



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 71. Jahrgang /// 4/2019



Glarner Alpen

Hochtouren in wilder Einsamkeit

150 JAHRE DAV Hütten und Wege
BERGAMASKER ALPEN Südalpen-Wandern
KNOTENPUNKT Mahlzeit!
HÜTTENWANDERN Fieberbrunn – Zell am See
FABIAN BUHL Jung und wild



Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

Fructose-Intoleranz!¹

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?²

30% aller Erwachsenen und ca. **70% aller Kinder** leiden an Fructose-Intoleranz². Viele Betroffene wissen nicht einmal, dass ihre häufigen Verdauungsprobleme durch eine Fruchtzucker-Unverträglichkeit verursacht werden. Es gibt eine einfache Lösung: Fructaid[®] befreit von lästigen Fructose-Beschwerden.

Fructose in der Nahrung: viel häufiger als man denkt

Fructose findet sich in Früchten und Gemüse. Über den Verzehr von z. B. Fruchtsäften und Smoothies werden heutzutage grössere Mengen an Fructose verzehrt, als viele vertragen. Fructose ist zudem hälftiger Bestandteil von Saccharose (normaler Haushaltszucker/Kristallzucker) und wird aus dieser im Dünndarm freigesetzt. Über den weit verbreiteten Einsatz von Saccharose zum Süßen von industriell und selbst zubereiteten Lebensmitteln wird Fructose daher oft unbewusst und in grossen Mengen verzehrt. So enthält ein Stück Sacher-torte bereits ca. 20g Fructose.

Fructose-Intoleranz¹

Sie beruht auf einer unzureichenden Aufnahme von Fructose im Dünndarm (Mal-

Die größten Fructosequellen

- Früchte & Fruchtsäfte
- Haushaltszucker (Saccharose)
- Back- & Süßwaren
- Brotaufstriche, Honig & Marmeladen
- Fastfood & Softdrinks
- Fruchtyoghurts
- Müsliriegel & Speiseeis

absorption) nach dem Verzehr fructosehaltiger Lebensmittel. Die Fructose gelangt dann in den Dickdarm und wird dort von den Darmbakterien unter Gasbildung vergoren. Dies führt zu den Verdauungsbeschwerden, die oftmals erst Stunden nach dem Verzehr der Mahlzeit oder des Getränks (z. B. mit Zucker gesüsster Kaffee/Tee/Kakao) auftreten und daher häufig nicht mit der Fructose in Verbindung gebracht werden. Gewissheit kann ein H2-Atemtest beim Arzt bringen.

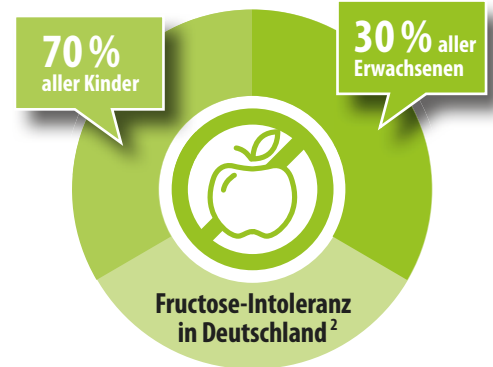
Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz¹

- Blähungen & Flatulenzen
- Bauchschmerzen & Bauchkrämpfe
- Völlegefühl & Übelkeit
- verstärkter Stuhldrang bis hin zu Durchfall

Mit Fructaid[®] kann man etwas gegen Fructose-Beschwerden tun

und wieder alles genießen was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Smoothies, Süßigkeiten und Desserts.

Fructaid[®]



Fructaid[®] – in jeder Apotheke:

- ▶ Fructaid[®] ist sicher und schaltet Fructose einfach aus³
- ▶ das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz
- ▶ praktisch für unterwegs: einzeln abtrennbare Kapseln

In jeder Apotheke erhältlich!



¹ Zur Verhütung/ Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ² <https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-intern-04-2011-DGE-Infothek-Fructose.pdf> ³ Fructaid[®] wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

Fructaid[®] – das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz¹
Ausführliche Informationen unter: www.fructaid.de



Hütten, Wege, Grenzen

Das große Jubiläumsjahr des DAV ist etwas mehr als zur Hälfte vorbei, aber noch lange nicht zu Ende. Ein passender Moment, beispielhaft einige **Jubiläums-Aktionen** von Sektionen vorzustellen (S. 106 f.). Das **Jubiläums-THEMA** „Hütten, Wege & Co.“ (S. 36 ff.) in diesem Panorama dreht sich um die „Hardware“ des DAV, die von den Sektionen in beständiger Arbeit und mit großem Aufwand getragene, gepflegte und weiterentwickelte Infrastruktur: 321 Hütten mit einem Wegenetz von 30.000 Kilometern in den Bergen und 207 Kletteranlagen in den Städten. Dabei zeigt der Blick auf 150 Jahre DAV-Geschichte von der Erschließungsphase über die gewalttätigen Jahrzehnte im letzten Jahrhundert bis zu den aktuellen Problemlagen, welche Rolle der Alpenverein als gesellschaftlich relevante Organisation gespielt hat und spielt.

Mehr denn je wirkt er heute mit seiner Infrastruktur in die Breite. Denn Hütten, Wege und Kletterhallen sind die Bergsport-Basis für alle, egal, woher sie kommen oder mit welchem Hintergrund sie „die Berge lieben“. Mit 20.400 Übernachtungs-

Foto: Joachim Chwaszcza



plätzen verbuchen die DAV-Hütten jährlich 800.000 Übernachtungen, hinzu kommen zwei Millionen Tagesgäste. Diese Zahlen sprechen für den unglaublichen Erfolg des DAV, zeigen aber auch Grenzen auf, weil quantitatives Wachstum in einem endlichen, begrenzten Umfeld nicht ewig funktionieren kann. Etwa, wenn Hütten und Wege in „Hotspot-Gebieten“ regelmäßig (über-)voll sind, weil Menschen oft Herdentiere und gerne mit vielen anderen auf bequemen Wegen unterwegs sind. Dass man auf weniger frequentierte Alternativen ausweichen kann, zeigen unsere Beiträge über Hochtouren in den **Glarner Alpen** (S. 18 ff.), das Pilgerwandern in den **Hohen Tauern** (S. 82 ff.), eine Hüttenwanderung in den **Kitzbüheler Alpen** (S. 88 ff.) oder die bei uns kaum bekannten **Bergamasker Alpen** (S. 46 ff.). Um dort die Berge zu erleben, muss man keineswegs so fit und extrem unterwegs sein wie **Fabian Buhl** (S. 56 ff.), aber selbst aktiv werden und planen wollen. Und imstande, sich richtig einzuschätzen und mit den Risiken am Berg umzugehen. Einen erfolgreichen Bergherbst wünscht

Ihr



Georg Hohenester
Redaktion DAV Panorama



Von Natur aus
Vorausdenker

Wenn ich mein Geld wachsen lasse, dann für die Umwelt.

Wenn für die Umwelt, dann bei der UmweltBank.

Das Wachstumsparen:
Bis zu 7 Jahre **steigende Zinsen**, mit **flexibler Laufzeit**.

Jetzt Banking grün denken:
www.umweltbank.de
0911 5308-123



UmweltBank

Mein Geld macht grün.



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



18

56

Fabian Buhl

Titelthema: Glarner Alpen – prächtiges Bergsteigerterrain in der Zentralschweiz



Glarner Alpen – Hochtouren in wilder Einsamkeit

18

150 Jahre DAV – Hütten, Wege und Co.: Hotel oder Hütte

36

Bergamasker Alpen – Südalpen-Wandern

46

Menschen – Fabian Buhl: Begeisterung und Glaube

56

Wie funktioniert das? – Sonnenschutz: Sonnenbrillen für Bergsportler

62

So geht das! – Sicherungsmittel: Firn und Eis

64

Sicherheitsforschung – Ausrüstungsalterung (1): Geht's noch?

66

Fitness & Gesundheit – Essen am Berg: Im Gleichgewicht

70

Knotenpunkt – Mahlzeit! Kalorien am Berg, Hüttenverpflegung und mehr

73

Weitwandern auf dem Pilgerweg – Hoch und Heilig

82

Hüttenwandern – Von Fieberbrunn nach Zell am See

88



Hütten, Wege, Kletteranlagen **36**



Fieberbrunn **88**

Standards

Editorial: Hütten, Wege, Grenzen	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	26
Leserpost	81
Promotion: Reisenews	93
Promotion: Produktnews	99
Outdoorworld	100
Alpenverein aktuell	106
Vorschau und Impressum	114



Titelbild: **Ralf Gantzhorn**. Blick vom Aufstieg zum höchsten Punkt, dem Tödi, ins Glarner Land

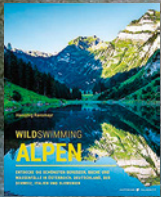
CL POCKET MOUNTAIN
FÜR BLICKE,
DIE WEITER
GEHEN



SEE THE UNSEEN

Eintauchen

Nicht jedes „Vergnügen“ passt zu jeder Zeit und für jeden. Anfang April ertranken zwei junge Männer in einer aus den Sozialen Medien berühmten Bachgumpe am Königssee. Wer in Bergseen schwimmt, muss sich auf eine handfeste Erfrischung einstellen und sollte generell wissen, worauf er sich einlässt – wie bei jedem Bergsport. Darauf – und auf natur-schonendes Verhalten – weist Hansjörg Ransmayr in seinem Buch „Wild Swimming Alpen“ durchaus hin, in dem er gut 150 Ziele für alpin orientierte Wasserfreunde vorstellt. Seen, Bäche, Wasserfalltümpel von Slowenien bis ins Tessin, für eine Erfrischung während, nach oder statt dem Wandern. Der „Eisplast“ auf dem Hintertuxer Gletscher ist allerdings dann schon die hohe Schule der Tieftemperaturtoleranz. *red*



Hansjörg Ransmayr: Wild Swimming Alpen, Hoffmann & Tolkemitt, 256 S., € 22,95



Kauf nix!

Kein Bergsport ohne richtige Ausrüstung. Kein Ausrüstungsteil ohne Umweltbelastung. Um diese in vertretbarem Rahmen zu halten, gibt es einen einfachen Trick – und viele gute Tipps.

„Don't buy this jacket!" – Kauf diese Jacke nicht! Mit diesem Slogan machte einst der Outdoor-Ausrüster Patagonia Werbung für seine Produkte. Natürlich mit der au-

Dazu hilft die Gebrauchsanleitung oder der Info-Anhänger an der Outdoorjacke, der darüber aufklärt, dass man sie besser nicht im rauen Körperriss oder beim Holzmachen anzieht (falls man das nicht selber erraten hat), der aber auch berät, wie sie schonend zu waschen, trocknen und nachimprägnieren ist. Auch Lederschuhe kann man durch Trocknen am Ofen schnell kaputt machen – oder aber durch richtige

weniger einfache Reparaturen. Wem das zu kompliziert ist, der kann seine Ausrüstung, statt sie Mister Minit anzuvertrauen, auch bei vielen Herstellern wieder einsenden – Firmen, die etwas von Nachhaltigkeit halten, haben normalerweise einen Reparaturservice. Mittlerweile gibt es diesen Service auch bei ausgewählten Fachhändlern, wie dem DAV-Partner Globetrotter (s. S. 17). Im Idealfall achten schon die



Mach's einfach! ist eine Kampagne des Projekts „Bergsport mit Zukunft“, das vom Bayerischen Umweltministerium (StMUV) gefördert und von Vaude unterstützt wird.
alpenverein.de/Haltung-zeigen
[#machseinfach](https://twitter.com/machseinfach)

genzwinkend mitgedachten Einschränkung: Wenn es schon eine neue Jacke sein muss, dann von uns.

Wenden wir die Nachhaltigkeits-Triage „Vermeiden – Reduzieren – Kompensieren“ auf Bergsportausrüstung an, dann ist klar, dass das umweltschonendeste Produkt das ist, das nicht gekauft wird. Aber nicht nur bei wichtiger Schutz-ausrüstung wie Seil, Klettergurt und Helm (PSA, s. S. 66 ff.) zwingt die begrenzte Lebensdauer irgendwann zum Neukauf: Auch Schuhe und Bergkleidung gehen kaputt. Allerdings lässt sich dieser Zeitpunkt hinauszögern. Korrekte Verwendung und richtige Pflege sind dafür die wichtigsten Zauberworte.

Behandlung und Lederpflege viele Jahre lang nutzen. Ein achtsamer und informierter Umgang beweist Respekt vor der Ausrüstung, auf die man am Berg angewiesen ist, und nützt gleichzeitig der Umwelt.

Reparieren und reparieren lassen

Und wenn die Jacke einen Triangel hat, der Zeltreißverschluss ausreißt oder eine Schnalle am Skischuh gebrochen ist? Was die persönliche Nähkästchen-Kompetenz übersteigt, muss noch lange nicht in den Müll wandern. Auf der Internetplattform ifixit.com für Selbstreparierer gibt zum Beispiel der DAV-Partner Vaude Schritt-für-Schritt-Anweisungen für mehr oder

Designer darauf, dass ihre Produkte nicht zu kompliziert aufgebaut und leicht zu reparieren sind.

Wenn man aber doch ein neues Teil braucht: Wie lässt sich dann die Umweltbelastung begrenzen? Zuerst einmal, indem man sich klarmacht, wozu und wie oft man es brauchen wird. „Für den Alltagsgebrauch sind Hightech-Materialien mit extremen Funktionswerten nicht nötig“, schreibt etwa das Umweltbundesamt zu Outdoorjacken mit der umstrittenen PFC-Imprägnierung – Überraschung? So technisch wie nötig, so einfach wie möglich, heißt auch bei der Bergsportausrüstung eine gute Maxime. Oft tut es sogar ein

gebrauchtes Stück – viele DAV-Sektionen organisieren „Alpinflohmärkte“, Vaude hat einen „Second Use Shop“ auf E-Bay. Wer nur mal reinschnuppern will in eine neue Bergsportdisziplin, muss nicht gleich eine komplette Ausrüstung kaufen. Auch hier sind es Sektionen oder auch Alpenschulen, die etwa für Kurse Leihhausrüstung anbieten. Und wer für eine besondere Reise ein Leichtzelt, eine Radtasche oder einen extra-

Werden Daunen ohne Tierquälerei gewonnen, wie es beispielsweise der „Down Codex“ von Mountain Equipment garantiert? Oder stammen die Rohstoffe sogar aus einer Kreislaufwirtschaft, etwa aus recycelten PET-Getränkeflaschen? Die nächste Frage betrifft die Verarbeitung: Hier werden je nach Hersteller mehr oder weniger gesundheitsgefährdende Chemikalien verwendet, mehr oder weniger Ener-

Wahl“ für Produkte, die nach zehn Kriterien überdurchschnittlich nachhaltig sind.

Gut beraten, gut gekauft

Der persönliche Besuch im Fachhandel garantiert auch, dass der Schuh nicht drückt, die Farbe der Jacke wirklich gefällt, der Klettergurt angenehmes Hängen erlaubt. Und erspart so der Umwelt unnötige Belastung durch die Unsitte, auf Verdacht im Internet zu bestellen, womöglich drei Größen zur Auswahl, und nicht Genehmes zurückzuschicken. Zur Info: Eine DHL-Sendung verursacht rund 500 Gramm CO₂-Emission, schreibt die „Süddeutsche Zeitung“. Dafür kommt man zwar mit dem Auto nicht weit (3-5 km). Aber wer nicht daheim ist oder Tageszustellung wünscht, erzeugt womöglich mehrere Anfahrten des Paketboten. Und von den 250 Millionen Retouren, die in Deutschland jährlich zurückgehen (jedes dritte bestellte Produkt), wird ein großer Teil nicht etwa wieder neu verpackt und verkauft, sondern einfach weggeworfen. Die ganz linke Tour, im Laden das Passende auszusuchen und dann – Geiz ist geil – online billigst zu bestellen, hat mit Umweltverantwortung überhaupt nichts zu tun. Und wenn die Lebenszeit des Ausrüstungsstücks definitiv abgelaufen ist, es für E-Bay oder den Secondhand-Markt nicht mehr attraktiv ist? Dann können Textilien in der Altkleidersammlung vielleicht doch noch eine Lebensverlängerung erfahren – welche Sammler seriös sind, sagt die kommunale Abfallbehörde oder das Fairwertungszeichen. Und Batterien, Metalle, Elektromaterial und Kunststoffe können wieder zu Rohstoffen werden: Geschicktes Design erleichtert stoffgetrenntes Recycling, manche Hersteller nehmen ihre Produkte zu diesem Zweck sogar selber zurück, und beim Trennen helfen die Mitarbeiter im Wertstoffhof. Oder man flicht aus dem alten Seil einen Fußabtreter (Upcycling) – dann beginnen die Berge quasi an der Haustür. *ad*



Fotos: Nils Theurer

Dass Bergausrüstung mehrere Leben haben kann, zeigt die JDAV Freiburg ihren Sektionskameraden: Was nicht repariert werden kann, kann immer noch zum Basteln Verwendung finden, wie etwa alte Seile.

großen Rucksack braucht, wird wieder bei Vaude fündig; iRentit heißt das Verleihprogramm des DAV-Partners.

Was heißt denn „nachhaltig“?

Okay, es muss doch etwas Eigenes, Neues sein. Dann heißt es, sich gründlich informieren. Wie „nachhaltig“ ein Ausrüstungsstück ist, hängt von vielerlei Variablen ab; DAV Panorama hat dazu diverse Beiträge veröffentlicht (s. alpenverein.de/panorama). Dabei spielen zuerst die Rohstoffe eine Rolle: Kunststoff, der korrektes Recycling verlangt? Oder Baumwolle, bei deren Anbau 25 Prozent der weltweiten Insektvernichtungsmittel eingesetzt werden?

Wie verbraucht, die Belegschaft hat bessere oder schlechtere Arbeitsbedingungen. Dazu gibt es jede Menge Siegel, Label und Zertifikate wie den Blauen Engel, Bluesign oder Fairwear. Teils werden sie von staatlichen Behörden vergeben, teils von unabhängigen Institutionen, manchmal nur vom Hersteller – den Überblick zu bewahren und eine gewichtete Wertung zu finden, ist nicht banal. Hier schlägt die Stunde des guten Fachhandels: Der Experte vor Ort kann unterstützen bei der Abwägung zwischen Nachhaltigkeitskriterien und Leistungsansprüchen. Der DAV-Handelspartner Globetrotter geht hier einen interessanten Weg mit seinem Zeichen „Eine grünere

„Der Klimawandel ist unfair“

Am 4. April 2019 endete in Innsbruck die 15. Alpenkonferenz. Die Vertragspartner der Alpenkonvention – alle acht Alpenländer und die Europäische Union – stellten den Alpenzustandsbericht „Naturgefahren, Risiko-Governance“ vor und verabschiedeten die „Innsbrucker Erklärung“. Danach sollen die Alpen bis 2050 zur klimaneutralen Region werden. Mit Markus Reiterer, von 2013 bis 2019 Generalsekretär der Alpenkonvention, sprach Axel Klemmer.



Fotos: Jürgen Winkler, DAV/Andi Dick

Noch können wir Gletscher (-reste) genießen – unsere Kinder müssen die Folgen unseres (Nicht-)Tuns ausbaden – auf dem Trockenen sitzend.

Herr Reiterer, klimaneutrale Alpen bis 2050 – wie soll das gehen?

