Tour“ entscheidet, kann immer noch Wissens- und Erfahrungsgrenzen verschieben. Und wird auch so souverän.



Dr. Martin Schwiersch, Psychotherapeut und staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, unterstützt **Julia Janotte** von der DAV-Sicherheitsforschung bei der geplanten Studie zur Sicherheit beim Bergwandern.

Tessiner Bergvielfalt! Hinter dem Peccia-Tal zieren Corona di Redorta und Monte Zucchero den Horizont.

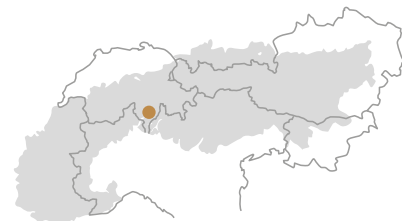


Ein

„Trekking dei laghetti alpini“. So heißt die neue Weitwanderrunde im Tessiner Maggia-Tal. Seen gibt es reichlich auf der Fünf-Tages-Tour. Und auch alpin geht es zur Sache. Eine Langstrecken-Wanderung für bergsteigerisch gestandene Einsamkeit-Suchende.

Text und Fotos: **Folkert Lenz**

Wenn Ash nur dürfte, wie er will. Dann würde er sicher zu den Murmeltieren hinüberspringen, die auf der anderen Seite der Wiese auf der Alpe Toggia pfeifen. Oder er würde der Fährte des Steinbocks folgen, der sich ganz oben in den Gipfelfelsen des Poncione di Braga zu einem Nickerchen hingelegt hat. So aber muss sich der Border-Collie-Mischling an der Bocchetta di Val Maggia darauf



Seen, Berge Samkeit

Bergwandern im Maggia-Tal



beschränken, seine Mitwanderer um ihre Pausenbrote anzubetteln.

Ash ist mit seinem Herrchen Matteo Zanolì unterwegs auf dem „Trekking dei laghetti alpini“ im hintersten Maggia-Tal. Zanolì ist so etwas wie der oberste Wegewart der Region Locarno und er hat diese Streckenführung 2019 mit entwickelt: über 60 Kilometer auf und ab in alpinem und weltabgeschiedenem Ambiente.

Los geht's in Fusio (1289 m): Alte, beige und bunt verputzte Steinhäuser scharen sich pittoresk um den markanten Glockenturm. Gerade mal ein paar Dutzend Menschen wohnen hier noch. Ein steiles Sträßchen führt in die Einsamkeit der oberen Vallemaggia und bald in den Lärchenwald. „Die Bäume und ihr Schatten machen das Wandern in den heißen Sommern im Tessin erträglich“, sagt der Wanderführer Pierre Crivelli. Ohne große

Umschweife steigt der Weg zur Alpe di Röd an, wo das Ödland beginnt. Noch sind es vor allem Schafherden, die über den neu geschaffenen Pfad laufen.

Zwei Jäger kommen der Gruppe entgegen. Stolz berichten sie, gerade einen Hirschen erlegt zu haben. Das bleibt vorerst die einzige Begegnung. Tief sind die Täler im schweizerischen Südkanton Ticino, entsprechend lang die Anstiege. Das tun sich nicht allzu viele Touristen an. Schon der erste Pass, die Bocchetta di Pisone (2478 m), will erkämpft sein. Rund 1200 Höhenmeter sind es von Fusio bis zum Übergang vom Val Lavizzara ins einsame Peccia-Tal. Dass die Scharte lange Zeit nicht mehr benutzt wurde, zeigt sich beim Abstieg: Die Wegebauer haben zwar hilfreiche Stufen in die Steilwiesen gehackt. Ein Fehltritt aber ist in der Flanke nicht angesagt, denn der hätte fatale Folgen. Bei Nässe oder gar Schnee ist diese Passage zum Tourauftakt wohl die heikelste. Zumal zum konditionell fordernden Tagwerk noch ein 1000-Meter-Downhill und ein Gegenanstieg hinauf zur Capanna Poncione di Braga (2001 m) gehören.

Das Kuhglockengeläut von der Waldweide der Alpe Srödän signalisiert dann

aber: Bald ist die Hütte erreicht, puh! Auf der Eingangsschwelle hat sich schon Ivan Mattei aufgebaut. Der junge Wirt versorgt nicht nur die gelegentlich heraufkommenden Gäste: Mit seinen drei Schwestern kümmert er sich auch um 140 rostbraune Highland-Rinder. Die tragen zum lokalen Mahl aus der offenen Küche der Hirten-WG bei. Das Ragout auf der Pasta „stammt von den Tieren, die da draußen rumspazieren“, erläutert Mattei. Genau wie die Fleischstreifen zum nächsten Gang. Möhren und Salat kommen aus dem Bauerngarten der Familie im Tal, die Kräuter standen bis eben noch im Topf neben der Hüttentür. Frischer geht's nicht! „Ein nachhaltiges Null-Kilometer-Menü also“, frohlockt der Guide Pierre Crivelli.

Der lässt am nächsten Morgen schon im Frühtau starten. Hinauf geht's über Weiden, durch Alpenrosenfelder oder über glatte Felsplatten zum Froda-See (2363 m). Weiter oben verläuft der Weg über dem Taldunst, die Gipfel der Tessiner Alpen tauchen einer nach dem anderen im Panorama auf. Der Geologie-Fan Crivelli kommt in Fahrt: Brauner Fels und Quarzadern hier, gleich gegenüber ganz



Stein-reich sind die Tessiner Berge, und reich an Wasser. Ob als Morgen-nebel über dem Val Lavizzara oder an den Boden-Seen unter dem Kastelhorn.

anderes Gestein. „Hier sehen wir uralte Sedimentschichten von den Meeresböden – und gleich daneben Gestein der Europäischen Erdplatte.“

Einige kleine Schneefelder später ist die Bocchetta della Froda (2691 m) erreicht. Und beim Abstieg nach Robiei erreicht das nasse Schauspiel seinen ersten Höhepunkt. Kleine Teiche, einzelne Pfützen und – natürlich – die Seen, die dem alpinen Trekking den Namen verpasst haben: Zahllose glitzernde Wasseraugen blinken



im Licht, als der Pfad die Geröllflanken und Steilhänge hinunterführt. Von oben sehen alle Seen eigentlich grün aus. Doch die Namen sagen anderes. Der Lago Bianco zum Beispiel sei ein Stausee, sagt Pierre Crivelli. Das Gletscherwasser, das darin gesammelt wird, erscheint weiß – wegen der Mineralien. Und der Lago Nero wirke doch wirklich schwarz und dunkel, oder? Na ja ... Eine holprige Querung noch zur Basòdino-Hütte (1855 m) hinüber, dann geht wieder ein vielstündiger Wandertag zu Ende.

Das traditionelle Haus aus grobem, grauem Fels mag bei seinem Bau 1926 eine

alpinistisch gute Lage gehabt haben: weit oben im Bavona-Tal und fern der Zivilisation. Heute schwebt die Schwerlast-Gondel der Maggia-Kraftwerke direkt über das Hüttendach. Werksseilbahnen, Strommasten und asphaltierte Wirtschaftsstraßen bilden ein Netz zwischen Staumauern, Turbinenhäusern und Ausgleichsbecken der Wasserwirtschaft in Robiei. So freuen sich die Naturliebhaber der Wandergruppe, als der Hütehund Ash sie zielstrebig ins Valletta di Fiorina treibt.

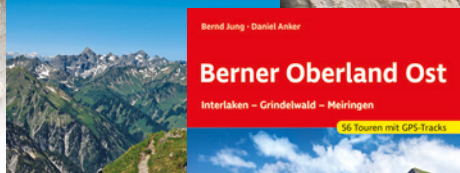
Weit unter dem Basòdino-Gletscher schlängelt sich der Pfad nun empor. Das flache Eisfeld unter dem höchsten Gipfel hier (3272 m) hatte schon am Vortag die

Zahllose glitzernde Wasseraugen

Lass dir von Kennern

DIE SCHÖNSTEN TOUREN zeigen!

Foto: © Mark Zahel, Rother Wanderführer »Kleinwalsertal«



- Top Touren-Auswahl
- aktuell und zuverlässig
- mit GPS-Download
- auch als Rother Touren App rother.de



ROther
BERGVERLAG



Blicke auf sich gezogen. Dort oben herrscht hochalpines Ambiente, etliche Berg-Etagen weiter unten wiegen sich Wollgrasfelder im Wind, als der Trupp mal wieder eines der zahllosen namenlosen Seelein passiert. 14 „alpine Seen“ werden auf der Route offiziell versprochen – mindestens! Allerorten blitzen Gumpen und Weiher in der Sonne, auch auf der anderen Seite der Bocchetta di Val Maggia (2633 m), als es beschwerlich durch Blockwerk zu den beiden wässrigen Augen der Laghi Boden hinabgeht. Und dann breitet sich auch schon die azurblaue, gekräuselte Fläche des Lago Toggia vor den Weitwanderern aus – die übrigens nicht auf ständig gemütliche Trails hoffen sollten, sondern immer wieder auf alten Hirten-, Jäger- und Viehpfaden unterwegs sind.

Am Fahnenmast vor dem Rifugio Maria Luisa (2160 m) knattern drei Flaggen im Wind: das Schweizer Kreuz, die blaue Europa-Fahne und die italienische Trikolore – hier im Val Formazza macht die Route einen Schlenker nach Italien. Zwar hatten die Tessiner die Idee für das „Trekking dei laghetti alpini“. Doch beim Hüttenwirt Giovanni Maceraudi rannten sie damit offene Türen ein. Der hisst die drei National-Wimpel nämlich schon seit Langem gemeinsam. Die Stippvisite nach Bella Italia

INFO

mehr: [alpenverein.de/
panorama-3-2021](http://alpenverein.de/panorama-3-2021)

TREKKING DEI LAGHETTI ALPINI

Mehrtagesrunde im nördlichsten Zipfel des Maggia-Tals auf teils wenig begangenen Wegen mit alpinem Ambiente – besonders bei widrigen Verhältnissen nicht zu unterschätzen. Rund 60 Kilometer und 5000 Höhenmeter sind in fünf Tagen zu absolvieren, bei Schwierigkeiten bis T4 (schwarz).

Startpunkt: Fusio (1289 m), Busverbindung von Locarno.

Infos: viaaltavallellemaggia.ch

Karte: Swisstopo 1:50.000, Blätter 265 Nufenenpass und 266 Valle Leventina.

Beste Zeit: Juli bis Ende September.

Etappen:

1. Fusio – Bocchetta di Pisone (2478 m) – Capanna Poncione di Braga (2001 m), ↗ 1700 Hm, ↘ 1200 Hm, 8 Std.
2. Bocchetta della Froda (2691 m) – Capanna Basödino (1855 m), ↗ 850 Hm, ↘ 1000 Hm, 6 Std.
3. Bocchetta di Val Maggia (2633 m) – Rifugio Maria Luisa (2160 m), ↗ 800 Hm, ↘ 500 Hm, 4 Std.
4. Passo San Giacomo (2306 m) – Passo Grandinagia (2694 m) – Capanna Cristallina (2566 m), ↗ 1100 Hm, ↘ 650 Hm, 6 Std.
5. Passo del Narèt (2437 m) – Fusio (1289 m), ↗ 550 Hm, ↘ 1600 Hm, 8 Std.

Der Landschaftscharakter bleibt gleich, jeder Meter ist anders. Steinhütten an der Alpe di Röd, ausgesetztes Wandern über dem Lago dei Cavagnö, ein Bach durch Wollgraswiesen bei Randinascia oberhalb von Robiei.

erlaubt Dolce Vita beim Abendessen mit Pasta und Vino Rosso.

Der Lago Toggia – wieder ein Stausee – prägt die nächste Etappe, weil der Weg zum Passo San Giacomo (2306 m) an seinem Ufer verläuft. Am Pass bei der kleinen weißen Kapelle endet die Italo-Eskapade, hier ist wieder Schweizer Boden erreicht. Von der gegenüberliegenden Talflanke des Val Bedretto grüßen die Gipfel der südlichen Urner Alpen herüber, derweil schlängelt sich der Weiterweg steil zum Passo Grandinagia (2694 m) hinauf,

Felsplatten, Hartfirn, Klettern

dem höchsten Punkt der Tour. Dieser Abschnitt ist zwar blau-weiß markiert, was für „schwerer Weg“ steht, präsentiert sich aber harmlos. „Bei Schnee sieht das ganz anders aus, dann wird es schnell heikel“, warnt der „Pfadfinder“ Zanoli.

Die Crux der fünf Tage wartet beim folgenden Wegstück oberhalb des Lago dei Cavagnö: Kurze Kletterei,

ein steiles Hartschneefeld und heikle Schleicherei über kiesbestreute Felsplatten geben der Passage den rechten Pfiff. Kein Problem für den tierischen Begleiter: Ash hat sein Leben lang als Berg-Hund nichts anderes ge-

macht und huscht die Absätze hinauf, dass die Wandergruppe kaum folgen kann. Nach der traumhaft schönen Passage oberhalb des Cavagnö-Sees ist es noch mal ein ordentliches Stück bis zum Etappenziel, der Capanna Cristallina (2566 m).

Kantig, praktisch, gut: 1999 wurde die schuhkartonartige Hütte eröffnet, nachdem eine Lawine den Vorgänger vom Pass gefegt hatte. Der Ausblick von der Panorama-Terrasse ist gigantisch am Abend. Von hinten wärmt das aufgeheizte Holz der Fassade. Von vorne strahlt das warme Orange des Dämmerlichts, wenn die Sonne hinter den Gletscherflächen am Basödino untergeht. Eisig kalt ist es dagegen am nächsten Morgen, als Ash in der Frühe zum Aufbruch drängt. Die Hunde-Nacht unter der Veranda war wohl ungemütlich.

Hinab ins Val Torta, unter düsteren Felsflanken entlang. Der Vollmond steht am stahlblauen Himmel. Wärmende Sonne erreicht die Trekkinggruppe erst am Passo del Narèt (2437 m), wo wieder das Maggia-Tal erreicht ist. Und abermals blinkt dahinter Wasser in der Tiefe: Azurblau erscheint der Lago del Narèt in der Draufsicht. Auch Ash scheint vom Schauspiel gefangen, als weiß schillernde Reflexe über die See-Oberfläche tanzen. Küchenschellen-Felder wiegen sich leicht im Wind. Irgendwann wird aber auch der Vierpfoter unruhig und bittelt bei Herrchen Matteo Zanoli: Weiter jetzt! Er will seinen fünftägigen Kontrollgang auf dem Seen-Trekking beenden – und er weiß, dass die Schlussetappe nach Fusio sich zieht. So lässt sich Ash auch vom keck pfeifenden Murmeltier oberhalb der Alpe di Campo la Torba nicht beirren.



Folkert Lenz, altgedienter Alpin- und Outdoor-Journalist und -Fotograf mit Basislager im Norden, war vom berggängigen Begleiter Ash genauso überzeugt wie von der Routenführung.

Anleitung zum Langsam Gehen

Wandergruppen
führen lernen

Rund 180 Wanderleiterinnen und Wanderleiter bildet der DAV jährlich aus, insgesamt haben rund 3400 Mitglieder die Lizenz, um für ihre Sektionen ehrenamtlich geführte Bergwanderungen anzubieten. So wie Anke Wolfert, die letzten Sommer Lehrgang und Prüfung absolviert hat. Das Lernziel: Bergwanderungen kompetent planen und durchführen – Umweltbildung und pädagogische Aspekte inklusive.

Text und Fotos:
Anke Wolfert

Schon die Fahrt von Sachsen nach Bayern ist eine Reise in eine „andere Welt“: In München ist die Corona-Maske omnipräsent. Ein paar Tage zuvor durchwanderte ich die Sächsische Schweiz, dort spielte sie zu dieser Zeit kaum noch eine Rolle. Bei der Fahrt mit der Bayerischen Oberland-

bahn sehe ich die erste Frau im Dirndl, und im DAV-Haus am Spitzingsee gibt es für zwei Euro fünfzig bayerische Gemütlichkeit in Form einer Flasche Hefeweißbier aus dem Automaten.

Der erste Abend im bewarteten Selbstversorgerhaus der DAV-Sektion München dient dem Kennenlernen: Unsere Gruppe besteht aus sechs Frauen und neun Män-

Wo laufen wir denn hin? Wer eine Gruppe durchs Gebirge führt, muss die Karte und das Wetter lesen können.





nern aus Bayern, Baden-Württemberg, Niedersachsen und Sachsen, die Altersspanne reicht von Mitte zwanzig bis Anfang siebzig. Unsere Ausbilder sind Helmut („Heli“) und Jürgen; Axel steuert Informationen zum Naturschutz bei und wird uns zwei Tage begleiten.

Am nächsten Morgen geht es los mit Theorie. Wir lernen, was es heißt, eine

Bergwanderung akkurat zu planen: Kilometer pro Stunde in der Ebene, Richtwerte für Höhenmeter im Aufstieg und Abstieg pro Stunde, das sind die Grundlagen zur Berechnung der Gehzeit einer Tour. Um 10 Uhr setzen wir unsere Planung in die Praxis um und starten mit Jürgen und Heli in zwei Gruppen. Axel wechselt nach

der Mittagspause von einer zur anderen Gruppe und macht uns bekannt mit Mädesüß, Wildem Majoran, Thymian, Rossmintze und sogar einer fleischfressenden Pflanze, dem Alpenfettkraut.

Jürgen lässt sich die aktuelle Position auf der Karte zeigen, natürlich nehmen wir alle den Zeigefinger. Und lernen: Das ist zu ungenau. Ein durchschnittlicher Zeige-



finger deckt auf der Alpenvereinskarte eine Fläche von 250 x 250 Meter ab. Besser ist es, einen Grashalm oder einen Zahnstocher zu verwenden. Unterwegs zu Rosskopf (1580 m) und Stolzenberg (1609 m) bremsst uns Jürgen immer wieder. Wer eine Gruppe führt, muss so langsam gehen, dass es auch für das schwächste Mitglied passt.

Nach dem Abendessen geht es um Natur- und Umweltschutz, danach planen wir in Kleingruppen die Tour für den nächsten Tag. Mittlerweile ist es fast zehn und die Konzentration ist bei allen am Ende. Ich kann die Höhenlinien nicht mehr erkennen und verzähle mich ständig. Also beenden wir die Tourenplanung, auch wenn sie nicht perfekt ist. Ich falle müde ins Bett und kann nicht einschlafen. Mein Hirn ist überreizt.