Durch eine nachhaltige gemeinsame Kraftanstrengung. Nehmen wir nur den Alpentourismus: Dieser verursacht nicht wenige Treibhausgasemissionen, insbesondere durch den Verkehr und in den Unterkünften. Um das zu ändern, braucht es attraktive öffentliche und alternative Verkehrssysteme. Es betrifft also auch jeden und jede von uns in unserem Verhalten bei der Freizeitmobilität. Parallel ist es notwendig, den CO₂-Fußabdruck der Hotel- und Gastronomiebetriebe in den Alpen zu minimieren. Darauf zielt der KlimaHost-Preis ab, der

bei der 15. Alpenkonferenz erstmalig an fünf Betriebe verliehen wurde, vom Komforthotel bis zur Berghütte.

Die „Fridays for Future“-Bewegung rückt den Generationenvertrag auf die politische Agenda. Werden die jungen Menschen von den alten Menschen deshalb so oft gelobt, damit sie bald wieder still sind?

Der Klimawandel ist durch und durch unfair. Die Kinder und Jugendlichen von heute haben weit weniger als meine Generation dazu beigetragen, dass unser Klima heute so ist, wie es ist, aber sie werden damit leben müssen. Es sollte uns sehr zu denken geben, dass sie uns an unsere Verantwortung erinnern müssen. Seit Jahrzehnten reden wir davon, die Welt für die künftigen Generationen lebenswert zu erhalten. Gerade beim Klimawandel zeigt sich, dass unser bisheriges Handeln nicht ausreicht. Genau deswegen ist „Fridays for Future“ wichtig. Ich wünsche mir, dass die Jungen einen langen Atem haben und weiterhin richtiges Handeln einfordern – aber dieses auch selbst zeigen!

Die Abkehr von eingefahrenen Lebens- und Konsumgewohnheiten anzumahnen, ist politisch tabu. Wie lässt sich das ändern?

Nichts ist schwieriger, als Gewohnheiten zu ändern. Dazu kommt natürlich, dass Politiker in Zeitperioden rechnen, die selten über die nächste Wahl hinausreichen. Und Wahlen gewinnt man nicht, indem man Gewohnheitsänderungen verordnet. So bleibt nur der beschwerliche Weg: offene Kommunikation und das Suchen und Anbieten von Lösungen. In der Bevölkerung besteht sehr wohl ein Bewusstsein für die Herausforderungen. Dieses müssen wir stärken und nützen – zum Beispiel durch Maßnahmen zu Klimaschutz und Klimawandelanpassung, die tatsächlich die Lebensqualität verbessern.

Ist ständiges Wachstum eine ökonomische Notwendigkeit oder eine Ideologie? Konkret: Bricht der Wohlstand in den Alpen zusammen, wenn die Skigebiete nicht mehr größer werden?

Der sehr große Wirtschafts- und Nachhaltigkeitsexperte Fred Luks sagte einmal: „Ich bin fast zwei Meter groß. Ich bin sehr froh darüber, dass ich irgendwann einmal aufgehört habe zu wachsen. Aber entwickeln will ich mich weiterhin.“ Besser kann man den Unterschied zwischen Wachstum und Entwicklung nicht erklären. Und genau darauf wird es früher oder später auch im Alpenraum hinauslaufen – müssen.

N Olympia-Entscheidungen in Tirol und Graubünden, Bürgerinitiativen gegen neue Skigebiets-Zusammenschlüsse, wach-

Die Alpenkonvention zum Schutz und für die nachhaltige Entwicklung der Alpen wurde 1991 von den acht Alpenanrainerstaaten und der EU unterzeichnet. Alle Informationen, Protokolle und Deklarationen sowie die Alpenzustandsberichte gibt es unter: alpconv.org/de

sender Widerstand der Einheimischen gegen „Overtourism“: Bewegt sich da was in den Alpen?

Ja, es bewegt sich sehr viel in den Alpen. Und das zeigt auch, dass sich die Bewohner unserer Region engagieren wollen und politisch aktiv sind. Das Prinzip der Nachhaltigkeit ernst zu nehmen, verlangt ja eben auch, soziale Prozesse in die Gesamtschau zu integrieren. Nicht nur ökonomische oder ökologische.

Stadt gegen Land, Haupt- gegen Seitental, Junge gegen Alte: Geht ein Riss durch die Alpenbevölkerung?

Ich will hier nicht dramatisieren. Natürlich gibt es unterschiedliche Interessen und Spannungen. Aber war das jemals anders oder war es jemals besser als heute? Vor etwas mehr als hundert Jahren hat in den Alpen ein wilder Gebirgskrieg getobt mit Abertausenden Toten. Auch der Zweite Weltkrieg hatte massive Auswirkungen auf die Region. Seit 1945 leben wir hier in Frieden, mit einem Wohlstand, den es nie zuvor im Alpenraum gegeben hat. Auch die Bevölkerungsanzahl ist so groß wie nie zuvor. Wenn wir uns also beklagen, dann tun wir das auf einem sehr hohen Niveau. Aber uns sollte auch bewusst sein, dass wir die anstehenden Herausforderungen nur gemeinsam – also auch generationsübergreifend – gut bewältigen werden können.

Als „Best Practice“-Beispiele für die Umsetzung der Alpenkonvention gilt das Alpenvereinsmodell der Bergsteigerdörfer. 2013, zu Beginn Ihrer Amtszeit, gab es 20 Bergsteigerdörfer, alle in Österreich. 2019 gibt es insgesamt 29 Bergsteigerdörfer in Österreich, Deutschland, Italien und Slowenien. Ihr Tipp: Wie viele werden es 2050 sein?

Ich gehe schon davon aus, dass es einige mehr sein werden. Aber irgendwann wird sich auch die Frage stellen, wie viel Wachstum die Initiative verträgt. Die Bergsteigerdörfer leben meiner Meinung nach von der glaubwürdigen Umsetzung ihrer Idee. Das macht ihre Anziehungskraft aus. Und um diese zu bewahren, braucht es nicht unbedingt mehr davon.

Sie haben Ihr Amt Ende Juni 2019 an die slowenische Politikerin Alenka Smerkolj abgegeben. Welche prägenden Erinnerungen nehmen Sie aus Ihren sechs Jahren als Generalsekretär der Alpenkonvention mit?

Ganz besonders die Erinnerungen an das Jugendparlament der Alpenkonvention. Rund hundert Schülerinnen und Schüler treffen sich jedes Jahr und debattieren über brandheiße Themen: vom Klima zum Bodenschutz und so weiter. Das Engagement der Jugendlichen und das hohe Niveau ihrer Debatten beeindruckten mich jedes Jahr aufs Neue!



Markus Reiterer

Der studierte Rechtswissenschaftler aus Österreich war von 2013 bis 2019 Generalsekretär der Alpenkonvention.



A WORLD TO DISCOVER

Entdecken Sie die neuen Schuhe.
Entdecken Sie die Grisport Welt.



13711523G

www.grisport-store.de

OUTDOOR
FOOTWEAR



+ ticker +

Klettern zur Therapie Zum 16. Mal veranstaltet der Psychologe Dr. Thomas Lukowski seinen Kurs „Klettern in der Psychotherapie, Indoor“: vom 25.-27.10. in Simbach, gemeinsam mit der DAV-Sektion und der Ameosklinik.

dr-lukowski.com

Nachhaltigkeit als Strategie Den 1. Platz für die „Beste Nachhaltigkeitsstrategie“ erhielt der DAV-Partner Vaude beim „Marken-Award 2019“, veranstaltet von der Fachzeitschrift „Absatzwirtschaft“ und dem Deutschen Marketing-Verband. Mit „Green Shape“ habe Vaude einen Kriterienkatalog für umweltfreundliche und faire Produkte, der den gesamten Lebenszyklus umfasst.

nachhaltigkeitsbericht.vaude.com

Kompensation beim DAV Auch im DAV-Bundesverband sind Dienstreisen notwendig, und dabei sind auch Flugreisen nicht immer vermeidbar. Für alle „Dienstreisen von DAV-Athleten, Gremienmitgliedern und Beschäftigten der Bundesgeschäftsstelle“ hat das Präsidium nun Kompensationszahlungen beschlossen. Im Wortlaut: „Das Präsidium spricht sich für eine achtsame und auf CO₂-Reduktion bedachte Nutzung von Transportmitteln für Dienstreisen im DAV aus. ... Die Kompensationsmittel sollen in Aktivitäten fließen, die zu konkretem nachhaltigem Handeln auffordern oder eine direkte CO₂-Einsparung bewirken.“



Fotos: Andi Dick, DAV/Marco Kost (BWC München)



Die Alpenvereinskarten Digital (USB-Edition) sind im DAV-Shop erhältlich für 129,- Euro (Mitglieder 99,- Euro): dav-shop.de

Update bei Alpenvereinskarten Digital 32 Karten umsonst

Nutzer, die die Alpenvereinskarten Digital (USB-Edition) installiert haben, können jetzt 32 neu aufgelegte Alpenvereinskarten gratis herunterladen (Redaktionschluss: Sommer 2018, die allerletzten Neuauflagen sind also noch nicht verfügbar).

Über die Menüpunkte „Info > Software aktualisieren“ und danach „Info > Karten aktualisieren“ startet der Download. Dauer für alle 32 Karten je nach Netzgeschwindigkeit: zwischen wenigen Minuten und rund einer Stunde. Es können aber auch einzelne Karten heruntergeladen werden. Die schon vorhandenen, älteren Kartendaten werden jeweils überschrieben. Und schon sind Sie voll up to date.

if

Württemberg Weinwege

Beschwingt im Wengert

Wandern, Wein und Württemberg: Das ist, so sind die Schwaben überzeugt, eine perfekte Kombination. Als jüngster von sechs „Spazierwanderwegen“ wurde im Mai das „Unteresinger Wengertwegle“ eingeweiht; Wengert heißt auf Schwäbisch Weinberg. Außerdem gibt es dort am „Früchtetrauf“ zwischen Mössingen, Tübingen und Herrenberg noch drei etwas längere Premium-Wanderwege durch Streuobstwiesen und Rebhänge. Im Heilbronner Land laden zwölf „Wengertshüttle“ zu Rast und Verkosten während der Wander- oder Radtour ein. Und wer die jeweils über 300 Kilometer langen Routen Württemberg Weinwanderweg oder Weinradweg zur Gänze oder in Etappen angeht, findet unterwegs vielerlei flüssige Inspiration in den Winzergenossenschaften und Weingütern, die Schwabens Sonne ins Glas bringen.

weinwege-wuerttemberg.de, fruechtetrauf.de, heilbronnerland.de/de/wein



Foto: Heilbronner Land/Thomas Rathay

red

Abwechslungsreiche Wege, schöne Ausblicke, feiner Genuss – so isch es recht!

☆☆☆☆ PIZTALER BERGSOMMER

Genießen Sie den schönsten Bergsommer und 4 geführte Wanderungen mit Wanderführer Seppi
www.sportalm.net



NEU & INKLUSIVE: Pitztal Sommer Card
Erleben Sie jeden Tag freien Zutritt zu den Bahnen und Attraktionen des Pitztals.

BERGSOMMER FAMILIEN-SPECIAL
KINDER unter 6 Jahren im DZ (Zustellbett) **gratis!**



-10% DAV-RABATT bei Buchung bis 1 August bei mindestens 7 Aufenthaltstagen.

Die Sportalm-Inklusive-Extras

- **4 geführte Wanderungen:** Sportalmchef Seppi führt Sie zu den schönsten Almen und die Welt der Eisriesen
- **Kostenlos:** Pitztal Sommer Card mit vielen Inklusivleistungen
- 1 x pro Woche Tour zur Wildspitze dem höchsten Berg Tirols (Unkostenbeitrag € 109,00)
- 3/4 Verwöhnnpension mit 4-Gang-Feinschmecker-Wahlmenü
- Begrüßungscocktail am Sonntag
- köstliches Frühstücksbuffet & Nachmittagsjause ab 15 Uhr
- Sportalm-Gala-Diner und Freitags herzhafter Grillabend
- Dienstag herrliches Dessertbuffet
- inklusive Hallenbad, Sauna, Dampfbad, usw.
- 2 Teilmassagen
- Mountain-Bike, Walkingstöcke, Klettergurte und Steigeisen werden kostenlos verliehen
- **NEU: E-BIKE-Verleih** gegen Gebühr, direkt im Hotel.

Unsere Angebote gültig vom 7.7. bis 28.9.2019

- Verwöhntage:** 4 Tage** € 420,--
- Bergfestwoche:** 7 Tage ab * € 690,--
- DAV Vorteilswoche:** 7 Tage ab * € 545,--
- Vorteilswoche buchbar ab 7.9.2019**

*Alle Angebote im DZ Bergliebe. Preise pro Person



Familie Schwarz
A-6481 Plangeroß · Pitztal
Tel.: +43(0)54 13/86203
info@sportalm.net

WENDEPUNKTE Grand-Capucin-Südwand: „Le Voyage selon Gulliver“ (1982)

Die zweite Entdeckung des Mont-Blanc-Gebiets

Wunderbar frei Klettern im ganz großen Gebirge – mit Anspruch, aber ordentlich gesichert.

Der Genfer Michael Piola war erst zarte zwanzig Jahre alt, als er im rechten Teil der Eiger-Nordwand 1979 den „Genferpfleiler“ eröffnete, heute gibt es dort Dutzende von Sportkletterrouten. Gleich danach visierte er jenes Massiv an, wo man sich zugute hielt, den Alpinismus eigentlich erfunden zu haben: das Mont-Blanc-Gebiet. Wer damals dorthin fuhr, suchte Tausendmeterwände wie Grandes Jorasses, Drus oder Droites – wer felsklettern wollte, fuhr in diese irren neuen Sportklettergebiete wie Buoux oder die Verdonschlucht. Diese zwei Richtungen lebten noch separat wie Schwarz und Weiß im damaligen Südafrika. Piola trug die Fackel des Freikletterns in die Höhle des Löwen, versenkte 1981 an der Aiguille des Pèlerins seine ersten Bohrhaken im Mont-Blanc-Granit – in den grandiosen, aber geschlossenen Platten ging es nicht anders. Bereits im Folgejahr gelang ihm mit „Le Voyage selon Gulliver“ am Grand Capucin (3838 m) eine der großartigsten Routen der gesamten Alpen: der satte achte Grad mit Himalayablick zur Brenvaflanke, 450 Meter Granit, nach dem man sich die Finger schleckt. Die knallharten Risse müssen selbst abgesichert werden, Bohrhaken stecken dort, wo nichts anderes geht.

Es war keine neue Dimension von Schwierigkeit, sondern von Erlebnis: Freiklettern! In DIESER Umgebung! In genau diesem Sinn erschloss er Dutzende weiterer Routen, gut gesichert, aber immer mit

Fotos: Peter Mathis, privat



Noch heute, mit etwas über 60, ist Michel Piola weltweit auf Neulandsuche. „Gullivers Reisen“ war gleich ein Highlight zum Start der Neuentdeckung von Felsgenuss im Montblanc-Gebiet.

Anspruch ans Kletterkönnen. Und erweckte all die sonnigen und nicht ganz so dramatisch hohen Felswände aus ihrem Dornröschenschlaf. Das Montblanc-Gebiet kann man sich ohne seine Routen heute unmöglich vorstellen – bekäme er für jede Wiederholung Tantiemen, er wäre sicher Millionär. Kein Hardliner konnte ihn dabei je als Sportkletterfuzzi abtun: Er machte ja auch grimmige Erstbegehungen im Karakorum und in Patagonien. Mit Leichtigkeit hätte er seine alpinen Sportrouten so gruselig hakenarm vollenden können, dass niemand sich so schnell hineintraut – bei einigen Erstbegehern ist genau das ja einer der wichtigsten Aspekte. Sich zu wünschen, dass Routen gut wiederholt werden könnten, war ein völlig neuer Denkansatz. Auf der ganzen Welt erschloss Piola später noch Routen und ganze Gebiete: Madagaskar, Grönland, Marokko, Sizilien – über 1500 (!!!) Kletterwege insgesamt. Ab Ende der 1980er Jahre erleichterte er sich die Arbeit des Hakensetzens mit dem Akkubohrer, verwendete ihn aber maßvoll – wäre die Menschheit mit dem Einsatz neuer Techniken immer so besonnen wie Maître Piola, die Welt wäre ein verdammt besserer Ort.



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

Nächster Wendepunkt: **Wie schwer ist das frei?**
„Eternal Flame“: Free Wall im Karakorum (1989)

Wie wär's?

Die normale Route: Der Ostgrat ist die Route der Erstbesteiger und der übliche Abstieg. Wegen der Schwierigkeit und Länge (ZS, III, 13 Std., \approx 1600 Hm, \succ 3100 Hm) wird auf der Weisshornhütte schon um 2 Uhr geweckt. Nach dem Frühstücksplatz (3916 m) bietet der Grat drei Steilstufen und bis zu 45 Grad steilen Firn.

– **Fünf Gletscher umgeben das Weisshornmassiv: Turtmann- und Bruneggletscher im Norden, Weisshorn- und Moming-Gletscher im Westen und Schaligletscher im Südosten.** – **Die schöne Route:** Für den Nordgrat (ZS+, IV, 13 Std., Aufstieg 1300 Hm) startet man an der Tracuit-Hütte (3256 m). Zunächst steigt man aufs Bishorn, von dort führt ein Firngrat ins Weisshornjoch. Zwei kurze, steile Seillängen am Grand Gendarme liegen im vierten Grad, der abschließende Firngrat ist besonders schön.

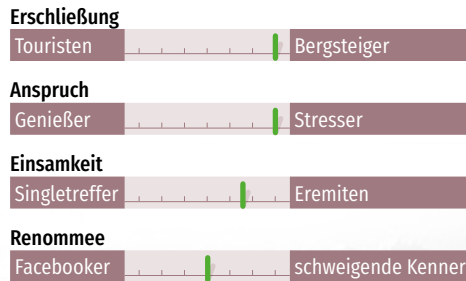
– **Im Juli 1983 stürzte ein Rettungsheli von Air Zermatt auf den Schaligletscher ab. Einer der drei Insassen kam ums Leben. Die zwei vermissten Alpinisten wurden später tot geborgen.** – **Die berühmte Route:** Der Schaligrat (SW-Grat) ist der schwierigste der drei Grate (S, IV+, 15 Std., Aufstieg 750 Hm). Schon der Zustieg zum Schalijochbiwak (3780 m, ZS+) dauert acht Stunden ab Rothornhütte. Die Routenfindung ist schwierig, die Absicherung alpin, aber die Felsqualität zu meist hervorragend.

– **Ebenso berühmt ist die doppelte Überschreitung – das sogenannte „Croix du Weisshorn“: Schaligrat, Nordgrat, Younggrat, Ostgrat.**

Daten und Fakten

Höhe: 4505 m
Prominenz: 1235 m (-> Furggjoch)
Dominanz: 11,1 km (-> Dom)
Erstbesteigung: 19. August 1861 durch John Tyndall, Johann Josef Benet und Ulrich Wenger
Normalweg: Ostgrat
Talorte: Randa (1408 m), Zinal (1675 m), Zermatt (1614 m)
Hütten: Weisshornhütte (2932 m), Tracuit-Hütte (3256 m), Arpitettaz-Hütte (2786 m)

Charaktercheck



Diamant des Wallis

Das Weisshorn gilt manchen als schönster Berg der Alpen – die ebenmäßige Pyramide aus drei Graten und Wänden hält optisch mit dem Matterhorn mit und überragt dieses sogar um mehr als 30 Meter, vergleichbar schwierig ist es ebenfalls. Alle Gratwege sind anspruchsvoll, lang und die Verhältnisse nur selten wirklich gut. Seinen Namen hat das Weisshorn durch seine gut von Randa aus sichtbare Nordwand, die stets mit Schnee bedeckt ist.

nr

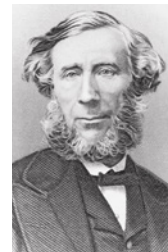


Foto: Wikimedia/
Popular Science Monthly

Der Mensch am Berg

„Das Weisshorn ist das vielleicht prächtigste Objekt in den Alpen“, urteilte der irische Physiker und Erstbesteiger John Tyndall (1820-1893) in seinem Buch „*Mountaineering in 1861. A vacation tour*“.

„Die grandiose Pyramide ... mit atemberaubend scharfgeschnittenen Graten – der Idealberg schlechthin“

schreibt Richard Goedeke
 Autor des modernen Klassikers
 „4000er. Die Normalwege“



Tourenportal alpenvereinaktiv.com

Neu: Pro-Zugang für 30 Tage

Pro für 4,99 € Touren und Karten offline in der App speichern, inklusive Alpenvereinskarten

Pro+ für 9,99 € Zusätzlich mit den Schweizer Landeskarten und IGN-Karten für Frankreich

Die sommerliche Ferien- und Wanderzeit nutzen viele Alpenvereinsmitglieder, um in den Bergen unterwegs zu sein. Das Tourenportal der Alpenvereine, alpenvereinaktiv.com,

unterstützt die Tourenvorbereitung mit vielen Funktionen. Neben 50.000 Tourenbeschreibungen, einem Tourenplaner und einer Hüttensuche stehen aktuelle Informationen zu Bergwetter und Tourenbedingungen bereit.

Mit den Zugängen Pro und Pro+ ist man dann auch optimal für unterwegs gerüstet. Die hochwertigen Alpenvereinskarten können bereits bei der Planung im Web genutzt werden und sind dann in der App mit dabei. Touren wie Karten kann man in der App offline abspeichern, so dass sie auch verfügbar sind, wenn es kein Mobilfunknetz gibt.

Neben der Möglichkeit, den Pro- und Pro+-Zugang wie bislang zu abonnieren, können Alpenvereinsmitglieder nun auch Gutscheine für 30 Tage oder ein Jahr für den jeweiligen Zugang erwerben – zur eigenen Verwendung oder als Geschenk für andere Bergbegeisterte. Die Laufzeit beginnt mit dem Einlösen des Gutscheinodes und endet automatisch. Beim Pro-Zugang für 4,99 € sind die Alpenvereinskarten mit dabei. Bei Pro+ für 9,99 € kommen noch Schweizer Landeskarten und IGN-Karten für Frankreich dazu.

Ausführliche Informationen dazu gibt es auf alpenvereinaktiv.com

Neu: Topo-Karte Spanien
Rechtzeitig zur Urlaubszeit sind jetzt für Pro- und Pro+-Zugänge auch die offiziellen Karten von Spanien (inkl. Balearen-Inseln) integriert.



Wanderverband

GEMEINSAM UNTERWEGS

Gegenseitiger Respekt, bessere Informationen, mehr Verständnis für unterschiedliche Interessen der Nutzer in der Natur waren die Hauptziele des Projekts „Natursport. Umwelt.Bewusst“ des Deutschen Wanderverbandes. Jetzt steht ein Dialogkonzept als Ergebnis auf natursport-umwelt-bewusst.de zur Verfügung. Weitere Infos in der aktuellen Ausgabe

„Wanderbares Deutschland 2019“, erhältlich in Kiosk und Bahnhofsbuchhandel: mykiosk.com



Mehr Infos zum Klinikverbund



Josef Bickel

Pfleger Intensivstation

Gesucht

examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger

(m/w/d) für die Intensiv- und die IMC-Stationen

zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit an den Standorten Kempten und Immenstadt

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Jetzt bewerben!

FRAGEN ZUR STELLE?

Andreas Röder,
Pflegedirektor,
Telefon 08 31 / 530 - 32 37

BEWERBUNG

unter Ausschreibungsnr.:
DA-01-0000 per E-Mail an:
bewerbungen@kv-keoa.de



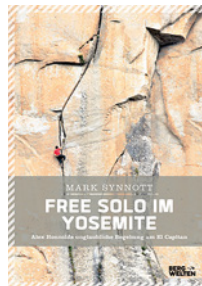
Detaillierte Stellenausschreibung unter www.kv-keoa.de/jobs-karriere/stellenangebote



alpenverein.de/buecherberg -> Auslese

Menschen begegnen

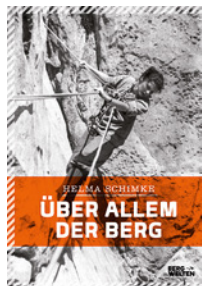
Wie unterschiedlich Menschen ihr Leben angehen können, zeigen eine Reihe neuer Bücher – jedes auf eigene Art lesenswert.



Hautnah am Geschehen

Als Alex Honnold den „Free Rider“ (900 m, IX+) am El Capitan ohne Sicherung kletterte, schockierte und faszinierte er die Kletterszene weltweit. Dies ist nicht das Buch zum oskargekrönten Film „Free Solo“. Mark Synnott, selbst einer der profiliertesten Bigwallkletterer und Alpinisten der USA, schildert als Experte den Werdegang eines Ausnahmetalents und stellt dar, wie viel Vorbereitung, Abwägung und Planung hinter seiner Begehung stand. Gleichzeitig zeichnet er die Geschichte des US-Alpinismus der letzten 30, 40 Jahre, auf dem Honnolds Aktion fußt, und macht klar, worauf es eigentlich ankommt: Sich frei zu machen von Beobachtung und Leistungsdruck – und zu tun, wo für und wozu man bereit ist. *red*

Mark Synnott: **Free Solo im Yosemite – Alex Honnolds ungläubliche Begehung am El Capitan**. Bergwelten, 2019, 480 S., € 24,-



Mit allen Sinnen zum Berg

Nach dem Lawinentod ihres Mannes bleibt Helma Schimke dem extremen Bergsteigen treu, obwohl sie drei Kinder aufzuziehen hat. In diesem sehr persönlichen Buch wird ihr „Warum“ verständlich. Nachdem sie im ersten Teil schildert, wie sie gemeinsam mit den Rettern um letzte Hoffnungsfunken kämpft, bevor sie den Tod akzeptieren muss, schildert sie im Rest des Buches, wie sie Geborgenheit findet in dem Netz ihrer Bergfreundschaften und tiefe Freude im Erlebnis am Berg. Helma Schimke starb am 7. April 2018 mit 92 Jahren – schön, dass ihr Buch von 1964 neu aufgelegt wurde: ein Dokument des Frauenbergsteigens – vor allem aber eine Hymne auf die Begegnung mit dem Berg. *red*

Helma Schimke: **Über allem der Berg**. Bergwelten Verlag, 2019, 264 S., € 22,-



Ziel: gesund nach Hause kommen

Warum reden gerade Spitzenbergsteiger gerne von der „Kunst des Umkehrens“? Das versteht, wer sich von Dani Arnold von den High- und Lowlights seines Lebens als Profibergsteiger erzählen lässt. Denn der nimmt seine Leistungen als Aufhänger, um darzustellen, was dahintersteckt. Vorbereitung und Planung, Versuch und Scheitern, Risiko und Umgang mit der Angst. Ehrlich und hautnah erzählt er auch davon, was alles schiefgehen kann, wie wichtig Sicherheitspuffer sind und dass man letztlich ohne eine gewisse Portion Glück obendrein noch Pech haben kann. Hier gibt jemand, der viel erlebt und nachgedacht hat, Tipps aus erster Hand, die jedem helfen können, der die Berge auch als Playground für die persönliche Grenze sieht. *red*

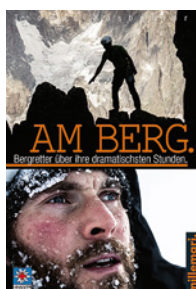
Dani Arnold, Petra Jörg: **Warum das alles?** Semann Verlag, 2018, 138 S., € 32,80



Berg-Philosophie mit Alltags-Fundament

Der Südtiroler Bergführer und Extremalpinist Christoph Hainz erzählt von den Grundlagen seines Lebens und seiner alpinistischen Leistungen. Er beleuchtet seine bäuerlich einfache Herkunft, erzählt reich bebildert seinen Lebensweg, beschreibt, was ihm Halt und Sicherheit verleiht, und begründet seine Entscheidung für den Bergführerberuf und gegen eine Existenz als Professional Climber. Die Freiheit, welche die Berge versprechen, findet er im Umgang mit Freunden und Gästen, und zunehmend direkt vor der Haustür. Eine auf Alltags- und Menschenverstand beruhende Philosophie der Berg-Begegnung als Schule des Lebens. *hh*

Christoph Hainz, Jochen Hemmleb: **Nur der Berg ist mein Boss**. Tyrolia Verlag, 2019, 272 S., € 24,95



Geschichten die das (Über-) Leben schrieb

Bedrohliche Bergunfälle, dramatische Rettungsaktionen, eindringlich beschrieben. 27 alpine Rettungsaktionen hat Thomas Käsbohrer zu Mini-Reportagen verdichtet. Er lässt teilweise die ehrenamtlichen Bergwachtler selbst zu Wort kommen, samt ihrer eigenen Lebensgeschichte, man erlebt ihren Kampf um die Rettung mit, freut sich mit ihnen bei erfolgreichem Abschluss, und erlebt auch das Scheitern. Interviews mit Alpinexperten loten aus, welche externen oder auch inneren Faktoren zu Problemsituationen am Berg führen können. So kann das Buch auch inspirieren zu einem bewussteren Umgang mit Unsicherheit am Berg. Und 25 Prozent vom Erlös gehen als Spende an die Bergwacht. *red*

Thomas Käsbohrer: **Am Berg. Bergretter über ihre dramatischsten Stunden**. Millemar Verlag, 2019, 278 S., € 24,95

Globetrotter-Reparaturmobil

Reparieren geht über Konsumieren

Die umweltfreundlichste Berg-Ausrüstung ist die, die lange hält. Nicht nur Hersteller bieten deshalb heute oft einen Reparaturservice an. Nils Theurer hat sich das Angebot von Globetrotter angeschaut.

Sophie Magirius (34) näht heute an Membranen statt einer Mannequin-Musterkollektion. Seit acht Jahren ist die gelernte Damenschneiderin Verkäuferin bei Globetrotter, seit letztem November näht sie in deren Dresdner Reparatur-Werkstatt. Mit einem Wohnwagen ist die Werkstatt auch auf Events, heute beim Stuttgarter „Kesselfestival“. Eine Jacke kommt als Erstes auf den Nähstisch. „Den wasserdichten Reißverschluss mit Zahnausfall hier kann ich neu einnähen, aber nur der Hersteller verschweißt danach wasserdicht.“ Einschicken also oder ersatzweise mit flüssigem Nahtdichter arbeiten. Nichts mehr machen kann sie bei der delaminierten Membran am Kragen, eine typische Folge falscher Pflege:

„Das kommt von den Salzen und Fetten beim Schwitzen, deswegen öfter mit Sportwaschmittel in die Maschine und danach eine Imprägnierung auftragen und im Trockner aktivieren“, lautet ihre Empfehlung.



Foto: Nils Theurer

Sophie Magirius im mobilen Reparatur-Einsatz – vieles lässt sich noch retten.

Bei der nächsten Membranjacke liegen die Zähne des Reißverschlusses aufeinander statt ineinander. Selbsthilfe ist angesagt, Sophie erklärt, wo es vorsichtige Hammerschläge benötigt. Einen abgerissenen Zipper ersetzt sie umgehend durch ein Reepschnürchen mit Zierknoten. Den Rucksack mit Loch hingegen muss sie zunächst auftrennen, dann baut sie ihn mit Ersatzstoff aus der Restekiste wieder zusammen. „Mit einer Haushalts-Nähmaschine brauchst du dreimal so lange“, mit ihrer Industrie-Nähmaschine kommt sie zügig voran. 20 Euro hätte die halbstündige Reparatur in Dresden gekostet, bei Festivals ist sie kostenlos.

Zwei Wäschekörbe voll neuer Aufträge erhält sie in Dresden pro Woche. Die neue Liebe zur Reparatur sei auch für die Hersteller ein Prozess, erläutert Andreas Krüger von Globetrotter, „es ist wichtig, dass sie uns Reparaturstoffe bereitstellen und die Schnitte der Kollektionen reparaturfreundlich halten“.

gipfelstürmer.



vieviel koffein

Wild und ausgesetzt ist die Querung des Amphitheaters am Bifertenstock – typisch Glarner Alpen eben. Und wenn dann noch die heikle Runse daherkommt ...





Fünf Freunde
in den Glarner Alpen

Auf der Wache nach der heiklen Runse





Die Glarner Alpen sind anders: kaum bekannt; wenig Touristen; Hüttenwirte, die als Wegmarkierungen große rote Herzen auf den Fels pinseln. Ralf Gantzhorn (Text und Fotos) hat seine Hochtourenkompetenz in einer der ungewöhnlichsten Berggruppen der Alpen fortgebildet.

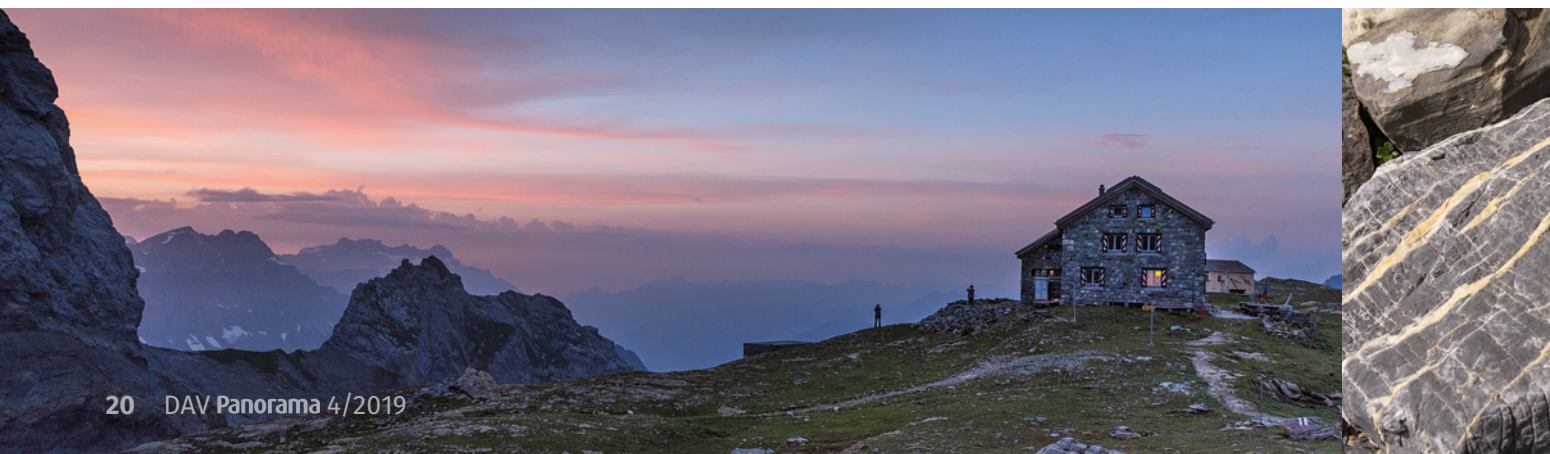
Okay, okay – ich gebe es zu! Ich komme aus Norddeutschland, habe somit per Definition wenig Ahnung vom alpinen Klettern. Und aus dem gleichen Grund noch weniger von Begriffen aus Ländern mit Erhebungen über 167,4 Metern – dem höchsten Punkt meines Heimatlands Schleswig-Holstein. Einen Begriff habe ich diesen Sommer jedoch gelernt.

Es war am Fuß des Tödi, dieses Prachtbergs oberhalb von Linthal im Herzen der Glarner Alpen inmitten der Schweiz. Zauerhaft könnte es hier sein, aber das wissen wir nicht, denn es herrscht heute Nebel. Pottendick, ähnliche Aussicht wie an der Elbe im November. Zu fünft sind wir hier: Ulrike, Petra, Christian und Ralf und

Ralf, genannt R1 und R2. Petra liest aus dem Führer für die Glarner Alpen die Beschreibung des Anstiegs auf den Bifertenstock vor: „Der Bifertenstock, der auf Romanisch auch Pez Durschin genannt wird, ist neben der Tödigruppe der zweithöchste Glarner Berg und liegt auf der Kantonsgrenze zwischen Glarus und Graubünden. Durch seine imposante Form, seine interessanten geologischen Verhältnisse und dank der beeindruckenden Weitsicht vom Gipfel wird er immer wieder als Tourenziel gewählt.“ Und weiter: „Schlüssel: Länge der Tour, heikle Runsen, kurze Kletterstelle 3a.“ Das Vorgelesene sackt. „Weiß jemand, was eine heikle Runse ist?“, fragt Ulrike in die Runde der etwas ratlosen Gesichter. Schweigen ... „Lasst es uns heraus-

finden!“, bringe ich nach einer Weile heraus. Den Rucksack schulternd stapfen wir zur Talstation der Seilbahn in Tierfehd. Knapp 1000 Höhenmeter Anstieg erspart uns diese auf dem Zustieg zur Kistenpasshütte, von der wir am nächsten Tag den Bifertenstock über den so genannten Bänderweg besteigen wollen. Während die Gondel der Seilbahn sich der Untergrenze der Wolken nähert, verliere ich mich ein wenig in Gedanken an die letzten Tage.

Seit fünf Tagen sind wir in den Glarner Alpen unterwegs. Zusammenfassende Bewertung: Schon am ersten Tag erlebten wir so ein paar Dinge, die irgendwie anders waren. Zum Beispiel die Seilbahn vom Urner Boden zum Fisetenpass. Da gibt es keine Talstation mit Ticketschalter oder so. Stattdessen steigt man einfach in die Gon-





del ein, nimmt den (an einem Kabel!!! befindlichen) Telefonhörer ab und bittet die freundliche Schweizer Stimme am anderen Ende der Leitung um Beförderung. Was dann auch prompt geschieht. Bezahlt wird nach erfolgtem Transport bei der freundlichen Stimme, beziehungsweise ihrem Besitzer, uns mittlerweile gegenüber und real aus Fleisch und Blut. Unser Ziel an jenem Tag war die Claridenhütte, die erste Hütte unserer Glarner Runde. Nach Überschreitung des Gamsfärenstocks näherten wir uns der Unterkunft. Die ersten Wegzeichen, die wir von oben sahen, waren allerdings weder rot-weiß noch blau-weiß – wie man das aus der Schweiz kennt –, sondern schlichtweg rot. Beim Näherkommen entpuppten sie sich als riesige

(manchmal auch kleinere) Herzen. Wenn da nicht spätestens exakt dieses aufgeht, der sollte ganz schnell zur Hütte weitergehen. Spätestens da war es nämlich um uns geschehen, sie wird im wahrsten Sinne des Wortes mit Herz (und Seele) geführt. Kaum hatten wir die Schuhe ausgezogen, wurden wir mit einem Willkommenstrunk begrüßt, diverse Hängematten und eine Kuschelecke neben dem Kamin luden zur Regeneration ein. Und dann waren da noch jede Menge frei laufende Hühner, die es insbesondere auf die Schweißfüße von R2 abgesehen hatten. Als Hahn im Korb machte er eine durchaus respektable, von allen Hühnern begeistert begackerte und bepickte Figur.