Die nächste Wanderung führt uns unter anderem zur urigen Freudenreich-Alm. An einem Steilhang hinter der Alm führt Heli den richtigen Stockeinsatz vor. Leicht und

elegant hüpfte er mit zwei Trekking-Stöcken den Abhang hinunter, nur seine Fußballen berühren den Boden. Später zeigt er uns den Umgang mit dem langen Wanderstock, den er sich von der jungen Sennerin geliehen hat. Dann sind wir dran. Wir üben sowohl klassisch mit nur einem als auch mit zwei Teleskopstöcken, doch mit Helis B-Note kann niemand mithalten.

Weiter geht es durch ein steiles Waldstück bergauf zur Rainer-Alm – „Orientierung in weglosem Gelände“. Die Almwirtin ist nicht amüsiert ob unserer Wegführung. Sie fragt, wer wir sind, woher wir kommen und warum wir nicht auf den Wegen bleiben. Heli erklärt den Ausbildungscharakter

der Wanderung. Seine Antwort befriedet die Dame – etwas. Sie verkauft uns Getränke und es gibt für alle eine Kostprobe vom Almkäse. Der kommt auf einem Porzellanteller mit handgemalten blauen Enzianblüten daher und Axel steuert aus seinem persönlichen Vorrat noch etwas Hirschsalamini bei. Schon gegen halb vier Uhr sind wir zurück am DAV-Stützpunkt, die beste

Mit Helis B-Note kann niemand mithalten

Zeit, um nach einer Dusche gemütlich einen Kaffee zu trinken. Ab fünf Uhr folgt eine weitere Theorie-Einheit zu Wetter und Wetter-Apps. Und nach dem Abendessen geht es noch mal weiter mit Lernen. Um acht ist Schluss, alles in allem ein „entspannter“ Tag – von sieben bis zwanzig Uhr.

Mittwoch ist Halbzeit, ein Schlechtwetter- und Ruhetag. Dabei ist das Wetter gar nicht so schlecht und auch der Begriff



Erbauliches Fotomotiv auf dem Weg zur Brecherspitze: die Freudenreichkapelle (I). Üben für den Fall der Fälle: Sicher am Berg unterwegs sein heißt, auch in Notfallsituationen das Richtige zu tun.



„Ruhetag“ ist relativ: Heute steht keine Wanderung an und Frühstück gibt es erst um acht. Danach sitzen wir im Seminarraum und befassen uns noch einmal mit Wetterkunde. Den meisten von uns raucht der Kopf wegen der vielen Wolkenarten. Den Theorie-Block zur Ersten Hilfe führt Heli auf der Terrasse durch, der Praxisteil findet an einem Hang zwischen Unterkunft und Spitzingsee statt; das

bringt uns viel Publikum ein. Wir lernen, mit Trekkingstöcken und Biwaksack eine behelfsmäßige Trage zu bauen. Und haben die Aufgabe, uns als Gruppe vor einem Wärmegewitter in Sicherheit zu bringen. Nach einer kurzen Diskussion darüber, ob man unter Bäumen Schutz suchen darf oder nicht, entscheiden wir uns dafür. Wir steigen paarweise in die Biwaksäcke, ich habe das Modell ultraleicht, also eine riesige „Alu-Tüte“. Meinem Partner und mir bricht sofort der Schweiß aus und der Biwaksack wird mehrfach von Zweigen und Ästen durchbohrt. Ist wohl eher als Not-Biwak für den einmaligen Gebrauch gedacht. Blöd nur, dass meiner geliehen war! Am Abend folgt ein weiterer Theorie-Block und später die Tourenplanung für den nächsten Tag. Die meistern wir inzwischen schon routiniert.

Bereits beim Aufwachen bin ich nervös. Für heute hat Heli eine Tour angekündigt, bei der es höher hinauf geht und steiler werden soll als an den vorangegangenen Tagen. In Mittelgebirgen fühle ich mich sicher, in den Alpen bin ich dagegen nur gelegentlich unterwegs. Vor dem Start der Tour übernehme ich den Ausrüstungs-

check der Gruppe und führe sie dann über den Taubenstein (1692 m) bis zum Rotwandhaus (1737 m). Am Taubenstein gibt es die erste leichte Kraxelei, auf der Rotwand (1884 m) machen wir Mittagspause und arbeiten danach intensiv mit Karte, Planzeiger und Kompass. Die Sonne macht uns heute sehr zu schaffen. Der Abstieg von der Rotwand auf den Sattel ist steil, die Steine sind rutschig. Ich bin die Schwächste in einer starken Gruppe und der Abstieg fordert meine volle Konzentration. Zurück im Basislager, hält Jürgen seinen Vortrag über Materialkunde. Jetzt wissen wir, was wir uns nach der Ausbildung noch kaufen müssen.

Wie jeden Tag steht nach dem Abendessen die Tourenplanung für den nächsten Tag an, in diesem Fall für den Prüfungstag. Raphael fragt mich: „Wollen wir zusammen messen?“ Meine Antwort: „Ja, gerne!“ Was wie eine Verabredung zum Berg-Date klingt, ist ein Arbeitsbündnis: Distanzen messen, Höhenlinien zählen, Gehzeiten berechnen. Gegen 21 Uhr beenden wir die Planung. Es folgt ein Partnerwechsel: Nele und ich gehen noch einmal die Wolkenar-



Gehtechnik, Wetterkunde, Gruppendynamik: Theorie und Praxis wechseln sich bei der Ausbildung ab.

ten durch. Um halb zehn passt keine einzige mehr ins Hirn und ich trinke erstmals in meinem mehr als ein halbes Jahrhundert währenden Leben eine „Russ'n Halbe“ – Weißbier mit Zitronenlimo.

Freitag ist Prüfungstag, um acht starten wir in zwei Gruppen. Es ist ein bisschen wie früher in der Schule: Die Frauen sind aufgeregt, obwohl sie gestern besonders lange gelernt haben. Die Männer sind gelassen. Oder tun sie nur so?

Nach einem Anstieg von 200 Höhenmetern machen wir im Schatten der Oberen Firstalm die erste Pause. Jürgen nutzt die Gelegenheit für einen schriftlichen Test. Welche Wolken seht ihr gerade am Himmel? Wie werden ein Sattel, ein Rücken und eine Doline in der Karte dargestellt? Wir steigen weiter auf und zweigen bald in Richtung Freudenreichkapelle ab. Die kleine hölzerne Kapelle steht exponiert da und ist unbedingt ein paar Fotos wert. Der folgende Abstieg ist steinig und feucht, mit vielen Wurzeln. Meine Trittsi-

INFO

EHRENAMTLICH BERGWANDERUNGEN FÜHREN

DAV-Mitglieder, die die Ausbildung zum Wanderleiter oder zur Wanderleiterin (Trainer C Bergwandern, Lehrgang 1) absolviert und die Prüfungen bestanden haben, dürfen anschließend ehrenamtlich für ihre Sektion Touren auf einfachen bis mittelschweren (blau bis rot) markierten Bergwegen durchführen. Der optionale Lehrgang 2 erweitert die Qualifikation um Touren auf schweren Bergwegen (schwarz), im weggelassenen Gelände und auf Firnfeldern bei guten Verhältnissen, soweit keine Seilsicherung oder Klettersteigausrüstung erforderlich ist.

Der DAV engagiert sich für Sicherheit in den Bergen und legt Wert auf eine hohe Qualität seiner Aus- und Fortbildungsangebote. Ehrenamtliche Tourenführerinnen und Trainer vermitteln den Mitgliedern in den Sektionen Eigenverantwortung und den verantwortungsvollen Umgang mit dem Risiko und der Natur. Ausführliche Informationen zu den Trainerausbildungen und den Zugangsvoraussetzungen für die anspruchsvollen Lehrgänge gibt es unter alpenverein.de/Bergsport/Ausbildung

cherheit ist nicht die beste, daher gehe ich direkt nach dem jeweils Führenden. Wir pausieren auf der Ankelalm, bei Gluthitze geht es weitere 400 Höhenmeter bergauf zur Brecherspitze (1683 m). Raphael führt, alle schwitzen. Ich schnaufe, Jürgen bremst. Dann nehmen wir den Weg über den Grat, hier sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit gefordert. Eine besonders ausgesetzte Stelle ist drahtseilversichert, doch

Raphael führt,
ich schnaufe,
Jürgen bremst

die Gratwanderung ist einfacher als gedacht. Schließlich führe ich die Gruppe auf einem einfachen Weg ins Tal. Gegen 17 Uhr erfahren wir unsere Prüfungsergebnisse. Alle haben bestan-

den! Am Abend sitzen wir bei hochsommerlichen Temperaturen auf der Terrasse und reden, trinken und spielen Karten.

Nach einer sonnigen und anstrengenden Woche sitzt die Hose lockerer als bei der Ankunft, dafür ist der Wissenszuwachs enorm. Die meisten wollen mit dem Trainer C Lehrgang 2 weitermachen. Kati verspricht noch, eine WhatsApp-Gruppe einzurichten – Samstag früh sind dann alle ganz schnell weg. Und ich? Ich fahre zurück nach Dresden, gut gewappnet, um erste Wanderungen in der Sächsischen Schweiz anzubieten.



Anke Wolfert ist Mitglied im Redaktionsteam der Sektion Dresden. Über ihre Outdooraktivitäten berichtet sie auch auf weltenschwaermer.de

Panorama

promotion

Abschalten

Qualitätswandern auf Schwäbisch

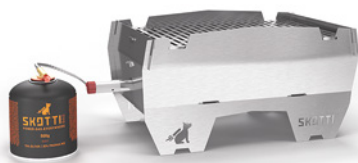


**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



Bergstiefel statt High Heels
Wanderführerin Elke Henke
führt über den KAT Walk: den
Laufsteg der Kitzbüheler Alpen.



Klein, leicht und anders
Skotti ist der erste zerlegbare
Gasgrill der Welt. Damit wird
grillen noch einfacher.



Postkartenidylle
Er ist ein echtes Highlight in
Alta Badia: der Trail N°15, ab-
wechslungsreich und schön.



Qualitätswandern auf Schwäbisch

Abschalten

Die Schwäbische Alb ist ein Paradies für Wanderer. Großartige Aussichtsfelsen am bis zu 1000 Meter hohen Albtrauf öffnen den Blick aufs Albvorland, den Schwarzwald und bis zu den Alpen. Naturnahe Pfade führen über sonnige Wacholderheiden, vorbei an türkisblauen Quelltöpfen, geheimnisvollen Höhlen und durch schattige Schluchtenwälder.

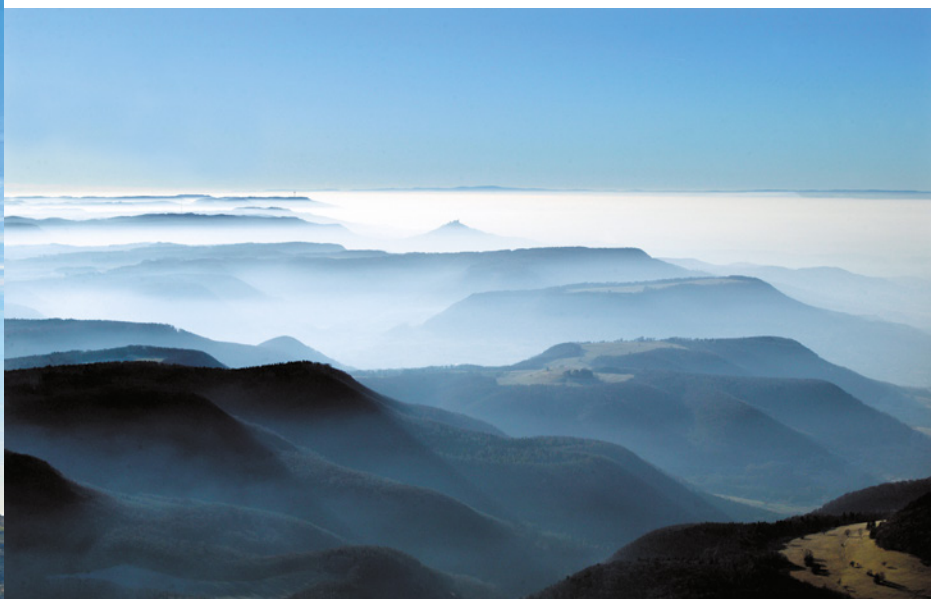
Die Region besticht durch ein flächendeckendes Netz zertifizierter Wege. Für Gäste bedeutet dies: viele Natur- und Kulturhighlights am Wegesrand, erreichbar auf naturnahen Pfaden, und eine einheitliche Ausschilderung, kurzum ein optimales Wandererlebnis. Auf mehr als 80 Premium- und Qualitätswanderwegen rückt der Alltag wie von selbst in weite Ferne. Rund ein Viertel der Fläche Baden-Württembergs umfasst dieses einzigartige Mittelgebirge. Genügend Platz, um mit Abstand die schönsten Ecken zu erwandern

und seinen eigenen Ruhemoment zu finden. Sanfte Wacholderheiden und blühende Streuobstwiesen bilden einen beeindruckenden Gegensatz zu den schroffen Felskanten des Albtraufs und den tiefblauen Quelltöpfen. Landschaftlich großartige Flusstäler wie das Obere Donautal, das Lautertal oder das Eselsburger Tal bieten pure Entspannung. In einer der burgen- und schlosserreichsten Gegenden Deutschlands wandert man auf historischen Pfaden, so zum Beispiel hinauf zur Burg Wildenstein, zur Burgruine Reußen-

stein oder zu den bekannten Klassikern Burg Hohenneuffen, Schloss Lichtenstein und Burg Hohenzollern.

Wandern auf der Schwäbischen Alb bringt einen aber auch ganz nah zum Ursprung der Kultur- und Menschheitsgeschichte: In den Höhlen des Ach- und Lonetals wurden die ältesten vom Menschen erschaffenen Kunstwerke der Welt gefunden. Wie der beeindruckende Löwenmensch, der im Museum Ulm zu bestaunen ist. Oder die Venus vom Hohle





Fotos: Stadt Sigmaringen; Christoph Düpper, SAT/Manfred Grohe, LRA Heidenheim/Grandel, Donaupertang GmbH/Thomas Bichler

Fels, der man im Urgeschichtlichen Museum in Blaubeuren nahekommen kann. Sechs Höhlen im Ach- und Lonetal sowie die dort entdeckte Eiszeitkunst gehören mittlerweile sogar zum UNESCO-Welterbe.

Und was darf beim Wandern nicht fehlen? Die Belohnung. Und davon gibt's auf der Schwäbischen Alb besonders leckere Varianten. Frisch geschabte Spätzle oder geschmälzte Maultaschen, dazu ein regional gebräutes Bier – das gehört auf einer Tour zum Erlebnis dazu. So wie die unzähligen Weitblicke vom Albtrauf und die einsamen Momente auf den

Unglaubliche Vielfalt: Aussicht vom Donaufelsengarten in Sigmaringen (o.) und vom Albtrauf auf die umliegende Landschaft (o.r.)

Waldpfaden, wenn die Wanderschuhe über den leicht nachgebenden, wurzeligen Waldboden stapfen.

Wem eine der vielen Tagestouren nicht reicht, der findet auf den Streckenwanderwegen seine persönliche „Albzeit“. Bei Strecken bis zu 360 Kilometern

bleibt genügend Zeit, um stunden- oder tagelang verschiedene Landschaften an sich vorbeiziehen zu lassen, die körperlichen Grenzen anzutesten, den Kopf frei zu bekommen, durchzuatmen und abzuschalten. Übernachten lohnt sich in einem der mehr als 130 AlbCard-Betriebe. Beim Check-in erhalten die Gäste hier ihre persönliche AlbCard, mit der sie kostenfreien Eintritt in über 140 Top-Sehenswürdigkeiten am Wegesrand er-

REISEZEIT

Die beste Reisezeit reicht von Mai bis Oktober. Die blühenden Streuobstwiesen im Frühjahr und die strahlenden Farben der Wälder im Herbst haben jedoch einen ganz besonderen Reiz.

BROSCHÜREN

Das Wandermagazin mit allen Tourentipps inklusive Übersichtskarte kann kostenfrei bestellt werden. Auch weitere Broschüren zu den Themen Radfahren, Kultur & Geschichte sowie Städtereisen sind verfügbar: schwaebischealb.de/prospekte

halten. Und wem die Knie doch mal schmerzen, der kann mit der AlbCard sogar den regionalen öffentlichen Nahverkehr kostenfrei nutzen. So spart man Geld und auch den ein oder anderen Höhenmeter.

Alle wichtigen Informationen über das Wandern auf der Schwäbischen Alb bekommt man auf der Seite des Schwäbische Alb Tourismusverbandes. Alles über die Gästekarte findet sich unter: albcard.de

Info: schwaebischealb.de/wandern

Weiter Wandern am Kitzbüheler Alpen Trail

Bergstiefel statt High Heels

Fotos: Daniel Gollner, Erwin Haiden



WEITER WANDERN AM KAT WALK ALPIN

- > 7 Übernachtungen in ausgewählten Qualitätsunterkünften im DZ (4 x 4****-Hotel und 3 x Gasthof)
- > feinste Halbpension mit regionalen Köstlichkeiten (Frühstück und Abendessen)
- > Gepäcktransport (1 Gepäckstück bis max. 20 kg pro Person) vom Start bis zum letzten Hotel
- > ausführliches Informations- und Kartenmaterial sowie Gepäckanhänger
- > Rückreise mit dem öffentlichen Nahverkehr (Bus & Nahverkehrszug) aus allen Kitzbüheler Alpenorten bis nach Hopfgarten/Wörgl
- > alle Abgaben und Steuern

€ 689,- pro Person im DZ sowie € 799,- im EZ.
Einfach online buchen: kat-walk.at/buchen

Umbuchungs- und Stornogarantie: Falls doch noch etwas dazwischenkommen sollte, können KAT Walk-Gäste 2021 bis zu sieben Tage vor Anreise kostenlos umbuchen und stornieren!

„Gewisse Momente im Leben kann man nicht mit dem Handy oder dem Fotoapparat einfangen, sondern nur mit dem Herzen.“ Wanderführerin Elke Henke war immer auf der Suche nach solchen Momenten. Die Berge waren es letztlich, die diese Sehnsucht in ihr gestillt haben.

Eine erfrischende Brise spielt mit Elkes blonden Haaren, während sie gedankenversunken ihren Blick über die Kitzbüheler Alpen schweifen lässt. Es ist ein warmer Sommertag, die Fernsicht klar und weit. Entlang der saftigen Bergwiesen weiden vereinzelt Kuhherden, deren Glockengeläut weithin hörbar ist und sich hin und wieder mit dem Summen der Bienen mischt. Ansonsten ist es ruhig. Friedlich. „Die Berge sind mein Ruhepol, aus ihnen kann ich Kraft schöpfen“, erzählt Elke.

Wenn der Raum zum Atmen fehlt

Ihrem Instinkt vertrauen und folgen, das musste Elke wieder neu lernen. Denn bevor sie den Schreibtisch gegen die Alpen tauschte, war die Ungewissheit und Unzufriedenheit in ihr groß. „Ich hatte alles. Einen tollen Job, finanzielle Sicherheit, und doch wuchs die Unruhe in mir. Mir fehlte einfach Raum zum Atmen.“ Also tauschte sie High Heels gegen Bergstiefel und begann als Ausgleich zum stressigen Büroalltag mit privaten Wandertouren. Schritt für Schritt kam sie auf diesem Weg wieder zu sich selbst. „Ich kündigte, ließ meine finanzielle Sicherheit hinter mir, absolvierte die Ausbildung zur Wanderführerin und bin heute nach all den Höhen und Tiefen im Leben angekommen.“ Wer den Weg mit ihr teilt, wird bald verstehen, dass es nicht um zeitliche Rekorde geht oder um die Höhe des erreichten Gipfels, sondern um das Gefühl, sich selbst wieder nah zu sein.

Unterwegs auf dem Laufsteg der Alpen

Heute ist sie mit ihren Gästen vorwiegend am KAT Walk unterwegs, dem „Laufsteg der Alpen“, wie sie sagt. Der KAT Walk ist der Weitwanderweg der Kitzbüheler Alpen. Sechs Etappen führen durch eine einzigartige Bergwelt und lassen auf sanfte Weise alle Sorgen verschwinden. Was man dafür mitbringen muss? „Zeit“, sagt Elke. Denn wer nach Rekorde jagt, der geht am Ziel vorbei. „Viele Urlauber sind innerlich auf der Überholspur, die Berge sind da die besten Therapeuten.“ Sich in das weiche Almgras fallen zu lassen, die Augen zu schließen und dem Ruf des Steinadlers zu lauschen: eine Fähigkeit, die Menschen im 21. Jahrhundert oft verloren haben, nämlich zu rasten, nicht nur körperlich, sondern seelisch. „Es gibt Momente, die kann man nicht mit dem Handy oder dem Fotoapparat einfangen, nur mit dem Herzen.“

Wege für die Seele

Der KAT Walk ist ein Weg für die Seele. „Wer mit mir geht, wird verstehen, warum manche Bergwanderer von einem ‚Flow‘ sprechen, der mit jedem Schritt greifbarer wird. Viele stoßen an ihre Grenzen und sagen: Es geht nicht mehr, ab hier komme ich nicht weiter.“

„Die Berge sind ein Ruhepol, aus ihnen kann man Kraft schöpfen. Wir unternehmen am KAT Walk keinen Wettbewerb, wir nehmen uns Zeit“, sagt Wanderführerin Elke Henke (Bild rechts).

Doch wenn alle sich gegenseitig helfen, Höhenmeter für Höhenmeter gemeinsam bewältigen und dann am Gipfel ihren Emotionen freien Lauf lassen, dann schweißt das zusammen. So entstehen Freundschaften fürs Leben. Für mich ist es das größte Glück, wenn ich in solchen Momenten unterstützend zur Seite stehen darf.“

Dazu gibt es eine Servicequalität, die die Ursprünglichkeit des Wanderns mit modernen Annehmlichkeiten kombiniert. „Jeden Tag nächtigen wir in einer anderen Unterkunft, haben aber dank des genialen Gepäcktransports nur einen leichten Tagesrucksack dabei. Abends genießen wir die herzliche Gastfreundschaft der Einheimischen und können dank der köstlichen, regionalen Spezialitäten Kraft für die nächste Etappe sammeln.“ Zu sehen gibt es unterwegs mehr als genug: die bäuerliche Kulturlandschaft, den aussichtsreiche Lodron-Gipfel, die legendäre Streif sowie eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt. „Die Natur ist das höchste Gut, das wir haben. Wenn wir auf sie nicht acht-



geben, dann haben wir bald keine mehr“, ist sich Elke sicher.

Süchtig nach Bergen

Elke selbst kann nicht benennen, warum es immer wieder in die Berge zieht. Ein wenig verhält es sich bei ihr wohl so, wie es einst Johann Wolfgang von Goethe formulierte: „Nur wo du zu Fuß warst, bist du wirklich gewesen.“ Und nur so kann man Schritt für Schritt seinem Ziel näherkommen, wie Elke findet: „Das offizielle Ende des KAT Walks ist der Pillersee.“ Womöglich ist dieser Ort aber für viele erst der Anfang für neue Bergerlebnisse.

Info: kat-walk.at



Der Trail N° 15

Postkartenidylle in Alta Badia



Er ist ein echtes Highlight im Gadertal: Unterhalb des Heiligkreuzkofels geht es auf dem Trail N° 15 durch einen lichten Lärchenwald hinab nach St. Kassian.

Gewaltige Felsmassive und sanfte Bergwiesen bilden ein prächtiges Bergpanorama. Dazu gesellen sich historische Orte wie zum Beispiel die 1484 erbaute Heilig-Kreuz-Kirche und eine Flora und Fauna, die man hier vielleicht gar nicht vermuten würde. Ohne viele Höhenunterschiede geht es in sanften Wellen über natürlichen Untergrund weiter. Das kann anstrengend sein, macht aber auch wirklich Spaß!

Einzigartige Blumenwelt

Ein echter Blickfang unterwegs sind die Armentara-Wiesen mit ihrer schönen Almenlandschaft im Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Der Artenreichtum im Frühjahr und Herbst ist

einfach beeindruckend. Hier tummeln sich Enzian, Schwefelanemonen und Trollblumen. Darüber thronen die Bergriesen des Zehners und der Heiligkreuzkofel-Gruppe: Was für ein Anblick!

Die Abkühlung nach dem Trail

Die Berge Grödens bieten idyllisch-schönes Alpenflair. Blickt man hinab nach St. Kassian und auf die Hochfläche von Pralongia, findet

man zahlreiche Foto-Spots. Nicht entgehen lassen sollte man sich als Fotomotiv eine Schneehöhle. Besonders wenn es draußen warm ist, wird es hier angenehm kühl. Nach diesem Zwischenstopp geht es zum Schluss wieder zurück Richtung St. Kassian.

Wertvolle Genussmomente in den Bergen

Ein weitere Besonderheit dieser Gegend ist die ladinische Sprache, die im Gadertal und in einigen anderen Tälern rund um den Sella-stock noch gesprochen wird. Seit einigen Jahren entwickelt sich Alta Badia zu einem Ort, der die größte Fülle wertvoller Genussmo-



Willkommene Abkühlung und fotogener Zwischenstopp: eine Schneehöhle unterwegs

Sonne auf unserer Haut

Verliebt in die Genussregion Bad Radkersburg!

Liebe liegt in der Luft! Zeit für Frühlingsgefühle! Da kommt Bad Radkersburg wie gerufen, denn in diese Genuss-Radregion kann man sich verlieben. Es ist die sonnigste Gegend Österreichs, in der die Radsaison durch das milde Klima früher anfängt – und länger dauert! Wenn das kein guter Grund ist, per Bike auf traumhaften Touren die Umgebung zu entdecken und Sonne zu tanken, Glücksgefühle inklusive! Ob Familie, Genusssradler oder sportliche Bikerinnen – die abwechslungsreiche Landschaft in der Südsteiermark lässt nahezu keine Radlerwünsche unerfüllt. Und da Liebe bekanntermaßen durch den Magen geht, sollte man die kulinarischen Köstlichkeiten der Region auf keinen Fall verpassen: In eine der vielen uralten Buschenschenken auf ein Glaserl Wein einzukehren und eine herrliche steirische Jause zu genießen, ja, das lohnt sich! Na, schon ein bisschen verliebt? Dann auf in den genussvollen Radurlaub.

Info: velontour.info



BESTE REISEZEIT:

Mai – Oktober

BIKE-HOTELS

- Hotel Gran Paradiso****, St. Kassian, gran-paradiso.it
- Hotel Melodia del Bosco***s, Badia, melodiadelbosco.it
- Hotel Pider***s, La Val – Alta Badia, pider.info

WEITERE HOTELS UND REGIONEN UNTER:

signature-trails.com/alta-badia
bike-holidays.com
[#MyPlace2Bike](https://www.instagram.com/MyPlace2Bike)

mente in den Bergen anzubieten hat. Die einzigartige Dolomiten-Landschaft, die erstklassige Gastronomie und zahlreiche Initiativen, die unter dem Motto „Aufstieg mit Genuss“ das Leben in der Natur mit den Freuden des guten Essens verbinden, sind Anziehungspunkte für Feinschmecker. Eine schönere Belohnung kann es gar nicht geben als eine Auszeit nach einem erfolgreichen Trail in diesem Gourmet-Tal, in dem es auf 15 Quadratkilometern ganze fünf Michelin-Sterne gibt!

Info: altabadia.org

Ein Land, ein Weg

Ein ganzes Fürstentum durchwandern

Die Höhepunkte Liechtensteins zu Fuß oder mit dem Rad entdecken, die Geschichte der kleinsten Monarchie im Alpenraum erleben und in allen vier Jahreszeiten ein unberührtes Naturparadies erkunden: Der Liechtenstein-Weg ist der Schlüssel dazu. Er führt auf 75 Kilometern durch alle elf Gemeinden des Fürstentums. Der Weg verbindet nicht nur die schönsten und spannendsten Orte des Landes, sondern erzählt auch die Geschichte

des Fürstentums mithilfe der LHistory App. Sie führt die Benutzer von einer Erlebnisstation zur nächsten und gibt so den Verlauf der Wanderung vor. Um die historischen Stätten digital und erlebnisorientiert zu präsentieren, bedient sich die App der Augmented Reality. Aber auch ohne die App lassen sich die Sehenswürdigkeiten und Naturschönheiten auf dem Weg dank einer guten konventionellen Beschilderung genießen. Starten kann man in jeder Gemeinde des Fürstentums, und je

nach Kondition und Laune lässt sich der Weg in zwei, drei oder mehr Tagen erkunden. Wer lieber auf zwei Rädern unterwegs ist, hat die Möglichkeit, den Weg auch mit dem Bike auf einer leicht angepassten Routenführung zu erfahren. Und um den Liechtenstein-Weg ganz unbeschwert zu genießen, können Wanderbegeisterte sogar einen Gepäcktransportservice buchen und ihren Koffer bequem von Hotel zu Hotel transportieren lassen.

Info: lichtensteinweg.li



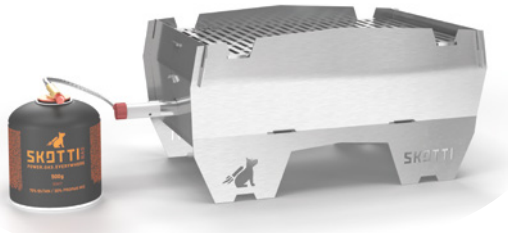
Handlich, heiß und sauber

SKOTTI, DER ERSTE STECKBARE GASGRILL DER WELT

Am Camping- oder Trekkingplatz grillen, am Badensee oder auf dem Balkon zu Hause – mit Skotti geht das überall, umweltschonend und spontan! Er ist leicht zu transportieren, schnell zusammengesteckt und wird so heiß wie jeder reguläre Standgrill. Am einfachsten funktioniert er mit Gas, passende Kartuschen sind weltweit erhältlich. Lässt man beim Aufbau drei Teile weg, kann auch mit Kohle oder Holz eingegrillt werden. Die Tasche aus Lkw-Plane dient während des Grillens im Gasbetrieb als Unterlage. Alle wesentlichen Teile sind aus hoch

wertigem Edelstahl, auch Gasschlauch und Regulator auf Langlebigkeit ausgelegt.

PREISEMPFEHLUNG:
€ 159,-, skotti-grill.eu



Mountain Equipment

TRANSALP DAUNENSCHLAFSACK

Auf Hüttentouren oder Rucksackreisen bei milden Temperaturen gehört der neue Schlafsack von Mountain Equipment immer ins Gepäck: Nur 450 Gramm leicht, wärmt der Transalp bei Temperaturen bis zehn Grad Celsius. Die Daunenfüllung ist natürlich Down Codex® zertifiziert, und alle Bezugstoffe sind recycelt. Die Kapuze bietet auf der Rückseite ein separates Fach für das eigene Kopfkissen. Da kann der Bergsommer kommen!

PREISEMPFEHLUNG: € 149,90,
mountain-equipment.de



Perfekte Wander-Gurttasche

DIE PERFEKTE WANDER-GURTTASCHÉ – WÄCHST MIT DEM INHALT – WERTSACHEN GRIFFBEREIT VERSTAUT

Ob beim Wandern, Klettern, auf Skitouren oder auf Reisen – die exklusive und patentierte Flexi-bag ist der perfekte Begleiter und hält Geldbörse, Schlüssel oder Smartphone jederzeit griffbereit. Kaum spürbar um die Hüfte getragen, wächst die minimalistische Stretchtasche mit ihren Aufgaben und vergrößert so ihr Volumen um das Dreifache. Das atmungsaktive Polster auf der Taschenrückseite schützt den Inhalt vor Schweiß und sorgt mit dem flexiblen Gurtband für einen hohen Tragekomfort. Kein Verrutschen oder Verdrehen – ideal für jede Bergtour! Das „Raumwunder“ ist bei 30 Grad waschbar und in sieben verschiedenen Farben erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: € 18,- (exklusiv für DAV-Mitglieder für nur € 15,- mit Gutscheincodé: „Panorama321“, gültig bis 31.7.2021), flexi-bag.de



Gesunde Gelenke

OXANO®MOBIL KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Wenn der Knorpel schwindet, schmerzen die Gelenke! Um sie vor Verschleiß zu schützen, helfen Bewegung und die richtige Nährstoffversorgung. oxano®mobil Kapseln enthalten wichtige Gelenknährstoffe wie Glucosamin und Chondroitin, die wertvoll für den Erhalt der Elastizität des Knorpels sind. Abgerundet wird die Rezeptur des Nahrungsergänzungsmittels durch Kollagenhydrolysat (ein wichtiger Bestandteil des Knorpel-Fasergerüsts), Ingwerextrakt, Vitamine und Spurenelemente. Neu: Durch die Verwendung transparenter Kapseln ist oxano®mobil ab sofort frei von Farbstoffen! Es ändert sich das Erscheinungsbild der Kapseln, die Inhaltsstoffe sind jedoch dieselben geblieben.

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



Raindrop

DIE ZUVERLÄSSIGE REGENHOSE

Wenn's richtig nass wird, ist diese Regenüberhose mit mTEX 10.000 Wetterschutz-Membrane voll in ihrem Element. Sie ist wasser- und winddicht sowie atmungsaktiv mit getapten Nähten und umweltfreundlich PFC-frei imprägniert. Der seitliche Reißverschluss bis zur Hüfte erleichtert das An- und Ausziehen mit Schuhen. Der Beinsaum und die Wadenbreite sind verstellbar. Reflektoren sorgen für mehr Sichtbarkeit im Dunkeln. Mit ihrem an eine 5-Pocket-Jeans angelehnten Schnitt bietet sie eine super Passform. Diese vielseitige Regenhose wird in der Damenversion in 17 Größen angeboten. Für Herren stehen 20 verschiedene Größen zur Auswahl, jeweils in klassischem Schwarz und in der leuchtenden Farbe Lime Punch (Material: 100 % PES).

PREISEMPFEHLUNG: € ab 99,95, maier-sports.com





ZEISS Terra ED 10x42

PERFEKT FÜR JEDE REISE

Zeiss Terra ED Ferngläser sind robust, zuverlässig und einfach im Handling. Sie bestechen durch modernes Design und sind nicht nur leicht, sondern dank der schlanken Bauweise auch kompakt. Höchste optische Präzision und die hydrophobe Multicoating-Beschichtung garantieren eine brillante Auflösung mit feinen Details. Das Terra ED ist wasserdicht und mit Stickstoff gefüllt. Terra ED Ferngläser stehen für ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis und sind damit der perfekte Einstieg in die Welt von Zeiss. Das Zeiss Terra ED 10x42 bietet höhere Vergrößerung bei gleichem Gewicht. Das Fernglas überzeugt daher gerade bei Beobachtungen auf weite Distanzen.

PREISEMPFEHLUNG: € 469,-, foto-erhardt.de

Ticket to the Moon

PRO HAMMOCK

Die Pro Hammock ist die superschnelle Lösung fürs Schlafen unterm Sternenhimmel mit Rundumschutz gegen Insekten. Hergestellt wird sie aus atmungsaktivem, schnelltrocknendem und Oeko-Tex®Standard 100 zertifiziertem 20-denier soft Fallschirmnylon. Der Clou: Die Pro Hammock hat einen einzippbaren Moskitoschutz aus Premium Micro-mesh (200 Loch/cm²) mit vier Reißverschluss-Schiebern für leichtes Ein- und Aussteigen auf beiden Seiten. Maße: 3,25 x 1,4 Meter. Gesamtgewicht inklusive Karabiner: 550 Gramm. Maximale Belastung: 150 Kilogramm.

PREISEMPFEHLUNG: € 119,95 (Pro Hammock), € 29,95 (Lightest Strap), tickettothemoon.at



My Vale

MASSGEFERTIGT, INDIVIDUELL NACH DEM FUSSABDRUCK

Jede Sandale aus der nordhessischen Manufaktur ist ein absolutes Unikat und wird von Meisterhand individuell für den jeweiligen Fuß optimiert. Das Design ist auf Wunsch frei wählbar und kann mittels Online-Konfigurator aus zahlreichen Riemen, Fußbett-, Zwischensohlen-, Laufsohlen- und Bezugsfarben zusammengestellt werden. Im myVALE Onlineshop bequem und sicher bestellen, Fußabdrücke in der zugesendeten Footprintbox hinterlassen und an myVALE zurückschicken. Zur Auswahl stehen Zehensandalen, Zweischnallen-Sandalen, Trekking-Sandalen, Holzclobs u. a. Nachhaltige Fertigung aus erlesenen Materialien, langlebig, reparabel und Handmade in Germany.