Ein sanfter Ruck reißt mich aus den Gedanken: Die Seilbahn kommt zum Stehen. Wir sind die einzigen Touristen, alle anderen Mitreisenden waren Arbeiter, die auf den umliegenden Staudammprojekten ihrem Dienst nach-

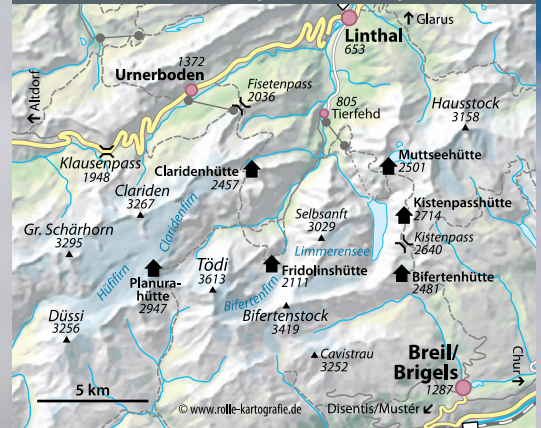
gehen. Ein Schild „Muttseehütte“ weist den richtigen Weg. Alles ist nass und trieft vor Feuchtigkeit, an jeder Pflanze,

jeder Blume, jedem Blatt hängen große, silbern glänzende Tropfen, die bei Berührung der Schwerkraft folgend abperlen. Traum schön anzusehen, trotz oder gerade wegen des Nebels, der die Farben der umliegenden Matten so richtig zur Geltung bringt. Dann

Jeden Tag Erlebnisse, die anders sind

Wenn der Tödi, der König der Glarner Alpen, im Abendlicht glüht, kann schon mal der Atem stocken – nicht zuletzt, weil irgendwo durch diese Flanke der Aufstieg hochgehen muss. Der Wechsel zwischen wildem Alpingelände und romantischen Momenten ist typisch für die Glarner, wie etwa an der Claridenhütte mit ihren Hühnern.





HOCHTOUREN IN DEN GLARNER ALPEN

Ausgangsort: Linthal (662 m), Bahnverbindung über Zürich und Ziegelbrücke, dann Postbus-Verbindung zu den Startpunkten Urner Boden und Tierfehd.

Beste Zeit: Ende Juni bis Mitte September.

Führer: Silbernagel, Wullschlegler: Hochtouren Topoführer Urner, Glarner und Tessiner Alpen, Topo Verlag, 2018.

Karte: Schweizer Landeskarte 1:25.000, Blatt 1193 Tödi.

Information: Glarnerland Tourismus, Zwinglistr. 6, CH-8750 Glarus, Tel.: 0041/(0)81/257 12 20, glarnerland.ch

Touren

- ▶ **Clariden** (3267 m) – Normalweg von der Claridenhütte (3 Std. vom Fisetenpass); WS; 810 Hm, 4 Std.
- ▶ **Gross Schärhorn** (3295 m) – Normalweg über den Ostgrat von der Planurahütte (5 Std. von Hinter Sand); WS, Fels bis II, 450 Hm, 3-4 Std. Aufstieg, 3 Std. Abstieg.
- ▶ **Tödi** (3613 m) – Überschreitung SW-Wand (von der Planurahütte) – Normalweg; ZS, Fels bis III. Aufstieg 890 Hm, 4-5 Std., Abstieg zur Fridolins- hütte 1510 Hm, 4-5 Std., dann noch mal 1 Std. bis Hinter Sand.
- ▶ **Bifertenstock** (3419 m) – Bänderweg und Ostgrat; ZS-, Fels bis III, Eis bis 40°; 1300 Hm, im Auf- wie Abstieg von der Kistenpasshütte jeweils ca. 6 Std. Zur Hütte 4 Std. von Bergstation Kalktrittli oberhalb Tierfehd.

Auch – oder gerade – bei wolkigem Wetter sind die Glarner Landschaften groß, stumm, geheimnisvoll. Das gilt für den Aufstieg zur Kistenpasshütte (o.) wie für die schrägen Schottertürme am Bifertenstock (r.), den man von dort besteigt. Beim Abstieg vom Tödi (u.) hat der schwindende Gletscher zer-schundene Felsstrukturen freigegeben.



fängt es an zu regnen. Zunächst ignoriere ich noch die ersten Tropfen, weigere mich, Regenhose und Regenjacke anzuziehen, will das Kommende nicht wahrhaben. Aber irgendwann schaltet Petrus auf maximale Duschkraft. Es nützt also nix, das schützende Laminat muss raus. Weniger als Schutz vor Nässe – feucht ist ja schon alles –, eher als trennende Isolierschicht, die die warme Feuchtigkeit innen von der kalten Nässe draußen trennt. Dermaßen eingepackt trotten wir Höhenmeter um Höhenmeter unserem Ziel entgegen. Zeit, die Gedanken noch mal zurückschweifen zu lassen ...



Von der Claridenhütte waren wir über den Normalweg auf den 3267 Meter hohen Claridenstock gestiegen und anschließend zur Planurahütte gewandert. Anfang Juli war es, ein Zeitpunkt, an dem man den weiteren Verlauf des Sommers 2018 noch nicht absehen konnte. So ging man noch davon aus, dass die im vorherigen Winter gefallenen Schneemassen locker ausreichen würden, den Gletschern eine positive Bilanz zu bescheren. Denn es lag noch viel, sehr viel Schnee auf Clariden- und Hüfi-

firn, obwohl die im April schlagartig eingesetzte Hitze den Schneemassen schon zugesetzt hatte. Überall waren Schmelzwasser-rinnen entstanden, die den Schneefeldern ein gestreiftes Aussehen verliehen. „Brauchst du ein Muster auf'm Schnee, geh' mit der Sonne rüber“, dichteten wir in Anlehnung an den „Schwamm-Drüber-Blues“ unseres Nordlicht-Kollegen Otto.

Schmelzwasserseen, türkisgrün wie in der Arktis

Die Planurahütte klebt wie ein grauer Adlerhorst auf knapp 3000 Meter am Piz Cazarauls, faszinierende Ausblicke auf den noch erstaunlich großen Hüfifirn gewährend. Die riesigen Windkolke am Rand des Eises erinnern in ihrer Kargheit und mit den darin eingelagerten türkisgrünen Schmelzwasserseen an Bilder aus der Arktis. Über alle-

Es wird Zeit für die heikle Runse

dem thront der Tödi. Rund dreihundert Meter höher als der gesamte Umkreis, fällt er nach allen Seiten steil ab und wirkt wie eine mittelalterliche Trutzburg, die schon seit Urzeiten über die Umgebung herrscht. „Wo soll es da hochgehen?“, fragte Petra die Hüttenwirtin Silvia Blatter. Ihre Zustiegsbeschreibung beendete Silvia mit einem abschließenden Hinweis: „Aber eins müsst ihr schon wissen: So wirklich fest ist da nix!“

„Hey – da oben ist die Hütte“, ruft plötzlich Ulrike. Tatsächlich, rund hundert Höhenmeter über uns, reingequetscht in eine winzig wirkende Felspalte, klebt ein Gebäude: die Kistenpasshütte. Und ähnlich wie auf den bisherigen Hütten sind

wir ein wenig fassungslos angesichts der Herzlichkeit und Offenheit des Hüttenwirts Maurice und der besten Freundin seiner Freundin, die bereits damit beschäftigt ist, für uns das Abendessen zuzubereiten. Als einzige Gäste können wir uns mit Einverständnis von Maurice in der ehemaligen Militärbaracke ausbreiten. Sämtliche nassen Klamotten hängen bald kreuz und quer durch den einzigen Gasträum, während der Ofen boltert und uns eine behagliche Wärme schenkt. Wir fühlen uns pudelwohl, wozu auch der einheimische Gerstensaft beiträgt. Dieser wiederum möchte jedoch bald kalt gestellt werden, was Maurice zum Anlass nimmt, uns die Besonderheiten des Klohäuschens zu erklären: „Ist die

Türe auf – sitzt jemand drauf; ist die Türe zu – nur zu!“ „Geschäfte machen mit Aussicht“, ist der Kommentar von R2 dazu.

„Zeit, dem Geheimnis der heiklen Runse auf die Spur zu kommen“, gebe ich beim Wecken am frühen Morgen als Devise aus. Auch Maurice tut das Seine, um die müden Geister zu vertreiben: Es gibt echten Cappuccino! Noch im Dunklen schnüren wir die Stiefel und starten gen Bifertenstock. Der Weg ist lang und während der ersten zwei bis drei Stunden gewinnen wir praktisch kaum an Höhe. Monoton stapfen wir wieder mal durch Nebel. Einzig erkennbare Veränderung ist Farbe und Form der zu querenden Geröllmassen. Meine Gedanken schweifen wieder zum Tödi.

Anders als am Bifertenstock forderte die Südwestflanke des Berges volle Aufmerk-



Glarner Alpen



Der Badetümpel bei der Planurahütte verlockt vor allem Hartgesottene. Beim Abstieg vom Tödi steht der Bifertenstock gegenüber wie ein Ausrufezeichen. Am Urner Boden, einem der Ausgangspunkte der Touren, hat man die Kirche im Dorf gelassen.



samkeit. „Wirklich fest ist da nix“, hallte es wie ein Mantra bei jedem Schritt und Griff ins lose Geröll. Wir waren die Einzigen am Berg – was für ein Glück! Denn selbst bei größter Vorsicht ließ sich nicht vermeiden, dass der eine oder andere Stein ins Rutschen kam. Die größte Gefahr entstammte jedoch den Schneefeldern am Gipfel. Durch die steigenden Temperaturen lösten sich immer wieder Steine und zischten krachend an uns vorbei, stechenden Brandgeruch verbreitend. „Raus hier!“, trieb ich die anderen an, hier hilft nur Geschwindigkeit. Nach einer gefühlt ewig langen Querung durch die gesamte Flanke erreichten wir den Grat. Puuuh! Hier wechselt das Gestein von grob, graubraun, brüchig auf hell und feinsplittig. Eine kurze Kletterstelle lässt sich theoretisch an großen Eisenstangen sichern, nur was soll hier ein Seil? Noch mehr Schutt ins Tal befördern? Etwas abgekämpft erreichten wir alle unversehrt das große Gipfelkreuz

am höchsten Punkt des Tödi, dem Piz Russein. Insbesondere R2 war gezeichnet vom flotten Anstieg.

„Weißt du, wo es langgehen soll?“, fragt Petra. Wir stehen auf einer großen Ebene, der graue Schotter ist gerade in braunen übergegangen, die Sicht beträgt vielleicht fünfzig Meter, die Markierungen haben sich verloren. „Immerhin ist es trocken“, schießt es mir durch den Kopf. „Da lang“, behaupte ich etwas unsicher, aber wir haben Glück. Nach weiteren fünf Minuten im Nebel taucht ein großer Steinmann auf, Tritts Spuren inklusive. Sie kommen von der Bifertenhütte, einem alternativen Stützpunkt zur Besteigung des Bifertenstocks. Wir folgen den Spuren, der breite Schotterrücken wird langsam schmaler und wir treffen auf einen Weg, der linksseitig eines Felsgrates auf ein Felsband führt. Plötzlich über uns zwei riesige Felstürme, wie große Hasenohren im Nebel. Der Pfad wird nun schmal. Rechts von uns steile Wände,

links gähnender Abgrund. Wir müssen uns im ersten der gigantischen Amphitheater des Bifertenstocks befinden. Vorsichtig folgen wir der Spur auf dem Band, außer unserem Atem keine Geräusche. Nur wenn einer von uns einen Stein lostritt, hören wir ihn in die scheinbar endlose Tiefe poltern. Die Spuren enden, und vor uns sehen wir, wie eine von der Steilwand kommende Erosionsrinne das von uns begangene Band durchbrochen hat. Jenseits der Rinne führen Tritts Spuren wieder auf das Band hinauf. „Ganz schön heikel“, meint Petra. Wir anderen schauen uns alle an: „Das ist sie – die Runse!“

Schalten Sie also auch nächstes Mal wieder ein, wenn es dann heißt: „Fünf Freunde – auf der Suche nach der markanten Gufel“.



Der Hamburger Extremalpinist und Fotograf **Ralf Gantzhorn** hat schon viel von der Welt gesehen – aber so was wie die Glarner Alpen noch nicht; er war begeistert.

#CLIMB TO TOKYO

Das Fördersystem im Wettkampfklettern

Klettern & Kohle

Für viele Kletterer sind die Athletinnen und Athleten der Nationalmannschaft Vorbilder und Quellen der Inspiration. Junge Talente mit Spaß am Wettbewerb zu finden und zu fördern ist eine Aufgabe, die von den Sektionen bis zum Bundesverband Engagement und Investitionen fordert.

Text: Franz Güntner

„Es gibt keine Abkürzungen“, lautet eine Regel in der Leistungsentwicklung. Soll heißen: Wer Spitzensportler sein möchte, muss früh beginnen. Die DAV-Nachwuchsförderung setzt deshalb bereits im Kindesalter an. Der Weg nach oben führt über einen der elf Landesverbände: „Sie sind für die Nachwuchsarbeit zuständig“, erklärt Martin Veith, Sportdirektor des DAV. Zudem fördern manche Sektionen Talente aus eigenen Mitteln. So zum Beispiel der DAV Rheinland-Köln: „Wir haben ein eigenes Wettkampfteam und unterstützen es mit vier Trainings pro Woche und acht ehrenamtlichen Trainern“, sagt Peter Plück, Leistungs-

sport-Referent der Sektion. „Außerdem beteiligen wir uns an den Kosten für die Teilnahme an den Wettkämpfen.“

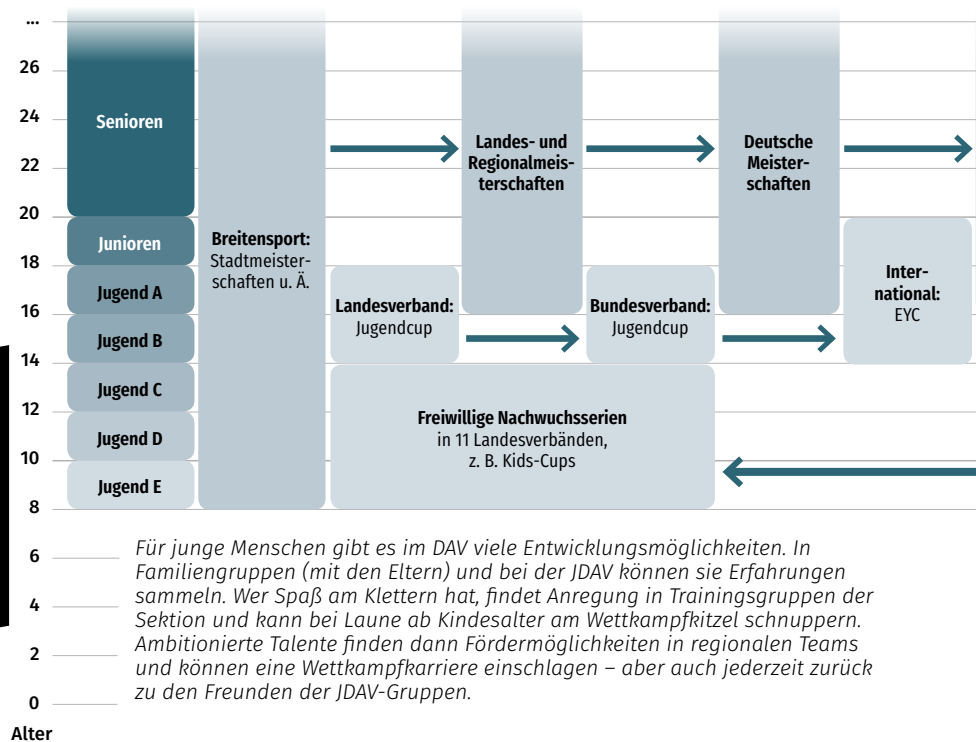
Und wo findet man Talente? Zum Beispiel im Kids-Cup, der freiwillig von den Landesverbänden für 8- bis 13-Jährige ausgerichtet wird. Die Älteren treten in Landesmeisterschaften gegeneinander an. Auf ihnen qualifiziert man sich für die Regionalmeisterschaften. Veith: „Bei allen Wettkämpfen geht es auch darum, begabte Kletterer zu finden.“ Wer Lust und Leistung mitbringt, wird in einen der Landeskader aufgenommen. Hier stehen die sportliche Entwicklung durch professionelle Trainer und der finanzielle Support bei Wettkampf- und Trainingsreisen im Vordergrund. Einen Teil des Budgets für diese Kosten erhalten die Landesverbände vom Bundesverband. Einen weiteren Teil decken – seit der Entscheidung für Tokyo – die Sportbünde der Länder. So hat der Freistaat Bayern das Landesleistungszentrum Augsburg mitfinanziert

und Nordrhein-Westfalen stellt Geld für Personal zur Verfügung. Veith: „Durch Tokyo sehen wir eine verstärkte Professionalisierung in den regionalen Strukturen.“

Der weitere Weg führt Kletterer der Altersklassen B (14 bis 15 Jahre) und A (16 bis 17 Jahre) auf bundesweite Wettbewerbe: „Jedes Jahr veranstaltet der DAV sechs Jugendcups (DJC), in denen alle drei Disziplinen abgefragt werden“, erklärt Martin Veith. Die Nominierung erfolgt durch die Landesverbände: Sie haben Startplätze, die sie zum Teil nach eigenem Ermessen vergeben können. Qualifizierte Kletterer ab dieser Altersklasse dürfen auch schon an den vier Deutschen Meisterschaften teilnehmen.

Die Bundeskader

Bereits ab der Jugend B (also ab 14) können Talente in einen der beiden Nachwuchskader NK1 und NK2 aufgenommen werden. Die regelmäßigen Trainings finden noch auf Landesebene statt, NK-Mitglieder



ALLES GEBEN IST UNSER STIL

Klettern wird in Tokyo 2020 erstmals olympisch sein. Das ist eine einmalige Chance. Wir werden sie nutzen.

alpenverein.de/climbtotokyo

Bergsport heute

dürfen aber an Maßnahmen des DAV teilnehmen und können auf internationale Wettkämpfe entsandt werden.