PREISEMPFEHLUNG: € 179,- (Modell Kirk men), weitere Modelle ab € 119,-, my-vale.com



Deuter Attack 8 JR

DER BIKERUCKSACK FÜR DIE JUNGEN WILDEN

Der Attack hat neben seinem neuen Update auch noch Nachwuchs bekommen: den ersten TÜV/GS-zertifizierten Protektor-Rucksack für Kinder und Teens, den Deuter Attack 8 JR. Er ist der optimale Begleiter für junge Bike-Profis, die sich im Bike-Park oder auf den Trails im Wald ausprobieren und den Großen naheifern. Der Attack 8 JR ist die kleine Variante vom Attack, lediglich ohne Carrying Guard.



PREISEMPFEHLUNG: € 180,-, deuter.com

Die Mineralstoff-Tankstelle im Rucksack

MACHT JEDE TOUR ZUM GENUSS

Dieser einzigartige, kalorienfreie Mineral-Pur-Drink versorgt den Körper mit allen notwendigen Elektrolyten (Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium, Magnesium), die bei schweißtreibender Aktivität wie Wandern, Klettern oder bei Bergtouren verstärkt benötigt werden. Die Geschmacksvarianten Apfel oder Zitrone verleihen Wasser eine herrlich erfrischende Note. Die kleine handliche Dose kann bequem überall verstaut werden und reicht für bis zu 21 Liter Fertiggetränk. Tipp: Auch bei anderen Sportarten oder anstrengenden Arbeiten ein idealer Mineralstofflieferant (kalorien-, laktose- und glutenfrei).

PREISEMPFEHLUNG: € 8,50 (100-Gramm-Dose), Spezial-Angebot für DAV-Mitglieder bis 30.06.2021: nur € 6,80 (100-Gramm-Dose), sanct-bernhard-sport.de/DAV



HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Leipzig:
Nikolaistraße 47-51
04109 Leipzig
Tel.: 0341 - 308 586 50

PLZ 30000-39999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Göttingen:
Rote Straße 31
37073 Göttingen
Tel.: 0551 - 401 740 11

Höxter:
Weserstraße 12
37671 Höxter
Tel.: 05271 - 353 46

PLZ 50000-59999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Hamm:
Ritterstraße 2
59065 Hamm
Tel.: 02381 - 927 259

Bonn:
Wenzelgasse 17
53111 Bonn
Tel.: 0228 - 981 467 47

PLZ 20000-29999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Flensburg:
Grosse Straße 69
24937 Flensburg
Tel.: 0461-295 16

Kiel:
Andreas-Gayk-Str. 23
24103 Kiel
Tel.: 0431-990 409 55

Celle:
Rabengasse 8
29221 Celle
Tel.: 05141-909 799

PLZ 40000-49999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66

Aegidiemarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777

*-große Zeltausstellung - -Bergsportspezialist-
www.terracamp.de*

Münster
Rosenstr. 10-13 | 48143 Münster
Telefon: 0251 - 488 208 34

Duisburg
Kasinostr. 13-15 | 47051 Duisburg
Telefon: 0203 - 285 280

Wesel
Hohe Str. 18 | 46483 Wesel
Telefon: 0281 - 164 350 80

Essen
Hindenburgstr. 57 | 45127 Essen
Telefon: 0201 - 232 627

PLZ 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe



Wredestraße 10
Ludwigshafen am Rhein
Tel. 0800 / 5112233
bergschuh-keller.de

PLZ 90000-99999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Oldenburg:
Gaststraße 6
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 - 99 87 666

Wilhelmshaven:
Parkstraße 2
26382 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 - 99 42 87

Bremen:
Domshof 14-15
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 33 65 523

Mein



Der Bergsportexperte

Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau
www.mein-ausruester.de
Tel. 09482/3738

**Ihre Kleinanzeige in
DAV Panorama**

Einfach und schnell selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Erfurt:
Schlosserstraße 28
99084 Erfurt
Tel.: 0361 - 601 77 80

HOTELS | UNTERKÜNFTE

Wandern ohne Auto!
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol



Bergerlebnis auf 1300 m, prämierte Naturküche, 19 Naturholzzimmer & Studios, Wellnessoase mit Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.

Genießer- und Wanderhotel Jägerhof,
Tel. +39 0473 656250, www.jagerhof.net



ÖTZTALER BERGSOMMER

ab € 65,00 p.P.
inkl. HP

**HOTEL
TAUFERBERG**

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

Pension Hahnenkamm



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

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

alpenchalets.net

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

Berghütten
in Österreich für Selbstvers.
zu verm. Tel. 089/356477200
www.berghuetten.com

Pension Maria**** Antermoia in den Dolomiten; ruhig & romantisch im Naturpark Puez Geisler, für Naturliebhaber und Wanderer ein Paradies, wunderschöne Ausblicke in die unberührte Natur der Dolomitenwelt! **Winter:** Skifahren & Schneeschuhwandern. **Sommer:** Wandern, MTB & Motorrad. HP ab € 55,- Fam. Erlacher.
Tel. +39 0474 520 115 - E-Mail: info@pension-maria.it

**PENSION
MARIA**

www.pension-maria.it

Sommer & Genuss LATEMAR - DOLOMITEN - SÜDTIROL
I-39050 Eggen/Obereggen, Tel. 0039 0471 615 740

Engagierte Gastfreundlichkeit & Liebe zur Natur, große komfortable Zimmer mit Balkon, Sauna & Schwimmbad, Garage. DZ mit HP inkl. Frühstück und Abendessen pro Person und Tag ab € 62,-. **WOCHE-PAKET:** ab € 432,- pro Pers./Woche **NEU! LATEMAR'S CHALET** (2-5 Pers.), 80 m² ab HP € 125,- pro Person und Tag. Besuchen uns und überzeugen Sie sich. Ihre Familie Pichler (Pichler A. & Co. KG)

Moar Latemar

Schauen Sie rein...
hotel-latemar.it
oder
rufen Sie uns an
+39 0471 61740

REISEVERANSTALTER

BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

www.bergschule.at

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie aus der Tube

Jubin
Zuckerlösung für schnelle Energie
40g

Jubin Pharma Vertrieb
Rombacher Hütte 10 - 44795 Bochum
www.jubin-pharma.de

FAMILIENURLAUB
Sommer wie Winter
elan-sportreisen.de

ÖTZTAL **Vent**

Venter Tage
IM HERZEN DER ÖTZTALER ALPEN

@ventertage www.vent.at

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberallgäu
www.alpinschule.de ☎ 08321/4953

Alpinschule OBERSTDORF

Katalog anfordern!

150 Touren in Deutschland und in den Alpen

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

KORODIN
Herz-Kreislauf-Tropfen

Roman Mueller Treks

- ▶ ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
- ▶ FASZINATION SEEALPEN
- ▶ OBERENGADIN+BERGELL
- ▶ KAILASH PILGERREISE

www.bergwandern-meditation.de

Antihydral®

Gegen starke Schweißabsonderung zur Anwendung auf der Haut

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

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

TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-Ferienhaus mit privatem Pool. Olivenbäumen, Zypressen, freie Strände. www.toskana-urlaub.com / 08662/9913

Bergurlaub in der Stille www.gruiba.com

Domizil an den Bergen **OHLSTADT**: 1Zi-Appartement, separater Anbau, Terrasse+Bad+Küche: 0178/692629

VERSCHIEDENES

NEPAL: www.nepalmountaintrekkers.com

* **Gipfeshirts.de** * das Geschenk zur Tour von * **bergmännle.de** * bio & fair Qualität

Attraktive Edelweiss & Enzian Siebdrucke jetzt verfügbar - www.siebdruck.studio

E-Book: Wandern Azoren: auf Amazon

Ein bisschen Bergdoktor gefällig? Nur mit weniger Herzschmerz und dafür viel abwechslungsreicher Medizin und noch mehr Natur? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir suchen einen FA Chirurgie/Anästhesie, der bei uns die Weiterbildung zum deutschen Allgemeinmediziner absolvieren möchte und nebenbei noch viel Freude am Arbeiten und einen hohen Freizeitwert sucht. Meld dich bei uns! office@bergpraxis-samnaun.ch

BEKANNTSCHAFTEN

Rm Gö/Ks: Heilbronner Weg oder Raddtour Berlin-Kopenhagen... oder auch eine andere Idee für den Sommer/Herbst. Frau, 1,72, studiert, sucht Man Anfang/Mitte 60 für so etwas wie ein Gefühl von Verbundenheit für eine Tour oder auch darüber hinaus. Radtouren, Wandern, alte Parks in großen Städten, Gespäche über Gott und die Welt. email: ichundduwirwandern@gmx.de

Rm80-85.Ich,m54,suche zuverlässige Berg-/Seilpartner f. Kletter-,Ski-u.Hochtouren bis III, Kletterst., MTB, Genusstouren. Bergseezauber1@web.de

RM82: freue mich über unkomplizierte Menschen für Wandern, Radln, SUP etc. ohne Freizeitstress (w, 52):JETZT KORRIGIERT: passt@sags-per-mail.de

RM94: Paar (57,54) sucht unkompliziertes Paar für gemeinsame Aktivitäten: Wandern, Klettersteig, Klettern, Trekking, Reisen u.v.m.. Paar0306@web.de

Rm 82/83: Der nächste Sommer kommt bestimmt! Ich, w/53, suche unkomplizierte Bergkameradin für schöne Bergwanderungen. bergkameradin@web.de

Rm Ts, Bgl, Ro: W, 53, , sportlich, Bergbegeistert, sucht Sportpartner (m/w) für gemeinsame Ski+MTB-Touren, auch >1Tag. Zusammen machts mehr Fun. email: dasine@t-online.de Schreibt mir, freue mich

REISEPARTNER/IN

RM 746: Er sucht SIE zw. 52 & 60 für gem. Touren i.d. Allg. Alpen & v.d. Haustüre. BmB.Mail:ab.in.die.berge11@gmx.de

Trekking in der Sahara

Raus aus dem Alltag, und ab in die Wüste! Trekking in der tunesischen Sahara, individuell, nachhaltig, kleine Gruppen. www.faszination-wueste.de

RM 8/7: Wer (50 – 60J) möchte wie ich (w/Mitte 50) beim Alleinreisen im eig. Van mehr Gesellschaft? Gleichgesinnte Solo-Camper für Berge (Wandern), Seen & Meer (Kayak) gesucht! Eher S als N. solo_camperin@yahoo.com

RM7/8, suche nette Menschen mit Flausen im Kopf und Wärme im Herzen für gemeinsame Outdooraktivitäten wie Berg und Tal, Radeln, Reisen in ferne Länder, w/60/166, freue mich: lifebird@web.de

SIE SUCHT IHN

Raum Sachsen: junggebliebene, schlanke Sie (56/165/NR) mit Humor und Verstand geht gern wandern, trekken, skifahren sucht Dich zum Leben, Lachen, Lieben, gern m. B. - email@gmx.net

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

HH'in: 60/165/69 sucht etwa gleichaltr. Bergwanderer/Strandläufer, der offen für Neues ist. Genieße gern Kultur, gutes Essen, Austausch auf Augenhöhe und Zweisamkeit. BmB imo_22083@gmx.de

Rm 5 Kultur-Kanu-Berg-Meer freut sich auf empathische Lachfalten/NR (167/53) natur_wunder@gmx.de

Raum R: Kletterpartner/Fels/werktags ges. v. Frau Mitte 50 natürl. unkompliz. klug direkt m. Hund. Südl. Frankenjura (nicht Schönh.) + Bay. Wald, bis max 7. Zwecks Chemie sollte Querdenken für dich nichts Negatives sondern eine Haltung sein. kletterpartner@mailbox.org

Nicht in den Rückspiegel schauen. Attraktive, sportliche Sie, 50+, **Rm82**, sucht für gemeinsame, schöne Zeiten das liebevolle und sportliche Pendant für den Neuanfang. zeroskip@gmx.de

Rm 8: Ob nah oder fern, Berge oder Meer, ich (61/160 sportiv) bin gern mit einem Lachen im Gesicht unterwegs um die Welt zu entdecken. Wer kommt mit? BmB: ciaconda@gmx.de

NRW: Elevator Pitch: attraktiv, sympathisch, wandern, klettern, Ski fahren; Berge, Meer, Spaß; Ergänzung gesucht: männlich, 50-60 Jahre, ab 182 cm; BmB: neu.frisch@web.de

RM M/Obb: Abenteuerlustige Naturliebhaberin (36, 179) sucht Gleichgesinnten mit Humor (+/-36) für gemeinsame Touren (Wandern, Hochtouren, Skitouren, Klettern) gerne auch abseits des Mainstreams. andiamo84@gmx.de

Rm83: Bergmama 40j/1,7m/KG44/Kind6j. sucht Mann(NR) fürs Leben und Gipfelglück. BmB: aufaufdoim@gmx.de. i gfrei mi auf di!

Rm 94/84: Humorvolle, weltoffene Sie 32/178/67 mit Faible für Technik sucht Dich bis 40/ >178 mit Herz+Hirn+Liebe zur Natur. togo.tuk@posteo.de

86 o. überall: Draußen zuhause. Attr. junggebl. 59/164/57 sucht DICH NR sportl. reisefreundlich mit Herz/Hirn/Humor für Berg/Rad/Ski/Kultur/Wellness/Kulinarik.

PLZ 69: Ich warte auf einen, der mich findet. Zwillingfrau, 60/172, ziemlich sportlich (RR, Joggen, Wandern, Me(h)er) und unternehmungslustig, freut sich auf Beziehung zu empathischem Mann. casa-walldorf@gmx.de

Rm6/7:Sie,gerade 70,charmant,aktiv,attraktiv,Golf,Wandern, Kunst,Kultur,Reisen,sucht Partner mit Herz u.Humor.Freue mich.Bretagne2021@web.de

Intelligente, studierte Frau, 64, NR, sucht in **Hamburg** rot-grünen Akademiker aus dem Bildungs- oder Medienbereich für Wander- und Städtereisen und mehr. randonner@t-online.de

Zu Zweit ist's schöner! Junggebliebene 59/ 160/ NR sucht Dich zum Wandern, Lachen, Ski, Reisen. BmB: orch21idee@gmx.de

Rm Stgt: Ich, 30/164/55, fröhliche, ruhige Art, mag Wandern, Kunst & Kultur/ Lesen/ Joggen/ Gärtnern . Suche natürlichen, zuverlässigen Partner 30-36, NR. BmB: gluecksklee2021@online.de

Rm+/-3: wuenschemir1@gmx.de natur- und bergbegeisterten, lieben, empathischen +/-60 Mann zum LLL. LG Draußenfrau, NR

Jetzt habe ich Zeit für Dich! Trage gerne Highheels oder Sportschuhe. Freue mich auf einen Mann zum Reisen und Genießen, Outdoor und Tanzen, Lachen und Lieben. Ich bin die mit der blonden Mähne; Mitte 50, 160, schlank, R5, Lujha@web.de

Langzeit-Trekkingreise, Frau (59) mit Zelt und Fahrrad sucht Mann zum Campen, für's Leben u. fröhliche Abenteuerreisen, geplantes und ungeplantes Unterwegssein, auch auf Umwegen, nah und fern; über Landweg od. Kontinente; unkonventionell, neugierig; mona.mai2000@gmail.com

Hey Fremder! Die kontaktfreudige, vielseitige Frohnatur (34J., Regensburg) sucht dich für gemeinsame Bergtouren. bergblume@gmx.net

Rm88: sportlich (wandern, MTB, RR, klettern, laufen), attr(aktive), lebensfrohe, schlanke Sie (47/170) mit Elan sucht naturverbundenes Gegenstück. BmB: minou2011@web.de

Rm 86/87: Ich (66/160/NR) mit Liebe zu Bergen und Natur suche sportl. Ihn mit Herz und Humor für gemeinsame Tour auf die Berge und durchs Leben. gluecks-jahr@web.de

w. 56 sucht humorvollen, sportlich-aktiven Mann für Berge und mehr unter bluete1@gmx.de

RM 80-89: Sie 59/166; hab schon viel gelebt und erlebt; trotzdem neugierig auf das was noch kommt - immer in Bewegung mit Körper und Geist, möchte ich mit Dir noch viele „Gipfel der Welt erklimmen“. BmB gluh.bergblick@web.de

Rm 2/3: Lebensfrohe, naturverbundene Sie (66/ 170/ schlank) sucht Dich zum gemeinsamen Wandern und Radeln, Erleben und Genießen, Lachen und Staunen. ingrid.ceuella@gmail.com

Rm Allgäu: Der Weg ist das Ziel. Attraktive Sie (62/167) sucht unkomplizierten, lieben Wegbegleiter. Gerne mit Bild an: allgaeuer-sonnenschein@gmx.de

RM 57: Gemeinsam weitergehen, Gipfel erklimmen, Glücksmomente genießen. Ob Wandern, MTB, Skifahren/Touren oder abends ein Glas Wein trinken, ist zu zweit einfach viel schöner.Welcher sportlich, dynamisch, humorvolle Bergfreund möchte mit mir, 62/174 die Abenteuer des Lebens gemeinsam genießen? Ich freue mich auf dich. BmB bergbegeistert1@gmx.de

Rm82: Bergbegeisterte Sie (55/1,60/NR) möchte Dich, sportlichen Mann mit charmanter Ausstrahlung und einem Herzen voller Liebe kennenlernen. Ich freue mich auf Dich! jul578@outlook.de

Rm 36: Schlanke, sportliche Sie (54, 174, NR) möchte sich neu verlieben. Wenn Du mit mir gemeinsam lachen, das Leben genießen und Deine Freizeit gerne aktiv in der Natur (biken, wandern, Berge, Ski), aber auch gemütlich zuhause zu zweit verbringen möchtest, dann freue ich mich auf Deine mail: traumfaenger.123@web.de

Rm87: Allgäu, Berge+Kultur, zusammen+draußen mit dir, +/- 57; SonnenscheinundDu@gmx.de

Gz: Unkomplizierte Sie, (54/169), schlank, sucht Dich, zum Wandern, Tanzen, Lachen und Verlieben. Zuschriften an: caro244@web.de.

Süd D: Schlanke, sportliche Akademikerin (49) sucht Pendant für Outdoor-Abenteuer und liebevolle Partnerschaft: berg.blume@gmx.de

88/Bodense: Ich (50/1,63/Akad., schlank) naturverbunden, sportlich, herzlich, reisebegeistert, mit 15jährigem Sohn, suche dich (sportl., schlank, lebenslustig, warmherzig) an meiner Seite für gemeinsame Zeit mit Spaß, guten Gesprächen, Kultur und für neue Wege auf dem Berg und im Tal. BmB: bergwandern2@web.de

RM86: 37J. Komplize zur Welteroberung gesucht, Herz & Hirn, Humor & Sarkasmus vorhanden. 19m84@web.de

Rm73: sportliche, naturverbundene, vielseitig interessierte (58/166/58) sucht DICH für Berg - Tal und leben gemeinsamer Träume. lively62@gmx.de

Zw. Nbg/Muc: Du verspürst den Drang nach Draußen und bewegst dich gerne? Du bist entspannt und zufriedener mit deinem Leben? Bist charmant, humorvoll, sportlich-schlank und feierst den Genuß? Sportliche energiegeladene Draußenfrau (54/165/57) freut sich auf eine Rückmeldung mit Bild an: draussen1daheim@gmail.com

RM 38: sportl. Junggebliebene (52/175/schlank), mit Herz, Humor & Verstand, lebensfroh & naturverbunden, optimistisch & realistisch, kreativ & pragmatisch,...frei von Altlasten! Suche wetterfesten, attraktiven, verlässlichen Partner zum Wandern, Biken, LL-Ski, Reisen; für Begegnungen & Entdeckungen, Berge & Meer, Wind & Wetter, Kunst & Kultur, gut kochen & Essen/Trinken, Gleichklang & Individualität, gemeinsame Pläne und mit übereinstimmenden Zukunftsideen. BoEmma@t-online.de

18itsmehbaby: möchte mich für die vielen mails bedanken und entschuldigt bitte, dass ich nicht allen antworten konnte

R65 38/176 sportl./attrakt./schl./herzli. Mädelsucht einen Partner für gemeinsame sportl. Aktivitäten u.gem. Zukunft. BM bergliebe82@web.de

Südl.Mchn. Lass uns doch bei vielen gemeinsamen Unternehmungen (Berge, Seen, Rad, Ski, Kultur, Reisen) feststellen, ob wir vielleicht sogar eine gemeinsame Zukunft haben. Sportliche, flotte 60Jährige freut sich auf dein Echo. lsarschwan-57@gmx.de

RM8: Magst Du dem Universum auch auf die Sprünge helfen? Wandern in den Bergen, Paddeln auf Seen, das Meer vom Camper aus betrachten – geht allein, doch zu zweit ist es viel schöner. Als Optimistin (NR, 57, 169, weibl-sportl, Akad.) mit Herz & Verstand, freue ich mich auf einen Partner auf Augenhöhe. Ich bin vielseitig, unkompliziert, neugierig, weltoffen, humorvoll und New Zealand Fan. Wenn das in etwa Dich beschreibt, dann freue ich mich auf Post von Dir! BmB: sea_and_more@yahoo.com

Rm 83: Du hättest mich lieber im richtigen Leben getroffen? Ich Dich auch :-) Ich 55/169, schlank, bin naturverbunden, fröhlich, kreativ und sportlich. Berg, Ski, Klettern mag ich. Fühlst Du Dich angesprochen? BmB: natura.leza@web.de

KLEINANZEIGEN

Rm M/A/IN Sportliche, attraktive Obbin, 40/170 mit Herz, Verstand, Humor, Familiensinn und Begeisterung für die Berge freut sich auf eine neue Liebe bis 45/NR, um das Leben beim Laufen, Wandern, MTB, Skifahren usw. gemeinsam zu genießen:-) Gipfelbussi2021@web.de

Rm 19: NÖRDLICHT. SIE 58/ 174 sucht IHN für Wanderungen durch die Natur und durchs Leben. antje.chrisw@gmx.de

RM8: Vielseitige, unkomplizierte Mitfünfzigerin sucht ebensolchen Mann für gemeinsame Aktivitäten von den Bergen in die Oper, vom Thanninger Weiher zum Schwarzen Meer, vom Kino in die Boazn und vieles mehr, was das Leben an Spannendem bietet: vivelavie@posteo.de

Rm 72: 57/ 162/ 58 lebenslustige, sportliche, sinnliche Sie sucht Dich für Berg-, Ski- und Fahrradtouren. Für Sauna, Kino, Theater und mehr: schoeneausblicke2021@gmx.de

Genieße Deinen guten Geschmack durch die richtige Wahl... mir zu schreiben.

Gesucht wird der Mann (Raum 90/91-30/31), der mit mir auf Augenhöhe die Bandbreite des Lebens erkundet. Ich (56, mit Hund und WoMo) fühle mich wohl in Lauf-, Wander-, Ski- und Hallensportschuhen und weiß mich dennoch auf dem Jahrmarkt der Eitelkeiten zu bewegen. Besitzt Du neben Charme und Leichtigkeit auch Hirn, Herz und Humor und teilst meine Reiselust in nahe und ferne Gegenden, dann steht einem Kennenlernen fast nichts im Weg. BmB an Torgis1964@gmx.de

Rm 8: Schlanke, vorzeigbare Sie, Mitte 60, sucht netten, sportlichen Partner für Ski, Bergsteigen, Reisen und eine gute, partnerschaftliche Beziehung uvm. BmB: bergfreund21@email.de

Rm N/RH/NM: Sportlich lebenslustige Mitt-50-erin (165/54) outdoorbegeistert und schlechtwettertauglich sucht Dich zum Wandern, Skitourgehen und Biken. Gemeinsam macht's einfach mehr Spaß auf Berg und im Tal. Bist Du das passende Gegenstück mit Herz und Verstand dann schreibe mir, ich bin Neugierig auf Dich! BmB. Nizella@gmx.de

88 am See: Lebensfrohe, kreative Wanderfrau, 59, sucht aktiven, klugen Gefährten +/-59 zum Leben genießen und Lachen, Lieben. berge.see@web.de

HH: Ich 39/183 mag Berge&Bücher, Kaffee&Kultur, Musik&philosophieren. Und Du (183+)? frennjas@gmail.com

Rm30: Nordlicht sucht Dich für Berge+ Meer+ mehr (52/185) ardeaalba@gmx.de

Rm 60: Sportliche Sie (32/ 180/ NR) sucht abenteuerlustigen Ihn für alles, was uns einfällt: bergeundabenteuer@posteo.de

Rm 87/88: 58jährige Allgäuerin, ganz normal mit ein paar Ecken und Kanten, naturverbunden, vielseitig, sportlich sucht Gegenstück. Coachpotatoe passt nicht zu mir, dafür immer offen für Neues. aufgiehts630@web.de

Rm 6: Bergbegeisterte Sie, 61/ 167/ NR, zierlich, Tagmensch, klug, attraktiv, reiselustig mag Berge, Meer, Hütten-Rad- Ski - Kanu& Womo-Touren. bergeskundmeer@gmx.de

Kletter an an tollen Felsen, schwimmen im Meer bei Sonnenuntergang, gutes Essen & Wein genießen. Wenn dich das auch glücklich macht, schreib mir:-) (45) klettern.lieblingssport-75.com@gmx.de

Naturverbundene und reiselustige **Berlinerin**, 54, sucht M für alle Gipfel und Täler im Leben: BmB an: gelago@gmx.de

Rm 87/88: Du bist bewegungsliebend, gerne lachend, unverstellt, fit im Kopf, NR, isst gerne fleischlos? Oh wie schön, dann passen Du und ich (w 47) vielleicht gut zusammen. Meld Dich! bergstadtvieles@gmx.de

Rm 82: Lust auf MTB, Klettersteige, Wandern, Fernreisen und eine ehrliche Beziehung? Junggebliebene Sie 52/168 sucht Dich. BmB: zufriedenheit33@web.de

Bin mit Herz u. Blud in de Berg verwurzelt, und suach an bayrischen bergerfahrenen Junggebliebenen (m, +/-50 J, ca. 180) der woas, dass' oiwei bei oam selba ofangt, und in dem sein Wortschatz „basstscho“ und „baggmass“ vorkommt, der herzlich u. sinnlich, gscheit, sportlich u. gepflegt is, dazua trittsicher u. schwindelfrei mit mia (49 J) im Leben, in d. Berg und in mein Cabrio zamm sei mecht. I leb in **Garmisch und München** und bin a liebevolle, sinnliche, weltgewandte, starke und manchmal auch schwache Frau. I mog mi und a mei Leben, und mei Herz is jetzt wieder frei für a feste Beziehung. Des trifft ehrlich a auf Di zua? Dann melde dich gerne unter 0176-85043329 (18-20 h).

Rm 83: Flotte Wandersocke sucht sportlichen Bergschuh 65+ für gemeinsames Gipfelglück uvm BmB: alpengluhen4@gmx.de

Rm 6: Welcher Naturfreund (54-60 J.), sportlich, vielseitig interes. kommt mit auf Hüttentouren oder z.B. zum Ski-LL nach Skandinavien? drossel0416@gmail.com

Rm 88: Lachen- Lieben- Zuhören-draußen sein. 61w/ 168/ 55 sucht die andere Hälfte mit Herz. doro601@gmx.de

Rm 8: Die Stille eines Sees genießen, zu Rock und Pop tanzen, wandern, Kultur in der Stadt, lachen und kuscheln, Das alles möchte ich (65, 160) mit Dir teilen. bergziege1255@gmx.de

Lust auf Deine Lieblingstour zu Zweit, zu Fuß oder per Rad? Aufrichtige Entdeckerin sucht liebevollen Gipfelstürmer (28J-38J), **Raum Stuttgart:** natur.duett@gmail.com

Rm 29: Bergverliebtes W: 73/170/58, sehr fit zu Fuß, Rad, Ski, sucht Alpenprinz für gemeinsame Ziele und mehr. uedham1@gmail.com

Rm 84: Naturverbundene, sympathische und schlanke Sie (64/168/NR) sucht Partner zum Wandern, Radeln, Reisen, Kultur und für gemeinsames Glück: anbergundtal@web.de

Rm N: Abenteuerlustige, aktive Sie (46) sucht neugierigen, fröhlichen Partner für Berge&Meer, nah&fern, Kino&Couch :-) reisefertig-los@web.de

Rm 87: Leicht, tief, hoch, weit. 56/ 170, sehr sportlich, naturverbunden, lebendig. Freue mich auf eine wertschätzende, liebevolle Beziehung. suer.te@web.de

Rm2: Sportliche Frau (168/ 58/ 59) mit Spass am Radeln, Wandern, LL, Trekking, Schnee und Watt möchte naturverbundenen Mann mit Herz und Kopf kennenlernen. fruehervogel21@web.de

RO/TS/BGL: Träume von einem Mann für Berg, Wasser, Rad vam. Sportliche, junggeblieben und lebenslustige Sie (65/ 170) Ehrliche Antwort BmB: traume2021@web.de

SIE SUCHT SIE

Sie, 53/172, sucht fem. Frau aus RM HD-STR fürs Wandern u. Radeln von den Bergen bis zum Meer, für Abenteuer, gutes Essen, schöne Gespräche u. Augenblicke der Stille. gaensebluemchen2021@web.de

Komm, wir schnappen das Bike oder die Wanderschuhe – und dann geht's los! Lass uns zusammen das Blaue vom Himmel staunen, in Gumpen baden, ins Lagerfeuer sinnieren und unter Sternen schlafen. Lass uns einander entdecken und zusammen glücklich sein. Ich (50+, NR) freue mich auf Dich! Lebensfreude2022@web.de

Wenn Du, wie ich (53, NR), Matratzenlager und Wellness-Hotel, Wanderschuhe und Golfschläger, Gipfelkreuz und Opernhaus liebst, Single bist und das nicht länger bleiben möchtest, dann sind wir füreinander bestimmt! Bestimmung2021@web.de

Rm Mz: 50/173/ sportl./ att./ nat./ Genießerin + MEHR sucht Bergbegeisterte mit HERZ+Charakter 2021magie@web.de

ER SUCHT SIE

Er 29 175cm BGL, TS, A0 Wenn wir uns schon nicht zufällig treffen, dann lass uns die Tour doch gleich zusammen starten. Damit die Berge nicht die einzig wahre Liebe bleiben. fischerdfd@gmail.com

Raum 83: Junggebliebener 59er, gerade in RO angekommen, 182, schlank, ohne Atlanten, sucht sportliche Sie bis Mitte 50 für Spass in den Bergen. Bergtouren, Skifahren, Klettersteige und mehr. Gespannt? Dann melde dich, gerne mit Bild: letsdoitin2021@protonmail.ch

Bad Wörishofen Sportl.: 60 Jahre, verh. und immer alleine unterwegs. Im Allgäu zu Fuß, mit den Skiern oder mit dem Motorrad. Wenn du Lust hast dich anzuschließen, melde dich unter delta.grappa@googlemail.com

Freizeit, die schönste Zeit mit Dir! Rm LD u ca. 40 Km Umkreis. Naturliebhaber, NR, etwas sportlich, 60 176 76 sucht Dich zum Wandern, Klettern, MTB, Kochen uvm das zu zweit Spaß macht! Ich freue mich von Dir zu lesen. BmB heimat.der.sandsteinfelsen@gail.com

Rm 88: 48/180/Akad sucht Dich für Skitouren/ Bergsport und gemeinsame Zukunft: RAVrunner@web.de

Verh. Er 45 sucht attrakt. Sie bis 40 für Wanderaffäre und vllt. mehr im Raum HN. BmB an Hner45@alpenjodel.de

Rm 26: Bergbegeistertes Nordlicht (58/167/66) mit Herz, Hirn und Humor, in der Ebene wandernd und (renn-) radfahrend unterwegs, träumt einen Bergsommer mit Dir: von Hütte zu Hütte, 3000er-Highlight, gute Gespräche, Lesen, Latte Macchiato ... Die Frage danach: Was geht? roterknopf20@gmx.de

OB: Du, indiv., modern, outdooraffin & aktiv, Ich, 60, 178, schl., NR, mit IQ, junggeblieben, sportiv - gem. auf Augenhöhe durchs Leben & über die Berge - zu Fuß & EBike! letlovein@web.de

RM85, Er 44 sucht sportl. Sie für gemeinsame Bergtouren. niemand76@gmx.de

Grantler 59J/175 sucht Grantlerin für Gerbirge, Grate, Granit, Grillen und Genuss. Hersbrucker Schweiz, grigiox@gmx.de

Rm 86/87: (53/172/68), sportlich (MTB, RR, ST, Skaten u.v.m.), finanziell unabhängig, vorzeigbar, jung geblieben und humorvoll sucht weibliches Pendant für Spaß am Leben! wolke471@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Sportlich, naturverbunden, handwerklich-kreativ -34J. sucht Dich: Fröhlich, vif und bodenständig für Berg/Tal/Leben.

Gfrei mi; suedostbayern@icloud.com

Rm95-98: Bergfex(54/172) sucht Berghex für alles, was in den Bergen und am Meer Spaß macht. BmB: bergfreak67@web.de

Rm 53 Bn/K: Sportlich, attraktiv (37/178/NR) sucht Dich zum Wandern, Radeln, Lachen. BmB: senorc_bn@web.de

Raum S: KA: M.56,183,77kg NR sucht Mädels f. HT, ST, MB, Meer, Berge und hoffentlich auch mehr. bergtour64@arcor.de

GZ DLG_UL_HDH: Humorvoller, sportlicher ER (33/180/NR) sucht sympathische, bodenständige Frohnatur für gemeinsame Abenteuer zum Wandern, Biken oder sonstige Reisen. Fühlst du dich angesprochen, dann freu ich mich über ne nette Mail von dir unter: bergglueck_gz@gmx.de

Rm Allgäu: Ich 40/180/NR suche dich für gemeinsame Wanderungen in der Natur und gemütliche Zweisamkeit. Freue mich auf deine Nachricht. grias_di80@gmx.de

Dresdner, 27. Du liebst Natur und kommst aus Sachsen(-Anhalt), Brandenb.? Dann meld dich! Vllt. wird ne Beziehung draus. :) einfach-mal-kennenlernen-42@web.de

Rm MB: ich (50/ 174/ schlank/ NR), in den Bergen zuhause, suche nette Begleitung für schöne Naturerlebnisse am Berg und gerne gemeinsame Unternehmungen im Tal: bergtal2021@gmx.de

QA/ 87 Wenn nicht jetzt, wann dann? Ich, 56 /182 / NR, schlank, suche die Frau an meiner Seite mit natürlich, femininer Ausstrahlung, innerlich und äußerlich jung und beweglich, herzlichem Wesen und feinem Sinn für Humor und Lebensfreude. Ich bin gespannt auf Dich. Gerne mit Bild: lebensfreude2131@web.de

Alle reden vom #vanlife - ich mach's!
(Genuss-)Kletterer, Rm72 mit WoMo (44J.,1,82m), Freizeit tlw. unter d. Woche, su. Begleitung fürs Kletterleben. Kommst Du mit? -> privat@chalkviech.de

Rm Ro/ED: Die Balance zu finden zw.Humor u.Ernst, Neugier u. Zufriedenheit nicht immer einfach aber spannend. Jugendl. 64jschlank, humorv. lebt Berge,Ski-LL/Tour, Rad, Kultur, Familie. bergmail21@web.de

Ich 36/185/90 Dunkelblond **PLZ 7** gehe gerne Wandern, Hochtouren, Ski, Rad, Motorrad fahren und mit dem Wohnmobil in Urlaub. Wenn du dabei sein möchtest schreib mir einfach an: **gipfelheld@gmx.de** ich freue mich

RM Allgäu: Hast du Lust die nächste Tour mit mir zu machen? Ich, 28, 184 zuverlässig und sportlich, suche aktive Partnerin, um gemeinsam durchs Leben zu gehen. **sommer-28@web.de**

Rm 73: Gemeinsam lachen, träumen, auf Berge aber auch durch Täler gehen. Sportl., empath., musik. Er (49/178/NR) sucht natürl. Sie mit Abenteuerromantik u. Familiensinn. Gerne mit Kind. bergromantiker@web.de

Für Dich ist am **Kletterseil** ein Ende frei. 60+ aus Rm7 freut sich 60-P@web.de

Rm97+SüDD: Er 55/182/78 jung geblieben, NR, schlank, sportlich, empathisch, hilfsbereit, zuverlässig, humorvoll, umweltbewusst. Mit Sinn für Natur, Familie, Freunde u. Gesellschaft. Suche liebevolle, dynamische Partnerin für gemeinsame Berg-, Skitouren, Klettern, MTB, Kultur, Reise, Meer und fürs Leben! Für einander dasein, Partnerschaft auf Augenhöhe! BmB an: atsa21@outlook.de

Rm. 87 Aktiver Er 60j/186/NR, humorv. ehrlich, zuverlässig. gerne in der Natur und Berge unterwegs, mag MTB u. RR, See und Meer. Suche eine Frau mit gl. Interessen für eine ergänzende Beziehung. BmB bitte an: bergebike@web.de

RM 66: ER (34) sucht liebevolle SIE (28-36). Wanderst Du gerne in den Bergen oder schwimmst, kletterst und fährst gerne Fahrrad? Dann bist du die Richtige: berge87@mein.gmx