Die nächste Stufe ist die DAV-Nationalmannschaft. Dort werden die Athleten ständig von den Bundestrainern betreut und erhalten Zugang zu den Olympiastützpunkten. Finanziell bleibt es bei der Übernahme der Kosten für die Reise zu Wettkämpfen und Trainings. Die Nationalmannschaft besteht aus drei Kadern: Ergänzungs-, Perspektiv- und Olympiakader. Der Olympiakader wird vom DOSB auf der Grundlage herausragender Ergebnisse und einer unmittelbaren Olympiaperspektive benannt. Im Perspektivkader finden sich Athleten wieder, die in vier oder acht Jahren die Chance haben, an Olympischen Spielen teilzunehmen. Im Ergänzungskader klettern die Spezialistinnen und Spezialisten, die nur in einer oder zwei Disziplinen antreten. Alle Teams erhalten dieselbe Förderung. Besonders intensiv gefördert

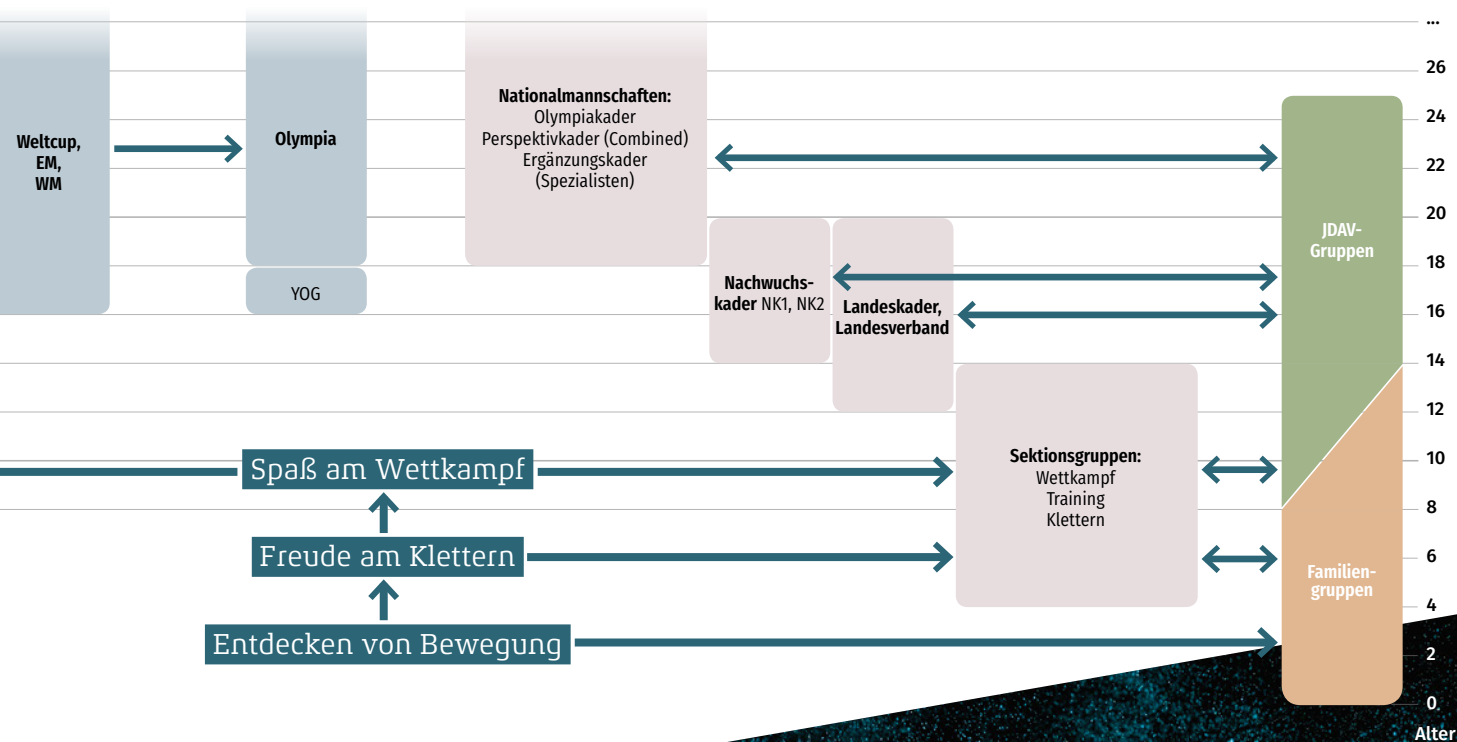
wird das derzeit fünfköpfige Olympia-Fokusteam: Es erhält sportpsychologische Betreuung und spezielle Trainingseinheiten. Das Fokusteam setzt sich aus den Athletinnen und Athleten des Olympia- und Perspektivkaders zusammen, die eine besonders gute Chance haben, sich für Tokyo zu qualifizieren.

Förderung vom Staat

Und woher stammt das Budget? Rund 450.000 Euro kommen seit der Olympia-Entscheidung 2016 jährlich vom Bund. Veith: „Der DAV muss aber auch Eigenmittel in Höhe von etwa 190.000 Euro bereitstellen.“ Das Geld fließt in Wettkämpfe, Trainings und Personal: Mittlerweile gibt es drei Bundestrainer, einen Sportdirektor, ein Routenbau-Team sowie einen Topf für Athletik- und Honorar-Trainer.

Für die Förderung war die Ausgliederung des Ressorts Leistungssport in eine gGmbH wichtig: Der DAV muss gegenüber dem Bun-

desverwaltungsamt transparent nachweisen, wofür die zur Verfügung gestellten Mittel verwendet wurden. „Die Förderung ist nämlich an bestimmte Kriterien gebunden“, erläutert Veith. Im Rahmen der aktuellen Leistungssportreform wurden diese Kriterien noch einmal verschärft. „Vor diesem Hintergrund muss man auch die Gründung der gGmbH sehen: BMI und DOSB fordern professionelle Strukturen in den Verbänden. Wenn der Leistungssport nicht Hauptzweck ist, wären künftig eventuell Einschnitte in der Förderung zu erwarten.“ Leider sind die Mittel befristet: „Auf allen Ebenen laufen die Finanzhilfen vorerst nur bis 2020“, so Veith. Danach müsse man sehen, wie es mit dem Klettern bei Olympia weitergehe. Einen Lichtblick gibt es bereits: Für Paris 2024 stehen die Chancen gut. Das wäre eine weitere wichtige Hürde im Hinblick auf die Etablierung des Kletterns als olympische Sportart in der deutschen Leistungssportfamilie.



termine

Klettern

- 11.-21.8. WM, Hachioji/Tokyo (JPN)
- 22.-31.8. WM Jugend, Arco (ITA)
- 5.-7.9. EM Bouldern, Zakopane (POL, geplant)
- 21.-22.9. DM Olympic Combined
- 20.-22.9. EM Jugend Bouldern, Brixen (ITA)
- 28./29.9. WC Lead, Kranj (SLO)
- 4.-6.10. EM Lead/Speed, Edinburgh (GBR)
- 28.11.-1.12. Olympisches Qualifikationsevent, Toulouse (FRA)

ergebnisse

Gesamtergebnis Boulder-WC

Damen

1. Janja Garnbret (SLO)
2. Akiyo Noguchi (JPN)
3. Fanny Gibert (FRA)

14. Afra Hönig (DAV Landshut)
35. Hannah Meul (DAV Rheinland-Köln)
41. Alma Bestvater (DAV Weimar)
58. Lucia Dörffel (Sächsischer Bergsteigerbund)

Herren

1. Tomoa Narasaki (JPN)
2. Adam Ondra (CZE)
3. Yoshiyuki Ogata (JPN)

6. Jan Hojer (DAV Frankfurt/Main)
18. Alexander Megos (DAV Erlangen)
25. Yannick Flohé (DAV Aachen)
50. Philipp Martin (DAV Allgäu-Kempten)

Alex Megos bouldert unter dem Dach des Olympiastadions beim BWC 2019 in München. 4000 Zuschauer sorgten für eine gewaltige Stimmung.

Hojer im Gesamtranking auf Platz sechs

Boulderweltcup-Saison unter olympischen Vorzeichen

„Keine Saison ist wie die andere“, dieses Sprichwort kennt man aus vielen Sportarten. Auch die sechsteilige Boulderweltcup-Serie bildet hier keine Ausnahme. Dass 2019 jedoch ganz anders werden sollte, zeichnete sich bereits im Vorfeld ab: Nächstes Jahr wird Klettern als Dreikampf erstmals olympisch sein – und 2019 ist das Qualifizierungsjahr für die Spiele in Tokyo. Alle Athletinnen und Athleten, die unter den Ringen klettern wollen, müssen also Lead, Speed und Bouldern beherrschen. Viele Olympia-Tickets werden bei einem Qualifizierungsevent vergeben, das im November in Toulouse stattfindet. Der Weg dorthin führt über die Weltcups: Die beiden besten Ergebnisse pro Disziplin werden gewertet und miteinander multipliziert. Die 20 besten Damen und Herren dürfen nach Frankreich. Was bedeutet diese Ausgangslage für die Boulder-Weltcupserie?

Erstens: Boulderprofis mit Olympia-Ambitionen müssen verstärkt Lead und Speed trainieren. Dafür brauchen sie Zeit und heile Haut auf den Fingern. Wer in der Serie bereits früh zwei gute Platzierungen erzielt, wird auch mal einen Wettkampf ausfallen lassen, um sich zu schonen und auf Lead und Speed zu trainieren – auch auf die Gefahr hin, in diesem Jahr im Gesamtweltcup keine Rolle zu spielen. Besonders deutlich wurde diese Taktik beim britischen Boulder-Superstar Shauna Coxsey: Nach einem 2. und einem 3. Platz in den ersten beiden Weltcups nahm sie keinen weiteren Termin mehr wahr.

Zweitens: Olympia motiviert! Und das ruft auch Kletterstars auf den Plan, die seit Langem schon ihre Wettkampfkariere beendet haben. Die zwei



Foto: DAV/Vertical Axis

prominentesten Namen: Alexander Megos und Adam Ondra (CZE). Gerade Ondra mischte das Ranking in seinem ersten Boulder-Wettkampffahr seit 2015 auf und beendete die Saison auf Platz 2. Doch auch die übrigen Spezialisten schiefen nicht: Die Leistungsdichte nahm enorm zu, die Athletinnen und Athleten aus aller Welt intensivierten ihr Training. Gerade die Herren-Wettkämpfe waren hart umkämpft, niemand konnte zwei Mal gewinnen. Am Ende stand Tomoa Narasaki (JPN) auf dem obersten Podiumsplatz: Auch er verbuchte nur einen Sieg, belegte aber häufig den zweiten Platz. Eindeutiger sah es bei den Damen aus: Janja Garnbret (SLO) holte bei allen Wettkämpfen Gold; eine solche Erfolgsserie gab es noch nie. Wie bereits im letzten Jahr dominierten die Teams aus Slowenien und Japan: In jedem Finale standen sich meist mehrere Mitglieder

der beiden Mannschaften gegenüber. Am Ende landete Japan auf eins, Slowenien auf zwei. Das deutsche Team belegte im Nationen-Ranking den fünften Platz. Die Teamleistung des DAV-Kaders konnte sich sehen lassen: Viele Halbfinalteilnahmen zahlten auf das Punktekonto ein. In Vail boulderten sich gleich drei Damen und drei Herren in die nächste Runde. Auch in München rückten drei Sportler eine Runde vor. Leider blieb es für fast alle DAV-Athletinnen und -Athleten bei der Halbfinalteilnahme. Nur Jan Hojer schaffte es ins Finale – und das gleich drei Mal. Platz drei in München und vier in Vail bildeten seine Top-Wertungen für Toulouse. Die erfolgreichste Deutsche war eine Spezialistin ohne Olympia-Ambitionen: Afra Hönig kletterte ihre beste Saison und wurde 14. im Gesamtranking.

red

Kletterspiele-Zubehör

FÜR SPASS, DER HILFT

alpenverein.de/buecherberg -> Auslese

Für Kinder, Senioren und „Tiere“

Die Berge haben Platz für viele. Das belegen die neun neuen Führer, die wir für Sie im Online-Bücherberg vorstellen. Sie sprechen spezielle Zielgruppen an: Familien, Senioren, Hundebesitzer und „Konditionstiere“. Ob Familientrip auf dem E5, Urlaub mit Kindern am Gardasee, gemütliches Wandern und Erleben auf der Schwäbischen oder Fränkischen Alb, Tourentipps für Hundebesitzer oder Power Touren für konditionsstarke Bergsteiger und Trailrunner – Berg-Genuss kennt viele Facetten und kein Alter.

red



Foto: we-climb.de



Die Glöckchen an der Wade motivieren, den Fuß sanfter – und damit präziser – zu setzen. So lernt man spielerisch besser klettern.

Kletterspiele sind ein wichtiger Baustein für interessante Kletterkurse und schulen mit viel Spaß wichtige Bewegungskriterien. Unter dem Namen „We Climb“ gibt es nun schön gestaltetes und liebevoll gemachtes Zubehör dafür: Glöckchen für „lautloses Klettern“, Magnet-Memory-Karten, trennbare Armbänder zum „Paarklettern“ und anderes. Sie geben vielen Kletterspielen einen besonderen Pfiff. Und das Beste daran: Die Produkte werden in den Behindertenwerkstätten der Pfennigparade München und der Wertachtal-Werkstätten im Ostallgäu hergestellt. Wer sie kauft, hilft damit auch Menschen mit Behinderungen zu einer sinnvollen Beschäftigung. Denn Inklusion funktioniert nicht nur im gemeinsamen Klettern. Und das Klettern selber muss ja nicht immer tierisch ernst sein: Kletterspiele machen in jeder Gruppe Spaß – und bringen was für die Technik.

red

we-climb.de

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien 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. Diesmal: Touren mit Bade-Option.



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

EIBSEERUNDE (1036 m), Wetterstein Idyllisch schlendern

Ausgangspunkt: Hotel am Badersee (767 m) bei Garmisch-Partenkirchen.

Einkehrmöglichkeiten: Restaurants und Biergärten an den Seen.

Gehzeit: ca. 430 Hm, Gesamtzeit 4 ½ Std.

Charakter: Einfach zu gehende Talwege, um den Eibsee sogar kinderwagen- und rollstuhltauglich (T1).

Der von Wald umgebene Eibsee unter der Zugspitze ist ein Ort für Romantiker, aber auch schon der Badersee am Startpunkt ist glasklar und tiefgrün. Dazwischen liegen riesige Felsbrocken eines uralten Bergsturzes im Wald. Wer's ganz gemütlich mag, startet am Eibsee-Parkplatz und hat dann nur einige wenige Höhenmeter zu überwinden.



EINFACH

Extrem gemütlich geht's um den Eibsee herum.

ZUM SCHRECKSEE (1813 m), Tannheimer Berge Erstmal steigen

Ausgangspunkt: Vilsalpsee (1168 m), Busverbindung von Tannheim.

Einkehrmöglichkeiten: Landsberger Hütte (1850 m) vor dem Abstieg.

Gehzeiten: ca. 1100 Hm, Gesamtzeit 7 ½ Std.

Charakter: Mehr oder weniger steile, teils ausgesetzte Bergwege (T3) mit kurzen felsigen Stellen, beim Abstieg unter der Landsberger Hütte ist eine Felsstufe mit Ketten gesichert.

Erst einmal steigen heißt es, bevor man sich im passend benannten Schrecksee abschrecken darf. Das Juwel im Naturschutzgebiet ist durch respektlose Besucher in die Schlagzeilen gekommen, ein Reinhüpfer (ohne Sonnenöl) schadet aber nichts. Dafür darf man Abfälle mitnehmen (auch fremde). Danach wartet ein langer Abstieg.



MITTELSCHWER

Weit und steil hinauf geht der Weg zum Schrecksee.

SEEBERG- UND SEEKARSPITZE (2085 m), Karwendel Oben kraxeln

Ausgangspunkt: Pertisau (930 m).

Einkehrmöglichkeiten: Seekaralm (1500 m) beim Abstieg, Gaisalm (938 m) beim Rückweg am See.

Gehzeiten: 1680 Hm, Gesamtzeit ca. 8-10 Std.

Charakter: Bergweg (T3) zur Seebergspitze, am Übergang einige leichte Kletterpassagen (T4); der Rückweg am See entlang ist auch nicht ganz banal.

Der hohe Kamm über dem Achensee bietet grandiose Ausblicke ins Karwendel und zum Rofan, fordert aber auch immer wieder Hinschauen und Zupacken; die Zeitangabe im Internet ist ziemlich ambitioniert. Den schönen, aber langen Rückweg kann man sich per Schiff oder deponiertem Rad erleichtern.



SCHWER

Der Achensee liegt tief unterhalb des Kamms.

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

APP-KOMPASS

Kompass-Symbol in der Kartenansicht oben links antippen: neben Kompass auch Angabe von Höhe, GPS-Genauigkeit und Standortkoordinaten.

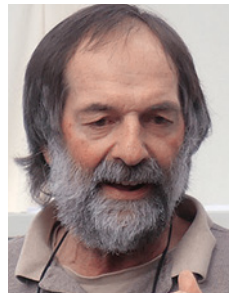
menschen



„Ich will in allen drei Bereichen mein Bestes geben: Berge, Beruf und Familie“, sagte **Bernd Kullmann** regelmäßig über seine Lebensziele. Nun – Anfang Juni

wurde er 65 – sind die Kinder erwachsen, seine Berufszeit als Seele und Macher des Rucksackherstellers Deuter ist zu Ende gegangen; seine ungebrochene Energie kann sich nun auf die Berge richten. In den 1970er Jahren gehörte er zur deutschen Elite, stand als jüngster Europäer (in Jeans) auf dem Everest, bis heute stürmt er fast jedes Wochenende los zu Skitouren oder alpinen Sportklettereien bis zum oberen achten Grad. Wir wünschen dafür alles Gute und viel Spaß!

Hartmut Münchenbach war in den 1980er Jahren an der Spitze der deutschen Alpinisten. Sein hohes Können im Fels (7b+ Boulder, Mariacher-Routen an der Marmolada) trug er in die Berge der Welt – an El Capitan, Cerro Torre oder Kalanka (6931 m). Am Nanga-Parbat-Ostpfeiler erreichte er 7950 Meter, 1988 leitete er die DAV-Leistungsexpedition an die Trangotürme, der die erste freie Begehung der Jugoslawenroute (IX-) gelang. Jahrelang schulte er die deutschen Berg- und Skiführer, neben seinem Beruf als Mittelschullehrer beschäftigt er sich heute mit Bonsaikunst und bildet auch hier Ausbilder aus. Wir gratulieren zum 65. Geburtstag Mitte Juni.



Als erste Deutsche kletterte **Barbara „Bärbel“ Hirschbichler** Anfang der 1990er Jahren die Grade 8a, 8a+ und 8b (X), außerdem stand sie auf zwei Achttausendern. Heute schätzt sie eher einsames Bergsteigen im Karakorum. Mit ihrem Mann Ghulam Rasool gründete sie eine Hilfsorganisation (himkara.de) und eine Trekkingagentur (ship-ton-trekking.de). Zu ihrem 60. Geburtstag Ende Juni zieht sie das Fazit: „Den idealen Partner gefunden, einen Beruf, der mich erfüllt, eine Freizeitgestaltung, die mich zufrieden und glücklich macht, dazu noch anderen helfen können und gesund sein – mehr kann man vom Leben nicht erwarten!“ Herzlichen Glückwunsch! *red*



Fotos: Archiv DAV (2), privat

Erst wenn's fehlt, fällt's auf. Ohne Blut der Gruppen A, B, AB und 0 wird es kritisch für Verletzte und chronisch Kranke. Helfen Sie uns, die Lücken zu füllen: Termine und alle Details gibt's auf missingtype.de

SPENDE
LUT 
EIM R TEN KREUZ

[#missingtype](https://www.instagram.com/missingtype)

M_TTERH_RN

Biologische Vielfalt – Gletscher

Leben am und auf dem Eis

Die Gletscher der Alpen schwinden – und mit ihnen eine reiche Welt von Mikroorganismen, die zunächst von der Eisschmelze profitieren, sie aber auch mit antreiben. Martin Roos hat für das Alpenvereinsjahrbuch die Zusammenhänge ergründet.