Raum 83 suche mutiges Mädels mit großen oder keinen Kindern die gerne in den Bergen am Wasser und draussen ist und glaubt mit einem etwas verrückten Typen(52 176 R) klar zu kommen Als Komplizin zur gemeinsamen Lebensgestaltung BmB an simmerf2012@web.de

PLZ 51: Akademiker, 61/180/78, mit emotionaler Intelligenz und südländischer Flexibilität sucht **KULTUROFFENE** Frau bis 55 zum Wandern, Trekking und Tanzen. Bei Sympathie genießen wir den Rotwein mit klassischer Musik. pera12@web.de

Bodenständiger Allgäuer (31/1,76m/70kg), ehrlich, gern draußen unterwegs, sucht Partnerin für Bergtouren, radeln, schwimmen, kochen... und was dir so einfällt. BmB. freude21@fn.de

RM88:40J.,freudig,herzlich,tatkräftig,Akad, sportlich,Sommer & Winter in den Bergen,wünsche mir liebe Partnerin zum Teilen. zusammenistschoener@gmail.com

Rm 55: Wenn es mit Dir bergauf gehen soll, schreib mir - sehr sportlicher, sympathischer NR (54, 185, 88) BmB: weisshorn05@web.de

Ich 33, habe Lust, meine schwäb. Umgebung mit Dir zu erkunden. Bin ein offener ehrlicher junger Mann, der Lust hat, die schönen Dinge des Lebens gemeinsam zu entdecken. Ich freue mich, sb.asdfghjkl@gmx.de

RM 83/84: 52/175 vielseitig, sportl., symph. humorv. sucht Dich f. Berg & Tal, Reisen, uvm. BmB an: 1m9@gmx.net

Tinder und Co nervt?
34 jähriger ehrlicher Gauner aus dem Oberallgäu sucht Komplizin für die kleinen und großen Abenteuer im Leben und in den Bergen.
Trau dich: ehrlicher-gauner-0A@web.de

Rm 63: Aktiver, heimat-/naturverbundener Vogelsberger (32/ 170/ 70) sucht Dich für MTB/ RR-Touren, Wanderungen umlauf Hausberg, Gipfelradler und ggf mehr: carving@gmx.net

RM 88/87 (61J/172/72) Bist Du auch gerne beim Wandern und Radfahren in der Natur unterwegs und mochtest die Erlebnisse mit einem lieben Menschen teilen. Dabei spielt nicht nur der sportliche Aspekt eine Rolle, sondern das Erleben der Berge und Natur. Ich freue mich auf Deine Zuschrift (BmB) 1schoeberg@gmail.com

Rm SW: 59, 170, 70: Wandern und Trekking, Zelt und Hütten, Kajak, Paddeln und Pedale: Gemeinsam starten! Wo wäre ein Pendant? BmB: summits@outlook.de

Rm 20. Gesucht: Naturverbundene wanderlustige Partnerin mit Familienwunsch, bezaubernde Frau mit Verstand und Mensch mit Herz. Angeboten: 44, 180, schl, NR, unternehmung- und reiselustig mit besonderer Schwäche für Kreativität, Musik und Kultur. Freue mich auf Deine Nachricht BmB. natuerlichmitherz@gmx.de

66 J., 175cm, sportl. norm Figur, Affin. fürs Alpine am Berg zu allen 4 Jahreszeiten. Mag Berggehen, RR u radeln, Skitouren, Segeln, schwimmen, aber auch Kultur und Genuss. Wünschst sich Sie für achtsame Bez. Wo? **NRW u. gern auch Alpenbereich.** Spät. Verpflanzbarkeit bei Symp. möglich. e.wilhelm.1@web.de

RM 78, 35, NR, 1,80, mit Freude an Natur, Garten und Tieren sucht die eine gleichgesinnte Sie für immer und ewig. Interessiert? Dann schreib mir einfach BmB an Naturbursche85@web.de.

RM91 Bist Du auch sportl. naturverb. (Wandern, MTB ...), träumst von einem Sommer auf der Alm und genießt gesellige Abende, dann freue ich (33) mich darauf, von Dir zu lesen! almbike@gmail.com

Hallo Du Süddeutsche, ich (183/39) sehr sportlich, unterhaltsam, treu erfolgreicher Unternehmer, vielseitig, bodenständig, mit Spass am Leben suche eine Frau, mit der alles noch schöner wird! sportler81@gmx.net

Rm79: leben!.. wandern mit Ziel + GENUSS! KST/ Motorrad/ LL/ SST. Und was machst DU? 53/174/70 bin gespannt + freue mich! freizeitzusammen@gmail.com

Rm 79: Suche Partnerin, begeisterungsfähig u.a. für Plaisir-Kl. + HT. Bin 51/ 180/ 68, verantwortungsbewusst, links. plaisir79@web.de

Lebensfroher Schwarzwälder 35/175 der gern Wandert,MTB,Skifährt.Wen du auf das auch alles lust hat.Dann schreib mir.BmB an Alexander1085@web.de

Leicht erfüllbare Wünsche oder Illusion?... Kennenlernen am **Chiemsee**, Klettern im Kaiser, die Natur genießen überall, uns tief in die Augen schau'n, gemeinsam sinnieren und reflektieren und vor allem **wunderschöne Momente teilen.** Willst du all dem und viel mehr mit mir (48/1,82/72/NR) eine **Chance** geben? Dann meld dich doch BmB unter **alpengams@t-online.de** --- Fmad!

Rm 8/9: Wenn Du auch nochmal richtig **durchstarten** und das Leben nach gemeinsamen Vorstellungen gestalten und genießen willst, dann schaffen wir das vielleicht noch besser zusammen?! Eine Beziehung auf Augenhöhe, gegenseitiger Respekt, emotionale Stabilität und Genussfähigkeit wären Voraussetzungen dazu. Mutig und interessiert? - Dann melde Dich bitte bei mir (60J/67/178, sehr jung geblieben, unabhängig, kulturinteressiert, sportlich, NR). **Landeanflug** BmB unter: solera33@t-online.de

RM89/73 (33/186/NR) Heimatverbundener Er sucht bergbegeisterte Sie zum Wandern, Ski fahren und gerne für eine gemeinsame Zukunft. wandern5@gmx.de

Rm B, Zusammen in eine liebevolle Beziehung wachsen, Ich, M 56 178/68, u.a. mit Neugier auf Berge, Hiddensee, Kunst, Musik, Tanzen ... suche sportliche, reflektierte Frau für gemeinsames schönes Leben. agrartax@posteo.de

RM 83: Sportlicher Naturbursch vom Chiemsee (56/174) sucht seine andere Hälfte für schöne Unternehmungen in warmherziger fried&freud-voller Zweisamkeit. Revier: BGD bis MB und südlich. Hobbies: Wandern, Skitouren, Hüttentouren, Schneeschuh, Backpacking Fernwege, Segeln, Reisen, Fitness. Habe jetzt viel Zeit. Email: BergFan-Chiemsee@web.de

KLEINANZEIGEN

OA 87... Humorvoller Er 35 outdoor und sportbegeistert von Berg bis Meer sucht lebenswerte und smarte Sie für ein Leben voll Abenteuer: M_35@gmx.de

Du, **einfühlsam, empathisch, bewusst, intellektuell, kommunikativ und bereit dazu eine tragfähige, tiefe, emotionale Beziehung aufzubauen.** Ich, romantisch, weltoffen und vielseitig interessiert. Du, attraktiv, gebildet und um die 30-35, so wie ich. Wahre Liebe findet ihren Ort! Mit Bild an meistens_draussen@mnet-mail.de

Rm31: 62/165/60/Pens./ev. aufgeschl., sportl., naturverbunden, ruhig u. zuverlässig. Suche ebenso schlk., sympath., sportl., liebensw. u. häusl. Sie für gem. Zukunft. Mag Reisen, Bergwandern, Radtouren, Beschäftig. im Haus u. Garten. Wohnortwechsel nicht ausgeschl. moderato.108@t-online.de

Rm 7: 67, 175, 65, Vollbart., NR, sucht Sie, schlank, jünger für Berg- und Hüttentouren uva Zweisamkeit. BmB m1k2@web.de

Allgäu/Bodensee: Griaß di! Ich (31,180) - verantwortungsbewusst, empathisch und humorvoll - suche nach einer Partnerin zum gemeinsamen Aufschlagen eines neuen Kapitels: radl_mich@web.de

Rm A, LL: Du kannst Apfelkuchen backen - ich repariere Dein Fahrrad. Sportbegeisterter (RR/ MTB, Wandern), verlässlicher 54-jähriger sucht Dich für gemeinsame Unternehmungen und vielleicht eine Zukunft zu Zweit. Freu mich auf Dich, gerne mit Bild: miteinander21@web.de

TS/ RO/ MB: Welche nette und selbstbewusste Frau hat Interesse, mit mir (57/ 175/ NR) gemeinsame Wege zu gehen? BmB: nwg.2019@web.de

Rm HB/ HH/ OL: Er (46/ 193/ 90/ NR) sucht Dich für Berge und Meer, Harz bis Himalaya, Ost- Nordsee bis Südsee, Wandern, Ski, Wassersport mit und ohne Kind. Freue mich auf Dich: cmillo@web.de

ER SUCHT IHN

Griaßde, i bin a bergnarrischer, bondenständiger Loda. 38 Jahr oid. 1.80ge groß. Suach an Mann zum berggeh, reisen, lacha, liab hom und wens bassd, natürlich a zum leben. Wens da genau so gähd dann schreib ma doch. Dad mi gfrein. Gern a mit Buidl. schoferer@web.de

FLOHMARKT

Habe meine schwarze Olympus auf dem Stuibenkopf stehen gelassen. 100 Euro Finderlohn sind dir gewiss. Ich würde mich sehr freuen die Camera wieder zu bekommen. 015115631700.

La Sportiva Exped.Schuhe, Gr.40,1x ben. VB 220,- Mail: e.kletterfee@gmail.com

Extrem Schlafsack Yeti Fusion 1300+, Limit -27Grad, Extrem -50Grad. zu verkaufen. Kaum benutzt Tel.: 0160/8731289. Neupreis €500,-

Reichel Bergstiefel Gr 9,5, Grivel Steigeisen, Eispickel, Klettergurt, nur 3-4mal gebraucht. **Damen Wanderschuhe Meindl**, Gr40, wenig getragen. VS 0173-9040428

Der Bergsteiger 1951/52: 0163/4086586

Expeditionsdaunenjacke **Salewa S** €150,- Tel: 08751/9962

AV-Jahrbücher 1991-2011 geschenkt bei Abholung. Tel.: 089/79355811

Edward Theodore Compton Öl-/Aquarell-Gemälde (Original) **gesucht:** fschmidt.gp@t-online.de

Hilleberg Anaris, 2Personen-First-Zelt, Farbe rot, wie neu €350,- bmaurer@t-online.de

Biete **Geo und Merian-Hefte**, jeweils ca 200 Ex. zu jeweils € 80,-, DAV Panorama ab 1963 bis heute; ca 350 Hefte, wie neu, € 70,- Tel 06043/3235

Lowe Expeditions Fotorucksack, ungebraucht € 200,- Tel.: 09721 88432

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2021: 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"/> Sie sucht Sie	<input type="checkbox"/> Er sucht Ihn		
Rubrik C	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
	<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
	16,07	33,56	8,57
	32,13	67,12	17,14
	48,20	100,67	25,70
	64,26	134,23	34,27
	80,33	167,79	42,84

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH, 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: _____

Anzeigenannahme-
schluss ist am
18.6.2021
PANORAMA 4/21
erscheint am
20.7.2021

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

Deutschlands
grünes

Herz

Rhön, Hainich, Saale-Unstrut





Wasserkuppe, Hainich, Blütengrund – diese Namen stehen für drei geschützte Landschaften mit außergewöhnlichen Naturschätzen. Für Joachim Chwaszcza (Text, Fotos) erschlossen sich hier märchenhafte Bezüge, die weit in die Zeit zurückreichen.

Biosphärenreservat Rhön Stolze 950 Meter hoch erhebt sich die Wasserkuppe aus dem Konglomerat vulkanischen Gesteins ringsum. Weit weg von den Alpen und anderen imposanten Gebirgen. Das Herzstück des rund 1500 Quadratkilometer großen Mittelgebirges ist weithin bekannt und sichtlich beliebt: ob mit dem Segelflieger, zum Wandern, Pilzesuchen oder Kaffeetrinken; ob auf zwei Rädern – mit Muskelkraft oder röhrenden Motoren –, mit dem Schlitten, Schneeschuhen oder auf Langlaufski. Fast ist man versucht zu sagen, die Wasserkuppe samt Umgebung sei das Garmisch-Partenkirchen in der Mitte Deutschlands.

Die höchste Erhebung der Rhön und der Ursprung der Fulda und 30 weiterer Gewässer ist auch das Zentrum des Naturparks Hessische Rhön und des Biosphärenreservats Rhön. Letzteres liegt mit 243.323 Hektar Fläche länderübergreifend in Bayern, Hessen und Thüringen und konnte im März 2021 sein 30-jähriges Jubiläum begehen. Biosphärenreservate sollen eine möglichst verträgliche Symbiose von Menschen und Natur entwickeln und das, im Unterschied zu einem Nationalpark, mit

Dem „Urwald“ aufs Dach steigen: 530 Meter Baumkronenpfad führen in 25 Metern Höhe durch das grüne Blätterdach des Hainich. Höhepunkt ist eine 44 Meter hohe Plattform.

einem eher niedrigen Kernzonenanteil. Neben dem Bundesnaturschutzgesetz und den Landesnaturschutzgesetzen gelten auch internationale Richtlinien, so dass es ein dichtes Netz von Regelungen gibt. Die meist kleinen Kernzonen – knapp drei Prozent der Fläche sind Voraussetzung, der Anteil differiert je nach Bundesland – müssen auch im Biosphärenreservat Rhön nicht zusammenhängen. Gleichwohl sorgt ihre Existenz für eine gewachsene Arten- und Biotopvielfalt. Dies ist auch an der Wasserkuppe zu beobachten, deren Nordhang eine Kernzone aufweist.

Wer mehr Natur in der Rhön erleben will, sollte den höchsten Gipfel, der nicht

Blick von der 835 Meter hohen Milseburg auf das „Land der offenen Ferne“; die Rhön liegt im Dreiländereck Bayern, Hessen, Thüringen. Das Schwarze Moor ist eines der bedeutendsten Hochmoore Mitteleuropas.



mit dem Auto zu befahren ist, besuchen. Auf der Wanderung zum markanten Basaltgipfel der 835 Meter hohen Milseburg bekommt man nämlich fast alles geboten, was die Rhön auszeichnet. Ihre „offene Ferne“ mit weiten Blicken über das Land, auf Wasserkuppe und Kuppelrhön, auf imposante Basaltformationen und sanft geschwungenes Hügelland mit heimelig anmutenden Dörfern. Und gut 26 Hektar Kernzonengebiet, in dem sich die Natur in Ruhe entwickeln kann. Da das Biosphärenreservat gleichzeitig ein Sternepark ist, bietet die Rhön auch nachts einen Fokus auf Stille. Hierbei spielen das Lichtmanagement und die Reduzierung der Lichtverschmutzung durch die Kommunen eine entscheidende Rolle.

Wasserkuppe, Milseburg, Sternepark – die Namen klingen so märchenhaft wie das Schwarze Moor, das in der letzten Eiszeit vor rund 12.000 Jahren entstand. Lavaströme bildeten Becken und Hangmulden, die von tonigen Sedimenten abgedichtet wurden. Niederschläge und weitere Sedimente füllten dann über Jahrtausende die 60 Hektar große Mulde auf, durch die heute ein als Naturlehrpfad angelegter Bohlenweg führt. Gerade bei Regen kann man sich hier sehr anschaulich über erdgeschichtliche Zusammenhänge informieren.

Vor etwa 50 bis 30 Millionen Jahren war die Region eine wahre Hexenküche der Na-



Natur & Kultur

und Wasser arbeiteten alleinstehende Gebirgsstöcke heraus. Man geht von mindestens 500 vulkanischen Durchbrüchen mit zu Basalt erstarrtem Magma aus. Die Gipfelaufbauten, der Basaltsee, die Basaltsäulen am Gangolfsberg mit der Prismenwand und dem Teufelskeller haben diesen urzeitlichen Dornröschenschlaf bis heute als faszinierende Naturdenkmäler überdauert.

Nationalpark Hainich Vom Urgestein zum Urwald, vom Vulkanland zum Muschelkalk. Rund 75 Kilometer nordöstlich der Rhön bei Bad Langensalza liegt der Nationalpark Hainich. Das ehemalige Truppenübungsplatzgelände ist seit 1997 als Nationalpark geschützt, der 13. von bislang 16 Nationalparks in Deutschland, der einzige in Thüringen und mit nur 7513 Hektar Flä-

che auch der kleinste. Zumindest auf den ersten Blick, denn Fläche ist nicht alles. Fast wie im Märchen vermittelt der Nationalpark Hainich mit seinen Buchenwäldern nämlich einen umso größeren Eindruck, je näher man ihm kommt. Das mag auch daran liegen, dass er seit 2011 zu einem weit über Deutschland hinausreichenden Netzwerk europäischer Nationalparks gehört, zum Unesco-Weltnaturerbe „Buchenurwälder und Alte Buchenwälder der Karpaten und anderer Regionen Europas“. Dieses räumlich getrennte, gemeinsame Naturerbe umfasst Schutzgebiete in zwölf Ländern, von Spanien bis in die Ukraine. Die knapp 4900 Hektar der Hainich-Kernzone entsprechen heute 79 Prozent seiner Fläche (bei Nationalparks vorgeschrieben sind 75 Prozent), die auch zu

Eine wahre Hexenküche der Natur

umso größeren Eindruck, je näher man ihm kommt. Das mag auch daran liegen, dass er seit 2011 zu einem weit über Deutschland hinausreichenden Netzwerk europäischer Nationalparks gehört, zum Unesco-Weltnaturerbe „Buchenurwälder und Alte Buchenwälder der Karpaten und anderer Regionen Europas“. Dieses räumlich getrennte, gemeinsame Naturerbe umfasst Schutzgebiete in zwölf Ländern, von Spanien bis in die Ukraine. Die knapp 4900 Hektar der Hainich-Kernzone entsprechen heute 79 Prozent seiner Fläche (bei Nationalparks vorgeschrieben sind 75 Prozent), die auch zu

umso größeren Eindruck, je näher man ihm kommt. Das mag auch daran liegen, dass er seit 2011 zu einem weit über Deutschland hinausreichenden Netzwerk europäischer Nationalparks gehört, zum Unesco-Weltnaturerbe „Buchenurwälder und Alte Buchenwälder der Karpaten und anderer Regionen Europas“. Dieses räumlich getrennte, gemeinsame Naturerbe umfasst Schutzgebiete in zwölf Ländern, von Spanien bis in die Ukraine. Die knapp 4900 Hektar der Hainich-Kernzone entsprechen heute 79 Prozent seiner Fläche (bei Nationalparks vorgeschrieben sind 75 Prozent), die auch zu

tur. Damals kam es zu starker vulkanischer Tätigkeit, dünnflüssiges Magma drang in längs verlaufenden Spalten aus dem Erdinneren nach oben und breitete sich wie eine Decke über die Landoberfläche. Erosion



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ

„Ich spende Blut, weil ich selbst der Nächste sein kann, der welches braucht – und weil die Blutspende-Teams eine super Arbeit leisten!“ Mario D.

drk-blutspende.de



Die Kreiswallanlage des Sonnenobservatoriums von Goseck datiert in die Jungsteinzeit, wurde aber erst 1991 bei archäologischen Luftbildaufnahmen entdeckt.

den von der European Wilderness Society zertifizierten WILDForest-Gebieten zählen. Zudem ist der Nationalpark Hainich Teil des Naturparks Eichsfeld-Hainich-Werratal, des größten zusammenhängenden Laubwalds in Deutschland.