Mit Kälte gehen Lebewesen unterschiedlich um. Bären in Skandinavien halten Winterschlaf, Murmeltiere wachen alle zwei Wochen auf und erwärmen ihren Körper zwischendurch, Steinböcke senken Puls und Körpertemperatur, um weniger Energie zu brauchen. Noch extremer sind die Bedingungen im ewigen Eis der Gletscher. Und doch gibt es dort Leben, wenn auch im eher (sehr) kleinen Format – wie etwa den Gletscher-

weht, wie Insekten oder Vegetationsreste“, so die Innsbrucker Ökologin Birgit Sattler. Ihr Kollege Rüdiger Kaufmann konnte im Gletschervorfeld des Rotmoostales Springschwänze, Milben, Borstenwürmer sowie Käfer- und Schmetterlingsraupen als Erstsiedler verorten. Und in Seen wachsen Plankton (Kleinstkrebse) und Mikroorganismen wie Einzeller und Bakterien, Bärtierchen und Pilze, Algen und Viren. Deswegen bezeichnen Alpenökologen die Gletschervorfelder inzwischen gern als Freilandlabor, in dem sie Dynamiken und Gesetzmäßigkeiten ökologischer Prozesse verfolgen können – bisweilen stehen die Vorfelder gar unter Naturschutz.

Mikro-Ötzi in Kältestarre

Die genannten Kleinstlebewesen selbst gelangen unter Umständen ins Gletschervorfeld, wenn Schmelzwasser sie von den Gletschern herunterspült. Und deshalb geraten sie im Zeitalter des Klimawandels in den Fokus der Wissenschaft: als so genanntes Kryomikrobiom, kurz Kryobiom. Die meisten dieser „kryophilen“ („Eis-liebenden“) Mikroorganismen überleben selbst den Winter, tiefgekühlt, auf dem Gletscher. Manche Mikroben verharren – gleichsam „Mini-Ötzi“ – schon Hunderte oder Tausende von Jahren im Eis. Wenn sie zusammen mit dem Eis auftauen, sind sie größtenteils noch lebensfähig. So kann zum Beispiel der rötliche „Blutschnee“ entstehen, wenn die Alge *Chlamydomonas nivalis* auflebt, an die Oberfläche rudert und Sporen abgibt, die als Lichtschutz rote Pigmente besitzen. Andere Algen, etwa der Gattungen *Ancylonema* und *Mesotaenium*, schützen sich durch grauschwarze Farbstoffe. Diese setzen einen sich selbst verstärkenden Prozess in Gang. Denn die dunklen Pigmente absorbieren mehr Sonnenwärme und verschlechtern gleichzeitig die Wärmereflexion des hellen Eises. So schmilzt es um sie herum, das Wasser hält sie auf Betriebstemperatur, sie vermehren sich, und mehr dunkle Algen lassen mehr Eis schmelzen – es entstehen typische handbreite Schmelztrichter, die einige Dutzend Zentimeter tief werden können. Schon vor 150 Jahren beschrieb Adolf Erik Nordenskiöld das „Krümelige“ auf dem Grund solcher Schmelztrichter im Grönlandeis. Er taufte es Kryokonit, abgeleitet vom griechischen „Konia“ für Staub. Denn natürlich sammelt sich auch angewehter Staub in den Eispfützen. So hat das Kryobiom einen negativen Einfluss auf die

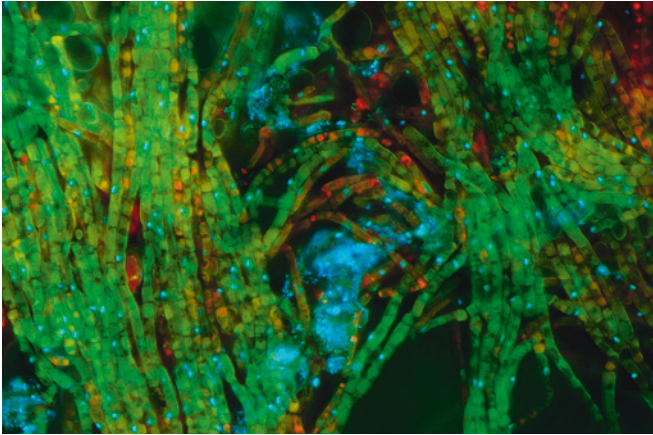


Fotos: Alexandre Anesio, Klemens Weisleitner

Mikro-Lebewesen auf Gletschern gibt es überall, wo es Eis hat. Hier nimmt die Mikrobiologin Stefanie Lutz auf Grönland eine Probe von Eisalgen.

weberknecht, der zur Nahrungssuche auch das Eis überquert, und der dann seinerseits als Futter für Vögel wie den Schneesperling dient, der mittlerweile im Sommer bis auf über 3000 Meter Höhe fliegt. Der Gletschweberknecht siedelt unter anderem im Gletschervorfeld. Dortige Biotope weiten sich mit dem klimabedingten Schmelzen der Gletscher fulminant aus, es siedeln sich weitere Spinnen und Käfer an, die von all dem Leben, „was der Wind verfrachtet und an-

Gletscher, weil es das Abschmelzen durch die verringerte Albedo (Rückstrahlkraft) beschleunigt. Dem steht entgegen, dass die Mikroorganismen das Treibhausgas Kohlendioxid aus der Atmosphäre binden. Ob sich diese beiden Effekte aufheben, ist noch unklar.



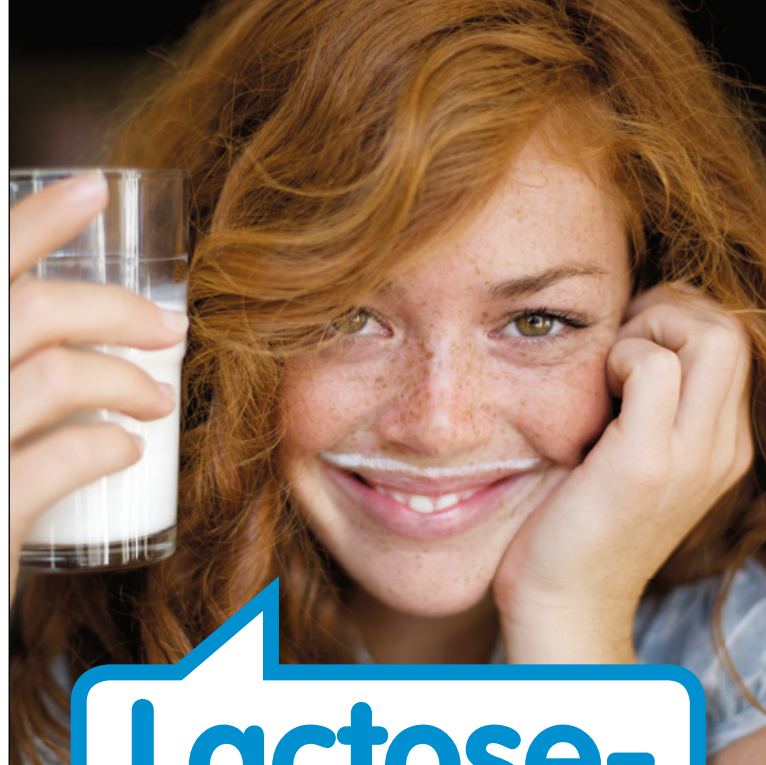
So sieht's im Kryobiont aus: Algen (rot und grün) sind mit Bakterien vergesellschaftet.

Die Biologin Birgit Sattler forscht in ihrem Projekt „Black.Ice“ daran und betrachtet das Kryobiont derzeit „vor allem als Zeiger des Klimawandels und Gletscherschwunds“. Gleichzeitig sind die Gefrierschutzproteine, die den Organismen das Überleben im Eis ermöglichen, interessant für Medizin, Kosmetik und Lebensmitteltechnologie.

Genauer unter die Lupe nimmt Sattler die Vliese, mit denen Gletscherskigebiete ihre Pisten und Anlagen vor dem Abschmelzen schützen. Denn sie hemmen das Wachstum des Kryobionts; zum einen durch die Abdeckung als solche, zum anderen durch Schmiermittelreste aus der Produktion. Zudem haben die Forscher den Verdacht, dass durch Windabrieb Mikroplastik in die Landschaft verteilt wird. Wenn die Gletscherschmelze freilich so weitergeht, könnte diese Frage bald belanglos sein: Am Schneeferner bei der Zugspitze zum Beispiel wurden die Rettungsversuche durch Vlies-Abdeckung schon im Sommer 2013 aufgegeben.



Der ausführliche Beitrag von **Martin Roos** zum Leben in eisigen Welten plus Interview mit der Kryobiont-Forscherin Birgit Sattler erscheint im Herbst im Alpenvereinsjahrbuch BERG 2020. Die hier abgedruckte Fassung wurde von der Panorama-Redaktion gekürzt.



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**



Seit 18 Jahren die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.
** 39,95 € UVP.

Wer war das? Wer hat den Leuten erzählt, dass es in den Bergen schön ist? Oder auch in bestimmten Klettergebieten wie Kalymnos? Dort kommt es zur Hauptsaison zu kuriosen Szenen, und die Einstiegsbereiche ähneln manchmal denen großstädtischer Kletterhallen nach Feierabend. Auf der Nachbarinsel Kos dagegen leiden Flüchtlinge.



GERUFENE GEISTER – BERUFENE STEIGER?



Dieses Bild entstand nicht an Bosses-, Hörnligrat oder in der Glocknerscharte, sondern unter dem Gipfel des Everest. Knappe Wetterfenster und unlimitierte Genehmigungen machen dort eine Regulierung schwieriger, als es alpine Hütten mit Reservierungspflicht erlauben. So zeigt sich mit weltweiter Aufmerksamkeit, wie weit sich der Massen-Bergsport entwickelt hat.

Geregelt? – Staus und Wartezeiten haben neben anderen Faktoren dazu beigetragen, dass es am Everest neben über 800 Besteigungen auch elf Tote gab. Wer sich grenzwertig (über-)fordert und nicht Bergsteiger genug ist, neben dem Fixseil die Schlange zu umgehen, bekommt Probleme – erst recht, wenn der Sauerstoff

ausgeht. Im nächsten Jahr sollen am Gipfelgrat zwei parallele Fixseil-Linien verlegt werden. China setzt dagegen auf Begrenzung und gibt maximal 300 Permits aus. „Plötzlich darüber überrascht zu tun, halte ich für Effekthascherei“, sagt David Göttler, der seinen Versuch ohne Sauerstoff auf 8650 Metern abbrechen musste, weil zum

Stau noch unsicheres Wetter kam. Mit seinen Besteigungen Nummer 23 und 24 setzte Kami Rita Sherpa innerhalb einer Woche gleich zwei neue Rekorde für Wiederholungstätter.

Gedopt? – Elisabeth Revol (FRA) stand auf Everest und Lhotse, griff aber im Evereststau „aus Sicherheitsgründen“ zur Flasche – und gab das erst zwei Wochen später zu. Die Deutsch-Marokkanerin Mariam Ktiri hat – mit Flasche – auch diese beiden Gipfel erreicht, innerhalb zweier Tage, als erster deutscher Mensch. Noch ambitionierter ist das „Project Possible“ des Ex-Gurkha-Elitesoldaten Nirmal Purja (NEP): Er will alle Achttausender in einem Jahr besteigen. Everest und Lhotse machte er an einem Tag, zwei Tage später stand er auf dem Makalu, zuvor auf Annapurna, Dhaulagiri und Kantsch – im Juni wollte er ins Karakorum. Sollte sein Projekt klappen, dann „im schlechtestmöglichen Stil“, wie Experten meinen: mit Sauerstoffdoping, Helitransporten und vorbereiteten Lagerketten. Es wird also noch (dünne) Luft nach oben bleiben.

Fotos: Andi Dick, Project Possible/Nirmal Purja

Gefordert? – Bergsteigerisch Interessantes gab es im Himalaya-Frühling nur eine Etage tiefer: Dmitry Golovchenko und Sergey Nilov brauchten insgesamt 18 Tage für ihre Erstbegehung „Unfinished Sympathy“ (ED, 1950 m, 80°) in der Ostwand des Jannu (7710 m); sechs davon für den Abstieg über die unbekannte Südwand. Am Chamlang (7319 m) legten Marek Holecek und Zdenek Hak (CZE) in acht Tagen eine neue Route durch die Nordwestwand, mit Abstieg über den Südgrat. Und ein schönes Solo gelang dem Italiener Tomas Franchini mit der Ostwand des Lamo She (6070 m) in China. Richtig bergsteigen kann man auch in Alaska – wie die Amerikaner Alan Rousseau und Jackson Marvell mit dem „Ruth Gorge Grinder“ (1500 m, AI 6+, M7) am Mount Dickey zeigten.

Gewachsen? – „Denk nur, wie viel Zeit ich in all den Jahren gespart habe durchs Nicht-Binden der Schnürsenkel“, sagt Steve McClure (GBR), nachdem er in

/// AUFGESCHNAPPT

„Sei fair zu dir und zum Berg, tu was du kannst, bemitleide dich nicht selbst – und du wirst bekommen, was du verdienst.“ Dmitry Golvchenko (RUS) über seine Philosophie des Bergsteigens „**Warum**

regen sich Leute, die hierher gekommen sind, über die vielen Menschen auf? Sie sollten gewusst haben, worauf sie sich einlassen.“

David Göttler auf abenteuer-berg.de über das Everest-Business „**Genau was ich suche: wirklich hart, technisch anspruchsvoll, spannend, aber nicht lebensgefährlich!**“ Steve McClure über seine E10-Tradroute „GreatNess Wall“



der Trad-Erstbegehung „GreatNess Wall“ (E10, 7a, ca. X) mit offenen Bändeln seiner gut sitzenden Schuhe fotografiert wurde. „The Sloth“ dagegen ist nur mit HVS 5a (ca. VI+) bewertet – gerade richtig für den blinden Jesse Dufton, um noch im Vorstieg Keile zu legen. Kein Para-, sondern quasi ein Geria-Climber ist Marcel Rémy, Vater der berühmten Routenerschließer Claude und Yves: Mit 96 Jahren arbeitet er noch an einer 6a (VI+/VII-).

Gesucht? – „An Historical Vertical (S)Mile“ nennen Mich Kemeter und Rudy Cassan ihr Enchainement von sechs Routen in der Verdon-schlucht, jeweils mit Basejumps vom Ausstieg. 11:30 Stunden dauerte das gesamte Manöver, 7:08 Stunden reine Kletterzeit brauchten sie für die Routen Pichenibule, Demande, ULA, La Derobée, Solanuts und Pilier des ecurveils (1650 m, meist VI bis VII+). Die britischen „Wide Boyz“ Pete Whittaker und Tom Randall haben in der Wüste von Utah ein neues ultralanges Rissdach geklettert: 8c (XI+/XI-) werfen sie aus für „Black Mamba“, die an einen Bergwerkstunnel erinnert: „Du läufst rein und startest zusammengekauert mit Stirnlampe und musst das ganze Stück wieder rausklettern ... aber mit dem Kopf nach unten.“ Auf den Britischen Inseln gibt es drei berühmte 24-Stunden-Trailruns: die Charlie-Ramsay-Runde (24 Gipfel) in Schottland, die Bob-Graham-Runde (42 Gipfel) in England und die Paddy-Buckley-Runde (47 Gipfel) in Wales. Nicky Spinks hat sie, nachdem sie eine Brustkrebserkrankung überwunden hatte, alle doppelt absolviert. Für die letzte, die doppelte Paddy-Buckley-Runde mit 17.070 Höhenmetern, brauchte sie 57:27 Stunden.

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!

Beste Aussichten für Klimaschützer

- ▶ 100% Ökostrom aus Deutschland
- ▶ Prämierter Kundenservice
- ▶ Förderung von DAV-Klimaschutzprojekten
- ▶ Finanzielle Unterstützung deiner Sektion
- ▶ Klean Kanteen Flasche als Geschenk



Edelweiß[®]
STROM
 Energie mit Weitblick



Klimaschützer wechseln jetzt!
edelweiss-strom.de



150 Jahre DAV –
Hütten, Wege & Co.

Hotel oder Hütte?



Hütten und Wege machten das Alpenvereinsziel, „die Bereisung der Alpen zu erleichtern“, erst möglich. Für viele Sektionen sind sie Identifikationszentrum und Tafelsilber – und gleichzeitig wirtschaftliches Risiko und Diskussionsthema.

Durch die Raschheit, mit welcher der Tourist jetzt in die Berge gelangt, fehlt es ihm jedoch an Gelegenheit, das Leben der Alpenbewohner selbst kennen zu lernen ... Der ganze idyllische Reiz dieses Wanderns geht jetzt fast gänzlich verloren. Man erkaufte sich die Schnelligkeit und Bequemlichkeit des Reisens auf Kosten der Poesie!“

Solche Gedanken, etwas moderner formuliert, könnte man auch heute lesen. Doch stammen sie von Johann Stüdl, einem der Gründerväter des DAV, der schon ein Jahr vorher, 1868, eine Hütte und Steighilfen am Großglockner hatte errichten lassen, um Bergsteiger anzuziehen und den Einheimischen Einnahmequellen zu verschaffen.

Das Hütten- und Wegenetz, das die Ehrenamtlichen und Sektionen der Alpenvereine seit jener Zeit in den Alpen angelegt haben, ist die wichtigste infrastrukturelle Grundlage für unsere Begegnungen mit diesem großartigen Erlebnisraum. Und seit jeher wird dis-

kutiert, wie viel Erschließung und Komfort sein soll – und wie das zu leisten und finanzieren sei.

ERSCHLIESSUNG

Knappenhäuser, Passhospize und Almen samt Zugangs- und Verbindungswegen gab es in den Alpen schon lange vor den Alpenvereinen. In Biwaks und Unterständen fanden frühe Pioniere des Alpinismus schon im 18. Jahrhundert „Schutz nicht nur vor den Widrigkeiten der realen Umwelt, sondern ... auch Balsam für die Ausgesetztheit ihrer Seele“ im wilden Ödland, wie der Soziologe Martin Scharfe schreibt. Doch nun entwickelten die Alpenvereine ein epochales Kulturprojekt: Die Sektionen, oft auch alpenfern, schufen in den Alpen ein abgestimmtes Netz von Hütten und Verbindungswegen – der schon 1874 eingeführte „AV-Schlüssel“, der für alle Hütten passte, machte sie zu echtem Gemeinschafts-Eigentum.

Dabei war es zunächst gar nicht einfach, von privaten Grundbesitzern, Forst oder Gemeinden den Baugrund zu bekommen. Doch die Zahlungskraft der Gäste und die Erschließungsfreude der Alpenvereiner ließen neue Hütten noch schneller entstehen als neue AV-Sektionen: 1910 waren es schon 360. Meist waren das einfache Schutzunterkünfte, erstellt aus dem Stein und Holz der Umgebung, dem ländlich-alpinen Baustil angepasst. Aber die Sektionsrepräsentanz in den Alpen war für manche Sektion auch das noble Aushängeschild großbürgerlichen Wohlstands, mit Kronleuchtern und edlen Möbeln; schon 1894 schrieb der damalige Generalsekretär Johannes Emmer von „Berghotels“. Doch die Nachfrage war da: Die splendid eingerichtete Berliner Hütte von 1879 musste alle paar Jahre erweitert werden, so groß war der Zulauf.

Und als die Sektion München zum 25. Jubiläum 1894 ihr „Münchener Haus“ auf den Gipfel der Zugspitze stellte und den Jubiläumsgart zu verdrahten plante, wurde das „Wie?“ der Alpen-Erschließung zum heißen Diskussionsthema. Schon Hermann von Barth hatte mit seinem Schimpfen über „Handwerker, Krantechniker, Eisenanbeter, Nagelfritzen, Hammerhelden und Nagelbolde“ den Mauerhakenstreit der 1910er-Jahre (um die „Wege“ im Steilfels) vorweggenommen. Nun klagten die Bürger über die anrückenden „Massen“ als „wüste Schreier und Lärmer“, „hohle Tröpfe“ und „Pöbel“ und Eugen Guido Lammer forderte, „den Plunder auszuräumen“. So schwang vielleicht im Lob des guten Stils, im Preisen von Bescheidenheit, Kargheit und bergsteigerischer Leidenschaft neben der Rücksicht auf die Natur auch immer ein Wunsch mit, sich dadurch von der Masse abzuheben.

VERSCHLIESSUNG

Die aus Protest gegen die Zugspitzbebauung 1895 von München abgespaltete, sich auch gerne elitär zeigende Sektion Bayerland war es, die in der Neufindungszeit nach dem Ersten Weltkrieg ein Zurückrudern initiierte. Die „Nürnberg Leitsätze“



„Wenn [der Alpenverein] künftig seine Mission erfüllen soll, so muss er sich gewissermaßen zum Ziel setzen, die Berge in gewissem Sinne zu verschließen. ... [damit er] ... nicht zum bloßen Fremdenverkehrsverein herabsinkt.“

Paul Jacobi in den DuOEAV-Mitteilungen 1919

„[Der DAV] wird nicht umhin können, sich einfacheren, kostengünstigeren und ökologisch verträglichen Formen des Hüttenbetriebes zuzuwenden.“

Josef Klenner, damals Erster Vorsitzender und heute DAV-Präsident, 1994 zum 125. Jubiläum

von 1919 und die „Tölzer Richtlinien“ von 1923 forderten eine Bescheidung auf das „Notwendige“ – mit dem zentralen Gedanken, die Hütten sollten „nicht so gestaltet werden, dass die Bergsteiger gerade um dasjenige gebracht werden, was sie berechtigterweise im Hochgebirge suchen: Ruhe, Ursprünglichkeit und ungestörten Naturgenuss“. Hans Magnus Enzensbergers späteres Bonmot, der Tourismus zerstöre das, was er suche, indem er es finde, war inhaltlich schon damals erkannt – und damit der zentrale Zwiespalt im Alpenverein: zwischen Erobern und Erhalten der Alpenwelt, zwischen Fördern und Regulieren des Alpenbesuchs.

1928 deutete der damalige DuOeAV-Generalsekretär Dr. Josef Moriggl an, wie weit es gekommen war: Dass es nämlich Aufgabe des AV sei, „Luxus und Ausschweifungen in den Hütten nicht aufkommen zu lassen, also ... weicher Pfuhl, Schmauserei, Tanz- und sonstige Unterhaltungen, Gelegenheit zum Alpinismus sexualis u.a.m.“, – und zwei Jahre später skizzierte er, welche Erwartungen an Hütten gestellt würden: „außer den Schlaf- und Wirtschaftsräumen auch noch ... Selbstversorgerraum, Schiablage, Trockenraum, Heizraum, Bad, Dunkelkammer u.a.“.

Immerhin wurden damals Marksteine der Einfachheit etabliert: die Hüttenruhe, Winterräume, 1929 nach der Weltwirtschaftskrise preisgünstiges Bergsteigeressen und Teewasser. Zudem entstanden Skihütten und Talherbergen. Schwer zu schlucken hatten in der Zwischenkriegszeit jene Sektionen, die die über 70 Hütten in Südtirol und dem Trentino betrieben hatten; sie waren nach dem Krieg an Italien gefallen. Namen wie Kasseler (Rieserfernergruppe) oder Bonner Hütte (Villgratner Berge) erinnern heute noch an die einstigen Besitzer.

WIEDERGEWINNUNG

Ein noch größerer, doch zum Glück letztlich nur vorübergehender Verlust traf den DAV nach dem Zweiten Weltkrieg: Die 180 Hütten in Österreich wurden enteignet und vom ÖAV verwaltet. Der Treuhänder und ÖAV-Vorsitzende Martin Busch kümmerte sich intensiv darum, dass die wiedergegründeten DAV-Sektionen Kontakt mit ihren alpinen Identifikationszentren behielten. Nach intensivem politischem Engagement bis hin zum Bundeskanzler Adenauer wurden zur Sommersaison 1956 die 143 Hütten westdeutscher Sektionen in Österreich ihren früheren Besitzern zurückgegeben – als „kulturellen Zwecken dienendes Vermögen“; die grundbuchfähigen Urkunden gab's allerdings erst 1958. (Die Hütten der ostdeutschen Sektionen kaufte der ÖAV 1961 von Österreich und verkaufte sie 1967 an den DAV zurück.)

Von wegen Vermögen! Nach zwanzig Jahren mit Krieg und Fremdverwaltung waren viele der hochgelegenen Häuser reichlich heruntergekommen. Die Sanierung und Anpassung an den wieder zunehmenden Tourismus war eine Millionenaufgabe – wer sollte das bezahlen? Und auf welchen Standard sollten die Hütten gebracht werden? „Fest, sachlich, hygienisch“ wurde als Leitlinie

„Über Jahre hinweg wurde der Weg in die Berge immer einfacher gemacht. Es wäre eine Überlegung wert, ob wir ihn nicht wieder ein bisschen schwieriger und anstrengender machen. Ein etwas reduziertes Angebot an Gastronomie und Komfort würde gut zum DAV-Ideal einer ‚Schutzhütte‘ passen.“

Roland Stierle, DAV-Vizepräsident, 2019

„Selbstverständlich birgt der Gegensatz von Hütten, manchmal alten Stils, und neuzeitlichem Bergsteigen Konflikte – der DAV wird sie auszutragen haben!“

Karl Erhardt, Geschäftsführer 1950-1973, zum 100. Jubiläum 1969

Von der Einöde zur Umwelt

Die Balance zwischen Massentourismus und Naturschutz ist ein Prozess – Bilder einstiger Müllentsorgung wie unter der Berliner Hütte sind zum Glück Vergangenheit. Stattdessen leisten der Verein und seine Ehrenamtlichen teils Schwerstarbeit für die Ökologie am Berg – wie bei der Energieversorgung der Barmer Hütte.

1868

Johann Stüdl lässt eine Hütte und Wege am Glockner bauen.

1888

Hütten- und Wegebau-Ausschuss wird gegründet.

1894

Zum 25. Jubiläum hat der Verein 130 Hütten.

1897

Klagenfurter Subventionsrichtlinien schränken die Förderungswürdigkeit allzu großzügiger „Wirtshäuser“ ein.

1918

Nach dem Ersten Weltkrieg werden die Hütten deutscher Sektionen in Italien und Slowenien enteignet.

1923

Tölzer Richtlinien fordern Hütten- und Wegebau nur nach bergsteigerischen Gesichtspunkten.

beschlossen; ob aus der (Finanz-)Not geboren oder aus neuer Bescheidenheit, sei dahingestellt. Jedenfalls beschloss die Hauptversammlung 1958 in Hof, im bayerischen Alpenraum keine neuen Hütten zu bauen. Dieser Verzicht sollte dem Protest gegen Seilbahnpläne den Rücken stärken. Und die HV 1960 in Landau mahnte eine strengere Einhaltung der Tölzer Richtlinien an. Die Euphorie der Wirtschaftswunderjahre sollte nicht unbedingt zu einer neuen Berg-Dekadenz ausarten.

BESCHIEDENHEIT

„Die Erschließung des Alpenraumes ist für den DAV abgeschlossen. Er lehnt deshalb weitere Hüttenneubauten ab.“ Bis zu dieser klaren Aussage, nun auch für die Arbeitsgebiete in Österreich, sollte es noch mal 17 Jahre dauern. Reinhold Messner hatte schon länger gefordert, alle Hütten und Wege abzureißen. So weit wollte das „Grundsatzprogramm für Naturschutz und Umweltplanung im Alpenraum“ von 1977 nicht gehen, aber es etablierte das Leitziel: „Zurück zur Einfachheit ist der eigentliche Fortschritt“. Es sollte keine neuen Hütten- und Wegeanlagen mehr geben, keine Kapazitätserweiterungen, stattdessen umweltgerechte Energieversorgung, Abwasser- und Abfallbehandlung. Auf Antrag der JDAV wurde ein Modellprojekt für Solarenergie gestartet, auf der Reichenberger Hütte entstand eine Windkraftanlage.

Die DAV-Aufgabe Hütte wurde ganz neu aufgestellt: Alle Hütten wurden nach drei Kategorien eingeteilt: Kategorie 1 ist die schlichte „Schutzhütte“ im traditionellen Sinn. Kategorie 2, die „Stützpunkthütten“, können auch per Seilbahn erreichbar sein. Und Hütten der Kategorie 3 sind mechanisch erreichbare Ausflugsziele – von ihnen gibt es nur zwei im Gesamtbestand. Die Kategorisierung hat Einfluss auf die Ausstattung, aber auch auf finanzielle Beihilfen der Vereinsgemeinschaft zu Baumaßnahmen. Sektionen ohne eigene Hütten müssen seit 1987 eine Umlage zahlen, um den teuren Unterhalt zu unterstützen, können aber auch Patenschaften für eine Hütte eingehen. Und das „Gegenrechtsabkommen“, zuerst mit den anderen AVs im Alpenraum, später in weiteren Ländern, verschaffte allen Mitgliedern gleiche Rechte auf Hütten in anderen Bergregionen. Für die zunehmend ernst genommene Aufgabe Müll- und Abwasserentsorgung wurde eine Naturschutzabgabe erhoben.

Der DAV wäre aber nicht der DAV, wenn er zu 100 Prozent konsequent wäre: Zum 100. Jubiläum 1969 plante die Sektion Wiesbaden eine neue Hütte im Klostertal in der Silvretta. Wie das mit dem Verzicht auf Neubauten zu vereinbaren wäre und ob es überhaupt noch einen zusätzlichen Stützpunkt brauche, darüber tobte jahrelang ein Krieg der Meinungen im Verein. Zuletzt wurde ein für manche etwas faul duftender salomonischer Kompromiss gefunden: Die Hütte wurde 1993 fertig gebaut (rechtzeitig vor dem 125. Jubiläum ...), aber zur Hälfte zur Nutzung durch die Bergwacht, zur anderen Hälfte als Selbstversorgerhaus, und verwaltet vom Bundesverband. Und auch bei den Wegen gab es einen Kom-

1928

Aus der Hüttenordnung: „Neue Hütten und Wege sollen nur in besonderen Ausnahmefällen gebaut werden ... Jede Reklame für Hütten- und Wegeanlagen ist zu unterlassen ... Den Sektionen wird empfohlen, die Abgabe alkoholischer Getränke einzustellen.“

1929

Das Recht auf günstiges Bergsteigeressen und Teewasser auf AV-Hütten wird etabliert.

1930

ca. 500 Hütten

1947

Enteignete DAV-Hütten in Österreich werden im ÖAV von Martin Busch verwaltet, 1956 Rückgabe an die Besitzersektionen.

1954

„Grundsätze für Einrichtung und Betrieb der Alpenvereins-Hütten“ mit Reservierungspflicht und Stornierungsgebühren.

1958

HV in Hof beschließt Verzicht auf Bau neuer Hütten im deutschen Alpenraum und führt Naturschutzkarte für jede Sektion ein.

1960

HV Landau erhöht Mitgliedsbeitrag zwecks Hüttensanierung; 1965 noch mal Beitragserhöhung um 40 Prozent.

1970

Die Kletteranlage am Teufelsberg in Berlin ist eine der ersten in Deutschland.

1977

HV Rosenheim beschließt „Grundsatzprogramm für Naturschutz und Umweltplanung im Alpenraum“. Mehr Umwelttechnik wird gefordert und entwickelt. Broschüre „Mit Kindern auf Hütten“ erscheint erstmals.



30.000

km Wege und Steige pflegt der DAV; zusammen mit dem ÖAV 50.000 km. 200 Wegereferenten leisten jährlich 50.000 ehrenamtliche Stunden.



20.400

Übernachtungsplätze bieten die 321 Hütten im DAV. Sie empfangen jährlich 800.000 Übernachtungs- und 2 Millionen Tagesgäste.



10.000

Höhenmeter Aufstieg eines 80-kg-Menschen brauchen so viel Energie wie die Erwärmung von 60 Litern Duschwasser von 10 auf 40° C.



207

Kletteranlagen betreiben die DAV-Sektionen.



3277

m hoch liegt das Brandenburger Haus in den Ötztaler Alpen.



5

Euro (ca.) kostet eine Toilettenspülung (mit Wasserauf- und -nachbereitung) auf der Neuen Prager Hütte.



12.885.435

Euro flossen 2018 von Sektionen, Bundesverband und öffentlicher Förderung in Hütten-Bauvorhaben. 737.240 Euro kosteten Wegebaumaßnahmen.



304

Schlafplätze hat die Rappenseehütte (2091 m) im Allgäu. Am 19.9.1970 übernachteten dort 681 Gäste. Ganze 4 Plätze hat die Breitenkopfhütte (2017), Mieminger.



118

Hütten von DAV, ÖAV und AVS machen mit bei „So schmecken die Berge“, ähnlich viele tragen das Umweltgütesiegel.



1853

Bau der ersten Knorrhütte (2051 m) an der Zugspitze; 1873 von der Sektion München übernommen. 2017 wurde der Ersatzbau des Waltenbergerhauses (2084 m) im Allgäu eröffnet. Die Saupsdorfer Hütte in der Sächsischen Schweiz stammt von 1818.

promiss: Seit 2007 dürfen Sektionen unter bestimmten Auflagen neue Klettersteige bauen – sie werden nicht als Wege betrachtet, sondern wie Kletterrouten.

VERANTWORTUNG

1983 zogen die Grünen in den Bundestag ein; ein Zeichen, dass der Umweltschutz in der Gesellschaft mehr Gewicht hatte. Und 1986 rief der DAV ein „Jahrzehnt des verstärkten praktischen Umweltschutzes“ für seine Hütten und Wege aus. Fünf Jahre später waren 42 Solaranlagen, 19 Kleinwasserkraftanlagen und acht Kraft-Wärme-Kopplungen gebaut, 1992 galten 88 Prozent aller Baumaßnahmen dem Umweltschutz. 1996 gab der DAV für Wärmedämmung, Energiegewinnung und Abwasserreinigung 13.320.500 D-Mark aus (fünf Millionen kamen aus öffentlichen Zuschüssen). Als Problem erwiesen sich die Extremlagen, in denen viele Hütten stehen: So funktionierten etwa biologische Kläranlagen bei den kalten Temperaturen nicht richtig. Die damals entwickelten alternativen Konzepte, zum Beispiel Blockheizkraftwerke mit Rapsöl, sind heute weltweit Vorbilder. Und vereinsintern wird die Einhaltung des selbst gesetzten Anspruchs dokumentiert durch das Umweltgütesiegel; es wurde 1997 erstmals vergeben, an die Mindelheimer und die Tannheimer Hütte, bis heute tragen es rund 120 Häuser von DAV, ÖAV und AVS.

ZUKUNFT

All diese Hintergründe interessieren Gäste nicht, denen im Schneetreiben der Duft von Holzrauch Wärme und Geborgenheit verheißt oder die beim sonnenheißen Aufstieg von Dusche und gekühlten Getränken träumen – und die ihren Lieben zu Hause Bilder vom Abend auf der Terrasse, hoch überm dunstgefüllten Tal, mitbringen oder posten wollen.

Das Lebensgefühl „Berghütte“ beseelt auch den Alpenverein. Der sektionseigene Stützpunkt in den Alpen ist für viele Menschen ein Bindeglied im Verein, zu dessen Erhalt sie mit großem Engagement und ehrenamtlicher Arbeit beitragen. Von ihnen profitiert der Zauber der Hütten, auf sie ist er angewiesen – genauso wie auf die Wirtsleute, die mit oft langen Arbeitszeiten und in engem Miteinander eine gute Stimmung unter der Besuchergemeinschaft schaffen sollen.

Dieses Lebensgefühl und das Idealbild Hütte hat sich mit dem Zeitgeist in den 150 Jahren des Vereins ständig gewandelt. Mal schwang das Pendel mehr in Richtung „Komfort“, mal mehr zur „Bescheidenheit“. Wie es sich in den nächsten Jahren entwickeln soll und welche Rolle das urbane Strukturthema Kletterhalle spielen wird, das wird im Verein heute zunehmend diskutiert. Im Blickpunkt stehen dabei vielerlei Fragen:

> Wird man alle Hütten erhalten können, wenn der Klimawandel Permafrost-Fundamente instabil macht oder Wasserzuflüsse versanden oder austrocknen lässt?

1978

Gegenrechtsvereinbarung sichert Mitglieder-Konditionen auf fast 2000 Hütten.

1979

Naturschutzabgabe für Müll- und Abwasserentsorgung eingeführt.

1981

Hüttenkategorien definieren Förderungswürdigkeit: I Schutzhütte – II Berghaus – III Berggasthaus.

1986

„Jahrzehnt des verstärkten praktischen Umweltschutzes“ wird ausgerufen – neue Lösungen für Energieversorgung, Abfall- und Abwasserentsorgung entstehen.

1987

Sektionen ohne eigene Hütte müssen eine Umlage zahlen oder eine Hüttenpatenschaft übernehmen.

1988

In Stuttgart und Garmisch-Partenkirchen werden die ersten Kunststoff-Klettergriffe verschraubt.

1994

DAV-Sektionen haben schon über 80 Kletteranlagen.

1995

Umweltgütesiegel wird eingeführt.

2007

HV München verabschiedet „Kriterienkatalog“ für den Bau neuer Klettersteige.

2010

Die Boulderwelt in München gehört zu den Pionieren, die das Bouldern zum Trendsport machen.

2018

Die Sektionen München/Oberland verbieten das Laden von EMTB-Akkus auf ihren Hütten.

Gut versorgt und erholt in die Berge

Die Wirtsleute waren schon immer die Seele der AV-Hütten; ihr Leben ist nicht immer so romantisch, wie man es sich vorstellen mag. Unsichtbar im Hintergrund aber trägt die ehrenamtliche Arbeit von Generationen von Hütten- und Wegewarten dazu bei, dass man gestärkt aufbrechen kann ins Erlebnis Berg.





MENSCHEN

Johann Stüdl (27.6.1839-29.1.1925)



Der in Prag geborene Kaufmann ist unter den Gründervätern des DAV der Hütten- und Wegebau-Pionier. 1868 finanzierte er die nach ihm benannte Hütte und Graterschließung am Großglockner mit dem Ideal einer „einfachen Hütte, wie solche unserem eigentlichen Vereinszweck entsprechen“. Weitere Bauprojekte beriet er, wobei er betonte, dass der Bau nur einmaliger Kraftakt ist, wichtiger seien Erhalt und gute Führung durch die Sektion. 49 Jahre lang war er Erster Vorsitzender der Sektion Prag, vielfach im Hauptausschuss – er förderte das Bergführerwesen und erhob die Stimme gegen die Diskriminierung von Juden im Verein.