Jenseits aller Einstufungen beeindruckt der Hainich als größte nutzungsfreie Laubwaldfläche Deutschlands, die sich am besten per pedes auf 120 Kilometern Rundwanderwegen oder mit dem Fahrrad erschließen lässt. Beim Durchstreifen der imposanten Buchenwälder kann man wunderbar darüber sinnieren, dass hier in einer mehrere Menschenleben andauernden Zeitspanne wieder ein echter Urwald aus Rotbuchen, Eschen, Linden und seltenen Elsbeeren entstehen wird. Heute kommt man diesem Urwald-Feeling nir-

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-3-2021

RHÖN – HAINICH – SAALE-UNSTRUT

Die drei vorgestellten Schutzgebiete eignen sich gut zum Wandern und Radfahren und bieten auch viele kulturelle und geologische Höhepunkte.

Wer gerne wandert, kann in der Rhön beispielsweise über etwa 180 km den Fernwanderweg „Der Hochrhöner“ erkunden, vom Kurort Bad Kissingen bis ins Soleheilbad Bad Salzungen; rhoen.de

Der Nationalpark Hainich hingegen ist gut mit einer mehrtägigen Radtour auf dem Unstrut-Radweg (Gesamtlänge einfach 118 km) zu verbinden.

im-unstruttal.de/service/unstrutradweg.html

Die App „Weltnaturerbe Buchenwälder“ gibt es für Android und iOS; mehr zu grünen Korridoren und Wildkatzen findet man unter

bund.net/themen/tiere-pflanzen/wildkatze

Weitere Infos mit Tourenvorschlägen:

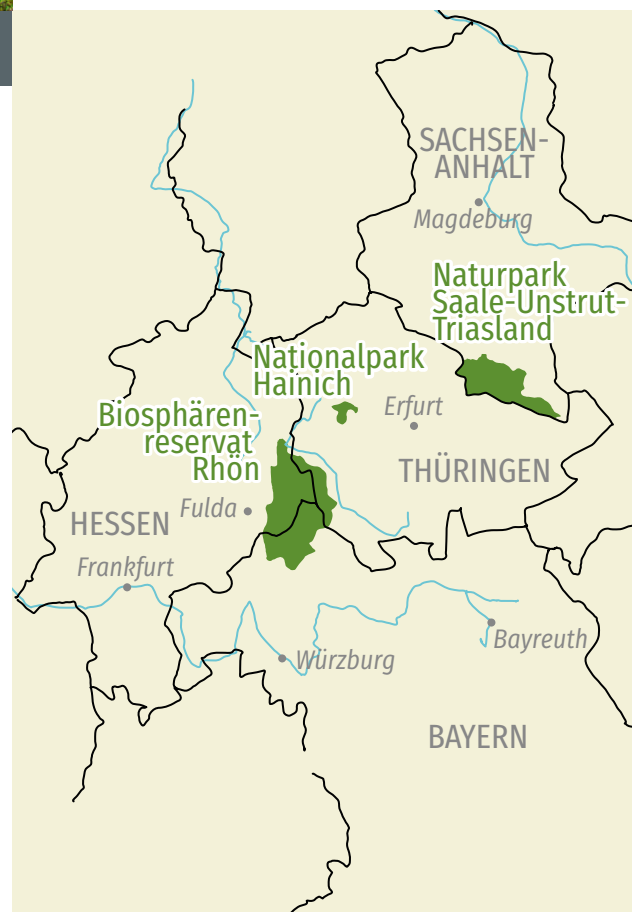
- › biosphaerenreservat-rhoen.de
- › barrierearm.rhoen-barrierefrei.de
- › nationalpark-hainich.de
- › barrierearm.nationalpark-hainich.de/de/service/naturerleben-fuer-alle
- › naturpark-saale-unstrut.de

Das Grüne Band:

Am Schwarzen Moor und am legendären Point Alpha (einer der vier US-Horchposten an der ehemaligen innerdeutschen Grenze, heute Gedenkstätte) stößt man auf das Grüne Band. Ein Stopp lohnt sich: pointalpha.com, bund.net/gruenes-band

Interessantes zu Nationalparks, Biosphärenreservaten, Schutzgebieten

- › bund.net
- › bit.ly/3tN4dJQ (eine Seite von greenpeace-muenchen.de)



gendwo näher als auf dem Baumwipfelpfad im Osten des Nationalparks: Über dem grünen Dach mit seiner vielfältigen Vegetation zu stehen, ja fast zu schweben, ist eine absolut wohltuende Erfahrung. Versucht man dann zu verinnerlichen, dass alte Rotbuchen bis zu 600.000 Blätter haben, in ihrem Leben Unmengen von CO₂ speichern und pro Tag etwa 500 Liter Wasser absorbieren, stößt das Vorstellungsvermögen angesichts der Kronendichte schnell an seine Grenzen. Ganz zu schweigen von den unterirdischen Netzwerken der Baumgemeinschaften, die wir Menschen weder sehen noch vollständig verstehen.

Trotz seiner räumlichen Enge ist der Hainich ein wichtiges Rückzugsgebiet und ein Brückenkopf für Wildkatzen. Rund 40 Tiere leben im Nationalparkgebiet, eine hohe Dichte, wenn man weiß, dass männliche Wildkatzen eigentlich ein Revier von bis zu 40 Quadratkilometern beanspruchen. Dies ist nur dem

Rettungsnetz für Wildkatzen zu verdanken, das in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz entstand. Da Wildkatzen offene Flächen vermeiden und die schützende Deckung nur ungern verlassen, verbinden grüne Korridore und Straßenunterführungen die abgeschnittenen Waldflächen miteinander. Mit diesem Wildkatzenwegenetz wirkt der Nationalpark weit über die eigene Fläche hinaus.

Naturpark Saale-Unstrut-Triasland „Blütengrund“ lautet der märchenhaft anmutende Name für den Zusammenfluss von

Saale und Unstrut in der Nähe von Naumburg. Zu finden ist der Ort im 103.000 Hektar großen Naturpark Saale-Unstrut-Triasland, einem von 104

deutschen Naturparks. Hier liegt der Schwerpunkt auf der Bewahrung einer über einen langen Zeitraum geschaffenen Kulturlandschaft und der Förderung einer nachhaltigen, auch touristischen Ent-

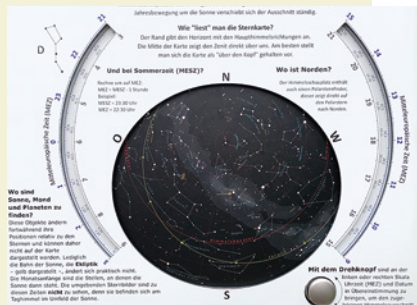
wicklung. Ein harmonisches Miteinander von Menschen und Natur ist das Ziel. Umso mehr mag es Radfahrer oder Wanderer erfreuen, wenn sie auf ihren Ausflügen in die Bundesländer Thüringen und Sachsen-Anhalt übergreifenden Schutzgebiet neben gepflegten Weinterrassen und ansehnlichen Streuobstwiesen auch seltene Pflanzen wie Knabenkräuter oder Ragwurz entdecken.

Aus einem Märchen könnte auch die berühmte Himmelsscheibe von Nebra stammen, die 1999 auf dem Mittelberg im Naturpark gefunden wurde. Die mindestens 3600 Jahre alte Bronzescheibe gilt trotz mancher Zweifel als die älteste bisher bekannte konkrete Darstellung des Firmaments. Nahe dem Fundort gibt es ein modern gestaltetes Museum mit einer Nachbildung des außergewöhnlichen archäologischen Schatzes, das Original ist im Landesmuseum für Vorgeschichte in Halle zu bewundern. Nicht weit vom Blütengrund entfernt liegt auch Goseck mit seinem rund 7000 Jahre alten Sonnenobservatorium, einer der frühesten Anlagen zur Sonnenbeobachtung in Europa, die zur Bestimmung der Winter- und Sommersonnenwende diente. Über die Himmelsscheibe und das rekonstruierte Sonnenobservatorium lässt sich ein Band zurück zum Sternepark in der Rhön spannen. Denn wenn man die Bilder der modernen Infotafeln des Sterneparks über die Himmelsscheibe und das Sonnenobservatorium legt, dann ist zu erkennen, wie märchenhaft vernetzt die Phänomene der Natur sind: vom Tag zur Nacht, vom Berg zum Fluss, vom Vulkan zum Muschelkalk. Wir Menschen müssten nur wieder lernen, diese Vernetzungen zu lesen, zu verstehen und ihnen wie in einem Märchen aufmerksam zu lauschen. Und das Unsere dafür tun, dass alles am Ende wie im Märchen doch noch gut ausgeht.

Ein wichtiger Brückenkopf für Wildkatzen



Die Himmelsscheibe von Nebra (Replik), die Kreiswallanlage von Goseck (Grundriss) und die moderne Himmelstafel im Sternepark Rhön spiegeln exemplarisch rund 7000 Jahre Himmelsbeobachtung wider. Bereits für unsere frühen Vorfahren waren die Orientierung an Himmelskörpern und die Datierung von Winter- und Sommersonnenwende wichtig. Wie am Firmament hat sich auch an der Darstellung der Himmelschaulplätze durch die Jahrtausende wenig geändert. Lichtmanagement und Lichtverschmutzung waren damals jedoch noch kein Thema.



Joachim Chwaszcza, Reiseführer und Journalist, spürt gerne auch heimischen Natur- und Kultur-reichtümern nach. Die Schätze zwischen Rhön, Hainich und Saale-Unstrut haben ihn überzeugt.

Pflanzen für die Zukunft

Wälder speichern Wasser und viel CO₂, tragen zur Artenvielfalt bei und schützen vor Erosion, Muren und Lawinen. Doch der Klimawandel macht den grünen Riesen zu schaffen. Umso wichtiger ist es, diese wertvollen Lebensräume zu erhalten.

„Boa! Die Wurzeln sind ja fast so lang wie der ganze Baum“, staunt der siebenjährige Milan, zieht eine nur wenig jüngere Tanne aus dem Pflanztopf und gibt sie dem Förster. Der erklärt: „Dadurch hat der junge Baum gute Chancen, anzuwachsen. Wir suchen einen geeigneten Platz, unterhalb eines alten Wurzelstocks oder eines querliegenden Stamms, wo das Bäumchen vor gleitendem Schnee besser geschützt ist. Dann graben wir mit der Pflanzhau ein großes Loch, stellen den Baum gerade hinein, so dass keine Wurzeln mehr herauschauen, und füllen rundherum mit Erde auf. Die Pflanze noch etwas gerade ziehen, während man die Erde festtritt. Fertig!“ Der andauernde Regen an diesem Samstag kann Milan und viele weitere Freiwillige am Pfrontener Kienberg nicht bremsen.

Hilfe für den Schutzwald

Letzten Sommer war die Familiengruppe der Sektion Pfronten tatkräftig mit am Werk und pflanzte in einer gemeinschaftlichen Aktion 520 Bäume auf einer Schadfläche am Pfrontener Kienberg. „Mit der Unterstützung von der Gemeinde, unserem örtlichen Forstverwalter und der Bergwaldoffensive führen wir die

se Aktion bereits seit mehreren Jahren im Rahmen des ‚Tags des Baumes‘ durch und haben so schon mehrere Kahlfelder wieder mit aufgeforstet“, so Matthias Kiechle, der Vorstand der Sektion.

Es ist unbestritten, dass der Alpenraum zunehmend unter den Auswirkungen des Klimawandels leidet. Die steigenden Temperaturen verändern dabei auch die Wuchsbedingungen für den Bergwald. Er wird zudem immer häufiger mit Naturgefahren wie Lawinen, Fels-



Foto: Nina Oestreich

stürzen, Hochwasser, Stürmen oder der Massenvermehrung von Schadinsekten konfrontiert. Da heißt es, frühzeitig vorsorgen und den Bergwald auf die kommenden Entwicklungen bestmöglich vorbereiten. Nach dem Grundsatz „Vorbeugen ist besser als Heilen“ verfolgt die Bergwaldoffensive der Bayerischen Forstverwaltung daher seit 2008 das Ziel, private und kommunale Waldbesitzer verstärkt darin zu unterstützen,

Die Kinder der Familiengruppe des DAV Pfronten und der Gemeinde pflanzen Lärchen am Kienberg.

Die Aktion Schutzwald wird jährlich von Berchtesgaden bis Sonthofen durchgeführt – in enger Kooperation mit den Bayerischen Staatsforsten und der Bayerischen Forstverwaltung. Die Versicherungskammer Bayern ist seit über 20 Jahren Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz und somit auch ein wichtiger Partner der Aktion Schutzwald. aktion-schutzwald.de

Die Bergwaldoffensive ist ein Sonderprogramm der Bayerischen Forstverwaltung zur Anpassung der Bergwälder an den Klimawandel. bergwald-offensive.de

ihre Bergwälder an den Klimawandel anzupassen und gar nicht erst zu Sanierungsfällen werden zu lassen. Doch nicht immer gelingt es, präventiv tätig zu werden. Wie am Kienberg, wo der Föhnsturm „Vaia“ 2018 Fichten entwurzelt und ab-



Wald und CO₂

Der deutsche Wald kompensiert mit allen Effekten **15,8%** der deutschen Treibhausgasemissionen:

Direkte Reduktion (7,2%): Der Wald entzieht der Atmosphäre direkt CO₂, das er für sein Wachstum braucht.

Produktspeicher (0,4%): Holz als Papier oder als Baumaterial von Möbeln und Gebäuden bindet CO₂ weitere Jahre bis Jahrzehnte.

Bau- und Brennstoff (8,2%): Im Hausbau oder in der Möbelindustrie ersetzt Holz energieintensivere Produkte wie Beton, Stahl etc., als Brennstoff genutzt klimaschädlichere Alternativen wie Erdöl – vorausgesetzt es stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Zahlen 2019, Quelle: Klimawald 2.0., Magazin der Bayerischen Staatsforsten. Download: baysf.de/de/publikationen

geknickt und fußballfeldgroße Löcher in den Schutzwald gerissen hatte.

150.000 Hektar Schutzwald gibt es in Bayern, doch immer wieder setzen ihm Stürme oder auch Borkenkäfer an vielen Stellen so zu, dass er der Wucht von Erdbeben oder Schneemassen keinen Widerstand mehr bieten kann. Hier setzt die Aktion Schutzwald an: Seit 37 Jahren engagiert sich der Deutsche Alpenverein zusammen mit den Bayerischen Staatsforsten und der Bayerischen Forstverwaltung für den Schutzwald in

den Bayerischen Alpen. Was mit einer bis zwei Aktionen pro Jahr begann, hat sich heute zu einem umfangreichen Programm mit bis zu 20 Aktionswochen entwickelt. An der Aktion Schutzwald beteiligen sich pro Jahr rund 130 Helferinnen und Helfer und pflanzen Bäume, halten Pfade instand, bauen Hochsitze und helfen bei der Jungwaldpflege. Das großartige Engagement der vielen Freiwilligen ist übrigens auch in diesem Jahr ungebrochen, für 2021 sind bereits alle Plätze vergeben!

noe/red



Your Life,

your Spirit.



Ein neues Zuhause im Zeichen der Zeit

Viel Holz, viel Glas, Bergkiefern, Kugelweiden und viele weitere Gewächse an der Fassade: So sieht die neue DAV-Bundesgeschäftsstelle in der Münchner Parkstadt Schwabing aus.

Damit setzt sie sich eindeutig von der Umgebung ab, einem modernen Stadtquartier mit Büro-, Hotel- und Geschäftszentrum. Doch nicht nur die Hülle passt zum Alpen-

alte Gebäudekante und die Verbindung zur neuen Glas-Holz-Hülle deutlich zu erkennen.

Auch beim Energie- und Klimakonzept der Geschäftsstelle gibt es Parallelen zu den Hütten. Diese liegen sehr oft in ökologisch sensiblen Regionen mit entsprechenden Problemen bei der Ver- und Entsorgung. Daher ist eine Grundvoraussetzung, die Hütten umweltgerecht und energieeffizient

maximal geöffnet werden, so dass kühle Luft in das Gebäude strömt und es herunterkühlt. Das Gebäude kommt somit ohne konventionelle Klimaanlage aus.

Öffentliche Anbindung

Da bei der Mobilität und ihren Folgen bekanntlich immer Luft nach oben ist, gibt es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Anreize zur umweltfreundlicheren Anreise



Fotos: DAV/Hauke Bendt, DAV/Jonas Kassner

Innen wie außen Holz und eine bepflanzte Fassade: die Bundesgeschäftsstelle setzt einen Kontrastpunkt im Businessviertel.

verein, bereits das Konzept zum Umbau des Gebäudes hatte ökologische und ökonomische Aspekte gleichermaßen berücksichtigt. Statt durch Abriss und Neubau deutlich mehr Ressourcen zu verbrauchen, wurde ein Bestandsgebäude saniert, alte Bausubstanz ist auch innen mit viel neuem Holz kombiniert. Der Stil erinnert an moderne Alpenvereinshütten, was nicht verwundert, schließlich hat das beauftragte Architekturbüro einschlägige Erfahrung. Besonders augenfällig ist die Einheit aus Altem und Neuem im Atrium: Dort ist die

zu bewirtschaften. Klar: München ist eine Millionenstadt und liegt mit seinen 519 Metern überm Meeresspiegel nicht im Hochgebirge. Ein ressourcenschonender Betrieb und eine geringe Umweltbelastung sind beim Alpenverein aber auch in Tallage angesagt. Geheizt wird mit Fernwärme aus Kraft-Wärme-Kopplungs-Anlagen der Stadt München, einer Brückentechnologie mit positiver Klima- und Ressourcenbilanz. Frischluft kommt über eine passive, in die Fassade integrierte Lüftung ins Gebäude, über Nacht können die Lüftungselemente

mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad. Im Keller stehen rund 70 moderne Fahrradstellplätze zur Verfügung, dazu Duschen, Umkleiden und ein klassischer Trockenraum, wie ihn Bergaktive kennen und schätzen. In Planung ist außerdem ein digitales Informationssystem mit der Anzeige von Abfahrtszeiten der Busse und U-Bahnen und den Standorten verschiedener Miet- und Sharing-Möglichkeiten im Umkreis. Und ganz generell arbeitet der DAV weiter am Ausbau digitaler Technologie – um einfacher und besser über Entfernungen zu kommunizieren. Denn wenn die eine oder andere Dienstreise entfallen kann, trägt auch das zu einer besseren CO₂-Bilanz bei.

red

Dortmunder Hütte

Traditions Haus in den Startlöchern

1932, im Eröffnungsjahr der Dortmunder Hütte im Kühltal in den Stubai Alpen, waren Frauen in Deutschland durchschnittlich 1,61 m groß, Männer 1,73 m. Diese Körperlängen waren offensichtlich die Planungsgrundlage für die Dortmunder Hütte – die zu kurzen Betten waren unter Gästen lange Zeit das morgendliche Gesprächsthema. Doch nicht nur die Betten waren zu kurz: Die Fluchtwege waren zu niedrig, die Elektro- und Gasinstallation nicht mehr auf dem Stand der Technik, und fürs Personal gab es keine angemessenen Sanitärräume.

Nach zweijähriger Kernsanierung, die der DAV-Bundesverband planerisch und durch Darlehen und Beihilfen unterstützt hat, schlafen Gäste in modernen 8er-Lagern, renovierten 2- bis 4-Bettzimmern mit Etagedusche oder Familienzimmern mit Dusche und WC und Kinderbiwak. Im Anbau ist ein rollstuhlgerechtes Zimmer entstanden, das über einen Lift zu erreichen ist, und das Personal bewohnt einen separaten Bereich mit eigener Dusche und WC. Im Erdgeschoss sind die Gasträume komplett saniert und um einen Seminar-

bereich und einen Außenbereich samt Terrasse erweitert – mit Blick auf den Sonnenuntergang über den Lechtaler Alpen. Als Stützpunkt für Skitouren im Sellrain und für das Skigebiet in Kühltal und Hochözt ist die Hütte im Winter bekannt, im Sommer gibt

es viele Wandermöglichkeiten in allen Schwierigkeiten. Die Einweihung ist Anfang Juli geplant.

Gut zu wissen und gut fürs Klima: Die Dortmunder Hütte ist öffentlich bestens zu erreichen, der Postbus ab Innsbruck Hauptbahnhof hält direkt vor der Tür. Und die Wärme für das Haus kommt vom Heizwerk, das mit Holzschnitzeln betrieben wird; damit trägt die Renovierung der Hütte zur CO₂-Einsparung bei.

Übrigens: Die durchschnittliche Körpergröße in Europa ist seit einigen Jahrzehnten konstant, so dass nach dem Umbau wohl viele Jahre Ruhe sein sollte ... morgens im Lager.



Foto: Günter Richard Wett

Eine Fotostrecke zur Hütte und weitere Infos gibt es unter alpenverein.de/huetten-wege-touren

red

Almgenuss aus frischer Alpenmilch erleben

Bergader

Entdecke Deine Bergader mit Almzeit.



menschen

Foto: DAV Memmingen



Am 7. März starb der langjährige Erste Vorsitzende und Ehrenvorsitzende der Sektion Memmingen, **Norbert Kloiber**. Von 1975 bis 2008 führte er die Sektion, in seine Amtszeit fielen vor allem Baumaßnahmen in der und um die Memminger Hütte, aber auch Großveranstaltungen wie die Ausrichtung der DAV-Hauptversammlung, die 125-Jahr-Feier der Sektion und Sektions-Expeditionen nach Südamerika – auf einigen der dortigen Sechstausender stand Norbert Kloiber selbst. Besonders engagierte er sich für den Erhalt des Lechtals in seiner Ursprünglichkeit und gegen die Pläne, die meisten Seitentäler mit Stauseen zu zerstören. *red*

Mobilität

In die Berge mit dem Bus

Der Bus in die Eng im Karwendel ist der Klassiker, auch der Spitzingsee und die Bergsteigerdörfer Kreuth, Sachrang und Schleching sind öffentlich gut angeschlossen. Neu dazu kommt voraussichtlich ab 19. Juni der „Münchner Bergbus“, der in einer Pilotphase ab München Solln und Ostbahnhof in den Chiemgau und die Ammergauer Alpen fährt und Ziele ansteuert, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln bislang nur schwer erreichbar sind. *red*

Mehr Infos und Tickets gibt es unter muenchnerbergbus.de, einen Überblick zu allen Linien in die Berge unter alpenverein.de/bergbus



Illustration: DAV München & Oberland



Die Sektion Konstanz ist der größte Verein im Landkreis Konstanz. Für unsere seit Jahren erfolgreiche Kletterhalle **KLETTERWERK** in Radolfzell suchen wir zum 01.01.2022 eine

Betriebsleitung (m/w/d)

Deine Aufgaben:

- > Gesamtleitung der Kletterhalle (Betriebswirtschaft, Sportbetrieb, Marketing, Immobilie und Bistro)
- > Personalführung, -betreuung und -planung, Begleitung ehrenamtlicher Tätigkeit
- > Kundengewinnung, Kundenbindung und Kooperationen

Dein Profil:

- > Fundierte betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Erfahrung in Betriebsführung
- > Führungskompetenz sowie hohe Team- und Kommunikationsfähigkeit
- > Ausgeprägter Bezug zum Klettersport und Erfahrung im Bereich Ehrenamtsarbeit
- > Bereitschaft zu flexiblem Arbeiten

Wir bieten:

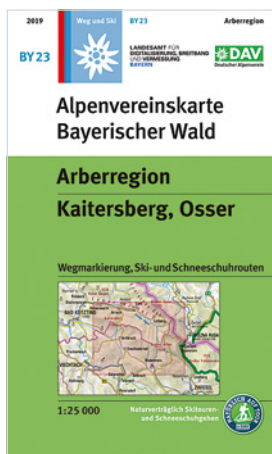
- > Zusammenarbeit mit einem eingespielten Team
- > Ein Aufgabenprofil mit großem Gestaltungsspielraum und Eigenverantwortlichkeit
- > Berufliche und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten

Aussagekräftige **Bewerbungsunterlagen** mit Gehaltsvorstellung bitte an info@dav-konstanz.de. Rückfragen beantwortet unser Geschäftsführer Helmut Norwat: 07531/8028131, helmut.norwat@dav-konstanz.de. Weitere Info: kletterwerk.de und dav-konstanz.de

Alpenvereinskarte

ORIENTIERUNG FÜR DEN BAYERISCHEN WALD

Die Alpenvereinskarte BY 23 „Bayerischer Wald: Arberregion, Kaitersberg, Osser“ bildet den zentralen Teil



einer der attraktivsten deutschen Mittelgebirgsregionen ab, mit dem berühmten „Goldsteig“ im Abschnitt vom Kaitersberg zum Großen Arber. Dort reihen sich zwölf aussichtsreiche, zwischen 1000 und 1456 Meter hohe Gipfel und mehrere bewirtschaftete Hütten aneinander. Auch erlebnisreiche Wanderungen im Gebiet des Großen Ossers mit dem Osser-Schutzhaus, für viele der schönste Berg im Bayerischen Wald, lassen sich mit dieser Karte planen. Die 2019 erschienene BY 23 ist übrigens die erste AV-Karte, die ein Mittelgebirge

abdeckt und auch für Wintersportlerinnen und Wintersportler eine unverzichtbare Planungsgrundlage für naturverträgliche Touren darstellt. *red*

Wir sind DAV!

1 Verein /// 358 Sektionen /// knapp 30.000 Ehrenamtliche

Fotos: Tobias Hase, Carina Pfister, die Werchau



1 Wolfgang „Wolfi“ Kräh Der Hüttenwirt

Sudetendeutsche Hütte

Mit Start der hoffentlich bald möglichen Sommersaison gibt es auf der Sudetendeutschen Hütte im Nationalpark Hohe Tauern neue Gesichter, allen voran das des neuen Pächters Wolfi Kräh. Er kommt aus dem Chiemgau, ist gelernter Metzger und Rettungssanitäter mit

Erfahrung in der Luft- und Alpinrettung in der Schweiz. Eine gute Rundumausbildung für den neuen Job, von dem er schon seit seiner Kindheit geträumt hat. Hüttenwirts Erfahrung bringt er von der Hofalmhütte in Spital am Pyhrn (ÖAV, 1335 m) mit, jetzt geht es höher hinauf, auf 2656 Meter. „Die Eigenheiten der hochalpinen Natur, die spezielle Infrastruktur und die Bedürfnisse der modernen Berggäste – das Gesamtpaket hier oben ist für mich perfekt“, freut sich Wolfi, der trotz Corona zuversichtlich und mit Herzblut dabei ist.

„Ich möchte zum Erhalt der Sektionshütte und der Natur beitragen und als herzlicher Gastgeber für die Bergsportler da sein.“



3 Christiane Werchau Die Trainerin

DAV Forchheim

Wandern, Klettern, Höhlengehen, Trailrunning: Christiane Werchau ist am Berg vielseitig unterwegs – häufig mit Gruppen. Kurse geben ist die Leidenschaft der selbstständigen Trainerin und Erlebnispädagogin, was sich auch in ihrem Engagement für den DAV widerspiegelt: Trainerin C Bergsteigen, Familiengruppenleiterin, Mitglied in den Bundeslehrteams Familienbergsteigen und Bergsteigen inklusiv und u.a. Leiterin des inklusiven DAV-Projekts Peaks of the Balkans (2020-2022). Was sie motiviert? „Draußen sein, genießen, Verantwortung übernehmen.“ Und was macht ihrer Ansicht nach eine gute Trainerin aus? Die Fähigkeit, sowohl die Leitung zu übernehmen als auch in der zweiten Reihe stehen zu können. *red*

„Ich bin gern sportlich in der Natur unterwegs. Deshalb ist der DAV mein Verein.“



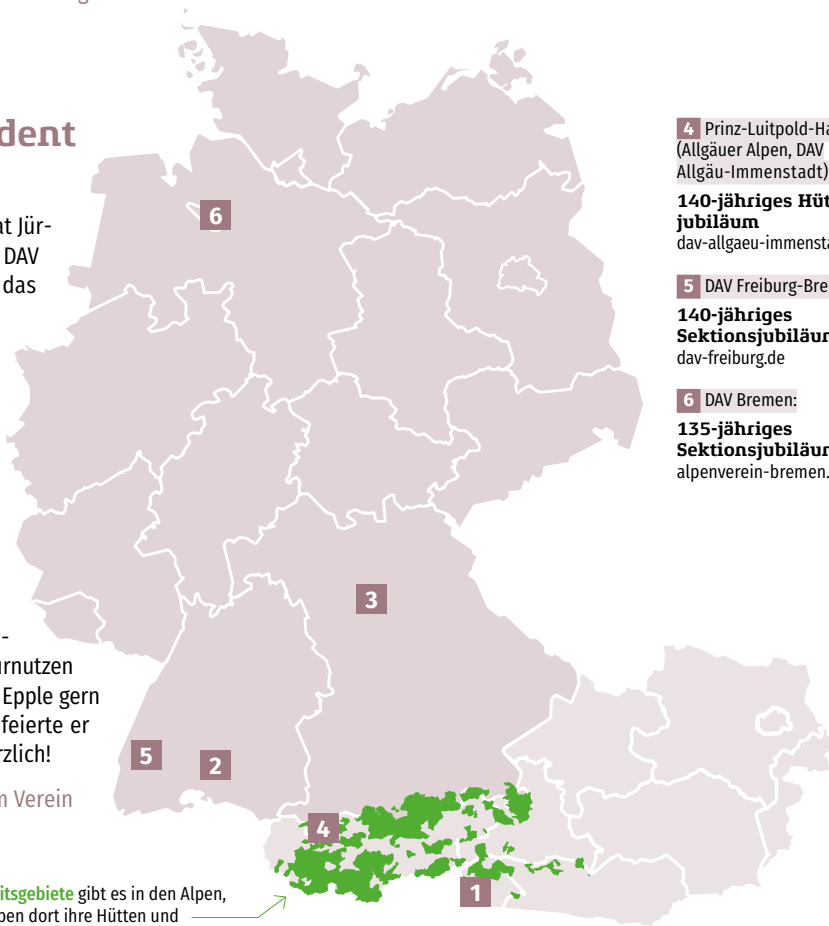
2 Jürgen Epple Der Vize-Präsident

DAV Tuttlingen

Das Klettern im Donautal hat Jürgen Epple mit 20 Jahren zum DAV gebracht, im Verein hat er das breite Spektrum des Bergsteigens kennengelernt. Viele Jahre war er – auch

als Erster Vorsitzender – im Vorstand seiner Sektion aktiv, von 2012-15 außerdem stellvertretender Vorsitzender im Landesverband Baden-Württemberg. Seit 2015 ist Jürgen Epple DAV-Vizepräsident, sein Schwerpunkt sind die Finanzen. In über 45 Jahren hat er den Verband in seinen vielfältigen Strukturen kennengelernt und bringt sich mitgestaltend in die Weiterentwicklung ein. Als hilfreich für das Amt sieht er ein Grundwissen der Geschichte des Bergsteigens, Verständnis für das Spannungsfeld von Naturschutz und Naturnutzen und das Zuhörenkönnen. Und am Berg? Da geht Jürgen Epple gern auf Skitour, zum Klettern oder Wandern. Am 30. März feierte er seinen 65. Geburtstag, wir gratulieren nachträglich herzlich!

„Auf dem Sofa änderst du die Welt nicht, aber in einem Verein kann deine Stimme etwas bewegen.“



4 Prinz-Luitpold-Haus (Allgäuer Alpen, DAV Allgäu-Immenstadt):

140-jähriges Hüttenjubiläum
dav-allgaeu-immenstadt.de

5 DAV Freiburg-Breisgau:

140-jähriges Sektionsjubiläum
dav-freiburg.de

6 DAV Bremen:

135-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-bremen.de

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

Im nächsten DAV Panorama ab 20. Juli:



Im Nationalpark Vanoise

Das französische Schutzgebiet trumpft mit hochalpiner Bergwelt und einem üppigen Wege- und Hüttenetz auf – ideal für großartige Bergwandertage.



Alpinklettern am Kaunergrat

Die Wazespitze ist mit prächtigem Fels einer der schwierigsten Dreitausender. Doch in diesem wilden Winkel der Öztaler Alpen warten noch andere schöne Kletterziele.

Fotos: Iris Kürschner, Silvan Metz

Weitere Themen:

Deutschland: Um die Mitte und den Süden
(Ur-)Wälder: Białowieża und Karpaten
Mittelgebirge: Fränkischer Gebirgsweg
Knotenpunkt: Konsum

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
73. Jahrgang, Nr. 3, Juni/Juli 2021
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

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

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Reportage, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Reportage, Menschen, Berg & Tal, Bergsport heute, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)
Franz Güntner – fg (Bergsport heute)
Jakob Neumann – jn (Unterwegs, Bergsport heute)
Hauke Bendt (Unterwegs)
Jonas Kassner – jk (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Julia Behl – (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)

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

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Max Bolland, Thorsten Brönnner, Joachim Chwaszcza, Stefan Herbke, Julia Janotte, Günther Kromer, Matthias Laar, Folkert Lenz, Nina Oestreich (noe), Martin Precht, Nadine Regel (nr), Malte Roeper, Manfred Scheuermann, Martin Schwiertsch, Franziska Simon, Anke Wolfert



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



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

Ad Alliance GmbH
Am Baumwall 11
20459 Hamburg
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):
Fabian Rother, Head of Brand Print + Direct Sales
Deputy Head of Brand Print + Direct Sales:
Daniela Pormann
Manager Brand Print + Direct Sales:
Silvia Viereg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 55 (ab 1.1.2021)
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter gumedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/21: 671.183
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier
Steinbeis Charisma Silk

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

Trekkingssandalen: sportlich-modisch mit Profilsohle!



NORDCAP

- Weiche und dämpfende Innensohle • Mit Kontrast-Ziernähten und modischen Extras • Obermaterial: extraleichtes Polyurethan
- Decksohle: weiches Leder • Laufsohle und Futter: Synthetik

**Für Damen
und Herren**

Optimal regulierbar
durch drei Klettver-
schlüsse

jeansblau



anthrazit

UVP*-Preis 59,95
Personalshop-Preis 39,99

NEUKUNDEN-PREIS

€ **29.99**

Sie sparen € 29,96
gegenüber dem UVP*

Trekkingssandale

anthrazit Art.-Nr. 62.402.255
jeansblau Art.-Nr. 62.402.268
sand Art.-Nr. 62.402.271

Größen

37 38 39 40 41 42 43 44 45 46



sand

Komfortabel
gepolstert

Decksohle
aus Leder

Bestellen leicht gemacht! 0 69 / 92 10 110
bestellen@personalshop.com FAX 069 / 92 10 11 800



0 69 / 92 10 110
FAX 069 / 92 10 11 800

BESTELLSCHEIN D30542 mit 30 Tage Rückgaberecht

**25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf
www.personalshop.com**



SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30542** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

25%
Neukunden-Rabatt
auf ALLE Artikel!

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“ ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN- PREIS
	62.402.255		Nordcap Trekkingssandale, anthrazit	€ 29,99
	62.402.268		Nordcap Trekkingssandale, jeansblau	€ 29,99
	62.402.271		Nordcap Trekkingssandale, sand	€ 29,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum:

E-Mail:

**WENN ES UM
DEN RICHTIGEN
RUCKSACK
GEHT, STECKEN
WIR ALLE ANDEREN
IN DIE TASCHE.**



GLOBETROTTER
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