Martin Busch (14.4.1896-5.8.1958)

Der Turnlehrer war als Funktionär der austrofaschistischen Vaterländischen Front von den Nationalsozialisten entlassen worden. Als Treuhänder der nach dem Zweiten Weltkrieg enteigneten DAV-Hütten in Österreich kümmerte sich der ÖAV-Vorsitzende unermüdlich um ihren Erhalt, einen guten Betrieb, Kontakt zu den Besitzersektionen und zuletzt auch erfolgreich um die Rückgabe 1956. Dafür wurde er Ehrenmitglied in DAV und ÖAV und erhielt das Große Bundesverdienstkreuz. Die Neue Samoarthütte, von der Sektion Mark Brandenburg als „Hermann-Göring-Haus“ geplant, wurde von der neuen Besitzersektion Berlin in „Martin-Busch-Hütte“ umbenannt.



Fotos: DAV-Archiv

red

> Wie kann man verschärfte oder stärker eingeforderte Behördenvorschriften einhalten, zu Brandschutz, Hygiene, Pächterwohnung, Küche, Energieeffizienz oder rollstuhltauglichen Fluchtwegen? Und wie weit muss man gastronomische Standards aus Tallagen am Berg umsetzen?

> Sollen Ausbauten Platz für zunehmenden Besucherandrang schaffen oder soll man eher Schlafplätze bewusst verknappen, um den Nutzerdruck zu senken?

> Ist Hightech die Lösung für einen nachhaltigen Hüttenbetrieb oder sind einfache, aber wartungsarme und fehlertolerante Systeme sinnvoller? Zur Wasserversorgung und der Nachhaltigkeitsbilanz von Hütten laufen derzeit Projekte im DAV.

> Wie viel Komfort kann und will man den Besuchern bieten, wie viel Lebensqualität dem Wirtspersonal? Sind warme Duschen, eine umfassende Speisen- und Getränkeauswahl, WLAN und Ladestrom und eine Reservierung notwendig? Oder wie könnte man die Gäste darauf einstimmen, dass es in den Bergen auch einmal schlichter zugehen kann? Und Wirte darauf, dass Selbstversorger keine Gäste zweiter Klasse sind?

> Wenn Hütten und Wege Magnete für Alpenbesucher sind, wie kann man sie zur Lenkung für eine sinnvolle Raumordnung nutzen? Kann und will man alle Wege erhalten, wenn sie von zunehmenden Wetterextremen bedroht sind? Können alle gleichermaßen für Wanderer, Berggradler und Bergmotorradler offen bleiben? Und braucht es vielleicht doch neue Weg-(Trail-)Anlagen, um Wander- und Radverkehr zu entflechten?

> Wie weit werden die „Hütten der Städte“, die Kletterhallen, den alpinen Stützpunkten Konkurrenz machen als Identifikationspunkte, Arbeitsbeschaffer und womöglich irgendwann finanzielles Sorgenkind?

Hütten versprechen Schutz und Behaglichkeit in der menschenfeindlichen alpinen Landschaft. Sie sind Häfen auf dem Ozean der alpinen Wildnis – wie hafenviertelig sollen sie werden? Die Antwort „Einfachheit“ hat sich der Alpenverein schon vor hundert Jahren gegeben. Über die praktische Interpretation dieses Begriffs allerdings kann man noch lange diskutieren. ad

Mehr Info zu 150 Jahre DAV: alpenverein.de/150

150 Jahre DAV: DIE THEMEN

- Panorama 1/19: Der Verein in der Gesellschaft
- Panorama 2/19: Bergsport und Bergsteigen
- Panorama 3/19: Alpinismus als Kultur
- Panorama 4/19: Hütten, Wege, Kletteranlagen
- Panorama 5/19: Natur- und Umweltschutz
- Panorama 6/19: Bildung als Aufgabe

Happy Birthday Alpenverein!

Fotos: DAV-Archiv (3), Thilo Brunner, Norbert Freudenthaler



Super Pläne für ein tolles Wochenende.



NEU
kostenloses
Kartenupdate!
Alle Infos
online.

75 Karten auf einem USB-Stick.
Die perfekte Basis zur Tourenplanung am heimischen PC. Ob Wanderung, Skitour oder die MTB-Transalp – mit unserem digitalen AV-Kartensatz lässt sich jedes alpine Vorhaben perfekt vorbereiten!
Mehr Infos im DAV-Shop.

Art.-Nr. 120003
€ 129,00
Mitglieder
€ 99,00



DAV Fallstock Camp Carbon Mix
Ein ultraleichter, vielseitiger Stock mit dem bestmöglichen Verhältnis aus Festigkeit, Gewicht und Steifheit.
Art.-Nr. 490053

€ 129,95
Mitglieder
€ 119,95



Wanderer, Kletterer, Skitourengänger und Mountainbiker: Sie alle eint eine Leidenschaft – die für die Berge. Das Buch zeigt die Wurzeln dieser Begeisterung.
Art.-Nr. 9JU094

€ 34,00



SWIZA Do5 Taschenmesser
Frisches Design, beste Verarbeitung und hervorragende Funktionalität.
Art.-Nr. 490060

€ 45,90
Mitglieder
€ 41,90



DAV Washbag
Superleichter Waschbeutel, der selbst steht oder aufgehängt werden kann.
Art.-Nr. 430210

€ 17,95
Mitglieder
€ 14,50



Leicht, kleines Packmaß, wasserdicht, rutschfest – der ideale „Zweit-schuh“ für Hüttenwanderungen.
Skinner Sockenschuhe

Edition DAV
Schwarz/Weiß:
Art.-Nr. 415501
Metal Grey:
Art.-Nr. 415503
€ 49,90
Mitglieder
€ 45,90

Kompakte, leistungsstarke, sehr helle, wasserdichte Stirnlampe
Black Diamond Spot 325
mit max. 325 Lumen Leuchtstärke und stufenloser Dimmfunktion.
Art.-Nr. 430263

€ 40,00
Mitglieder
€ 38,50



Mobiler Strom für Smartphone, GPS oder digitale Kamera:
WAKA WAKA Power+ Powerbank „Edition DAV“.
Art.-Nr. 490302

€ 74,95
Mitglieder
€ 69,95



Leicht, weich und saugstark:
DAV Superlight Towel „Jubiläums Edition“ Handtuch
45 x 90 cm, aus Microfaser.
Art.-Nr. 450320
€ 17,00
Mitglieder
€ 15,00



DAV Brotzeit-Set
Stilvoll, sinnvoll, nachhaltig: Wiederverwendbarer Brotbeutel für die Stärkung am Gipfel, Taschenmesser von Opinel mit Bergmotiven und Emaille-Becher im DAV-Design.
Art.-Nr. 450211

€ 39,00
Mitglieder
€ 33,00

Eat ... sleep ... climb ... repeat!



Einzigartige Kombination aus Klettergurt und Klettersteigset: **Jester** von Edelrid. Art.-Nr. 490081
€ 150,00
 Mitglieder **€ 138,00**



Schwitzige Hände bei der Schlüsselstelle? Mit Lächeln und etwas Chalk geht's leichter. **DAV Chalk Bag** Art.-Nr. 450340
€ 25,00
 Mitglieder **€ 22,50**



Frischer Kaffee am Gipfel mit dem **Stanley Mountain Coffee System** 0,5 Liter. Art.-Nr. 430236
€ 70,00
 Mitglieder **€ 65,00**



DAV Emaille-Becher „Indoor & Outdoor“ Art.-Nr. 450102
€ 12,00
 Mitglieder **€ 10,00**

Geräumiger Seilsack mit Rucksackträgern von Edelrid. **DRONE II** Art.-Nr. 490089
€ 37,00
 Mitglieder **€ 32,00**



Jayne III Klettergurt für Frauen von Edelrid. Der perfekte Allrounder in Pink-Türkis, in verschiedenen Größen. Art.-Nr. 490084
€ 64,00
 Mitglieder **€ 58,00**



Jay III Klettergurt für Männer von Edelrid. In Blau-Grün, in diversen Größen. Art.-Nr. 490083
€ 64,00
 Mitglieder **€ 58,00**

Sicherungsset bestehend aus Jul 2 Sicherungsgerät und HMS Bulletproof Triple FG Karabiner **JUL 2 BELAY KIT BULLETPROOF TRIPLE** Art.-Nr. 490088
€ 64,00
 Mitglieder **€ 58,00**




DAV Kletterhelm Storm von CAMP, superleicht und komfortabel für alle alpinistischen Abenteuer. In zwei Größen und zwei Farben. Weiss: Art.-Nr. 490094
 Grau: Art.-Nr. 490095
€ 79,95
 Mitglieder **€ 76,95**

Einer der leichtesten seiner Art: **PRIMUS Express Spider II Gaskocher** mit kleinem Packmaß, niedrigem Gewicht und tiefem Schwerpunkt für einen optimalen Stand. Art.-Nr. 430237
€ 74,00
 Mitglieder **€ 68,00**

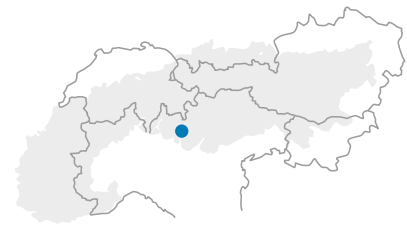


Ausgewogenes 60-m-Sportkletterseil **BOA** von Edelrid. Dank 9,8 mm Durchmesser und Thermo-Shield-Behandlung vielseitig einsetzbar. Art.-Nr. 490086
€ 140,00
 Mitglieder **€ 130,00**





Im Abstieg vom Rifugio
Tagliaferri durch das
Valle del Vò; am Horizont
das Massiv der Presolana
(2521 m), deren Gipfel an
die Dolomiten erinnern.



Tiefe Täler, raue Berge

Südalpen-Wandern

Zwischen Comer See und Iseensee liegt eine gut erschlossene, nördlich der Alpen wenig bekannte Bergregion, die anspruchsvolle Bergwanderungen bietet. Hier, in den „Alpi Orobie“, ist die Sektion Bergamo des italienischen Alpenvereins zu Hause.

Text: [Georg Hohenester](#)
Fotos: [Joachim Chwaszcza](#)

Die letzten 50 Straßenkilometer von Bergamo durchs Valle Brembana in die Berge ziehen sich. Nach San Pellegrino Terme, wo Hunderte gelber Getränkekästen auf die bekannte Mineralwasser-Fabrik aufmerksam machen, kommen noch einige kleine Dörfer, und wir beeilen uns, nicht allzu verspätet in Carona anzukommen. Dort warten Amedeo und Giancelso von der Alpenvereinssektion Bergamo, mit denen wir gleich zu einer Nachmittagsrunde aufbrechen. Zum Rifugio Laghi Gemelli geht es, und während des Aufstiegs erzählen unsere beiden Begleiter von ihren Hausbergen.

Die Bergamasker oder Orobischen Alpen, auf Italienisch „Orobie delle Valli Bergamasche“, erstrecken sich über etwa 80 Kilometer zwischen dem Comer See und dem Iseensee. Im Norden grenzt der Hauptkamm ans Valtellina, von Süden erschließen die drei Täler Valle Brembana, Valle Seriana und Valle di Scalve die fächerförmig angeordnete Berggruppe. Deren Gipfel reichen im Süden bis über 2500 Meter, im Nordosten bis knapp über 3000 Meter Höhe. Zuständig für die Hütten- und Wege-Infrastruktur ist die „Sezione Antonio Locatelli – Bergamo“, mit über 10.000 Mitgliedern die größte des Club Alpino Italiano (CAI). Einige ihrer Vorstandsmitglieder werden

uns in den nächsten Tagen besonders schöne Ecken zeigen.

Nach gut 700 Höhenmetern durch üppigen Bergwald erreichen wir das „altopiano dei laghi“, ein Plateau voller Bergseen, die schon ab dem frühen 20. Jahrhundert teilweise aufgestaut wurden. Der Wasserreichtum der Bergamasker Alpen, dessen Erosionskraft auch die V-förmigen Täler geschaffen hat, wird hier schon lange zur Stromerzeugung genutzt. Lange steht auch das Rifugio Laghi Gemelli (1968 m) auf dem Plateau. Die erste Hütte wurde im Juli 1900 eingeweiht und im Januar 1945 von deutschem Militär angegriffen und abgebrannt – lokale Partisanengruppen hatten sich hierher zurückgezogen. Bereits 1946 begann der Neubau des alpinistisch wichtigen Stützpunkts, der sich heute als stattlicher Bau präsentiert. Für die kulinarische Qualität sorgt Stefano Brignoli, ein exzel-



lenter Spitzenkoch, der großen Wert legt auf die Verarbeitung hochwertiger lokaler Produkte. Wir können einige Käsesorten verkosten wie den „Strachitunt“, ein dem Taleggio verwandter Blauschimmel-Weichkäse mit intensivem Aroma, oder den „Formai de Mut“, den „Käse von den Alpweiden“ mit mildem Geschmack. Mit Blick auf den verglasten Weinschrank bedauern wir, wieder absteigen zu müssen und nicht hier übernachten zu können ...

Früh am nächsten Morgen überqueren wir den kurvenreichen Höhenzug ins Nachbartal Valle Seriana und erreichen den vereinbarten Treffpunkt in Valbondione wieder verspätet – trotz der Nähe zu den lombardischen Großstädten Bergamo und Mailand ist das bergige Hinterland ganz schön abgelegen. Heute begleiten uns Angelo und Giuseppe ins Herz der Bergamasker Alpen. Auf steilem, gepflegtem Weg steigen wir südseitig knapp 1000 Höhenmeter zum kleinen Rifugio Mario Merelli al Coca (1892 m) auf, das fast senk-



recht über dem Tal steht. Dort deponieren wir unsere Rucksäcke und gehen durch das Val Coca zum Lago di Coca (2108 m) weiter. Der liegt in einem gewaltigen Karkessel zu Füßen der höchsten Gipfel der Alpi Orobie, unter denen der Pizzo di Coca mit 3050 Metern als höchster

Ins Herz der Bergamasker Alpen

Punkt hervorsteht. Wie die benachbarten Gipfel Pizzo di Redorta und Punta di Scais ist auch er anspruchsvoll zu besteigen

und verlangt Kletterei zumindest im zweiten Grad in brüchigem Fels.

Nach der Mittagspause im Rifugio al Coca folgen wir der Route des „Anello delle Orobie orientale“ nach Norden – diese Hütten-Runde führt in acht Etappen durch den zentralen und östlichen Teil der Alpi Orobie – und queren auf schmalem Steig die steilen grünen Hänge und Taleinschnitte in mehrmaligem Auf und Ab. Nach dem Passo del Corno folgt eine drahtseilgesicherte schmale Rinne, dann gibt es am höchsten Punkt „Sponda Arsena“ (2325 m) freien Blick nach

Bergamasker Alpen

Osten, auf den Lago Barbellino und unser Tagesziel, das Rifugio Curò. Viele Serpentinaen führen ins „Valmorta“ hinab, ins „Tote Tal“. Danach geht es entlang des kleinen Unteren Barbellino-Sees zur Staumauer des Lago Barbellino, wo Steinböcke gewandt herumklettern und aus dem Beton austretende Salze auflecken.

Das komfortable Rifugio Antonio Curò (1915 m) liegt in unmittelbarer Nähe des Lago Barbellino und am Schnittpunkt zweier Wege: Nach Süden führt der Anello-Rundweg weiter zum Rifugio Albani, nach Osten verknüpft der landschaftlich besonders reizvolle „Sentiero Naturalistico Antonio Curò“ die Naturreichtümer der einsamen östlichen Alpi Orobie. Dorthin will uns morgen Dario führen, der Jugendreferent des CAI Bergamo, der auf der Curò-Hütte

unsere heutigen Begleiter ablöst, die noch nach Valbondione absteigen. Wir dagegen genießen die Übernachtung im architektonisch herausragenden „Ostello al Curò“, der großen Selbstversorgereinheit/dem Seminarzentrum des CAI Bergamo. Von dessen überdachten Panorama-Logen öffnen sich großartige Ausblicke übers 1000 Meter tiefer liegende Valbondione.

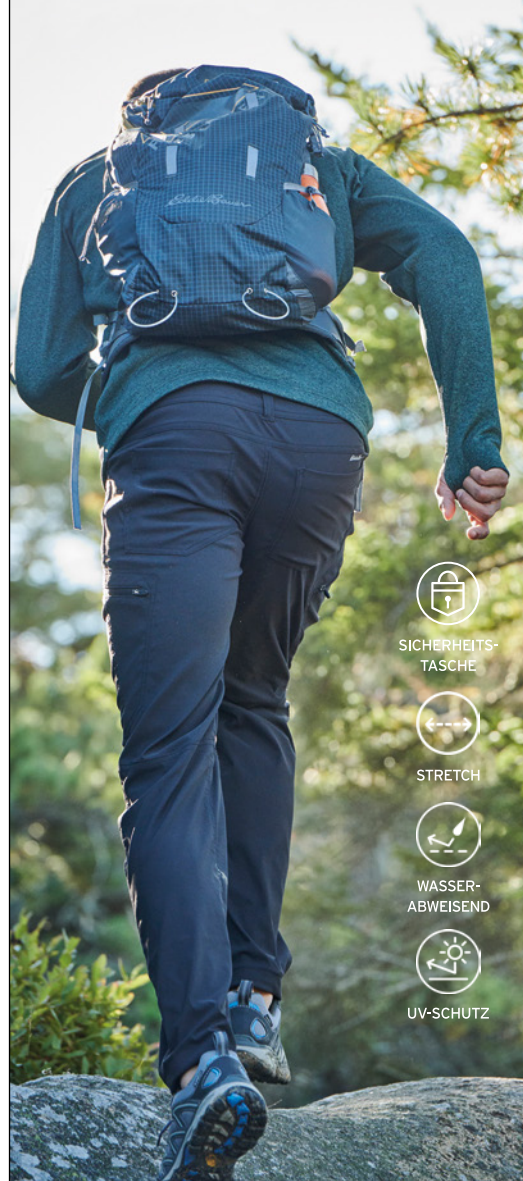
Wie angekündigt hat sich das Wetter am nächsten Morgen verschlechtert, weshalb wir zügig losmarschieren, um möglichst vor dem prognostizierten Regen das Rifugio Tagliaferri (2328 m) zu erreichen. Die höchstgelegene Hütte der Bergamasker Alpen unterteilt den etwa 20 Kilometer langen und in den 1980er Jahren eingerichteten Sentiero Naturalistico Antonio Curò in

Abendstimmung beim Abstieg vom Rifugio Laghi Gemelli oberhalb Carona im Valle Brembana; der 3050 Meter hohe Pizzo di Coca spiegelt sich im gleichnamigen See; der Steig vom Rifugio al Coca zum Rifugio Curò zieht durch steile Flanken und eingeschnittene Täler.



Eddie Bauer EST. 1920

GUIDE PRO HOSE



-  SICHERHEITSTASCHE
-  STRETCH
-  WASSERABWEISEND
-  UV-SCHUTZ

Exklusives Angebot

~~89.95 €~~

59.95 €

CODE: DAV

eddiebauer.de/guidepro



INFO

mehr: alpenverein.de/panorama



zwei Etappen: Die erste überschreitet einige hohe Pässe, die zweite zieht entlang der Grathöhe bis zum Passo Vivione und nutzt teilweise einen Maultierweg militärischen Ursprungs aus dem Ersten Weltkrieg.

Nach kurzer Strecke entlang des Lago Barbellino zweigt der Weg ins Valle Cerviera ab. Schnell bewegen wir uns in einsam-rauer Bergwelt, bewundern außergewöhnliche geologische Formationen und die reichhaltige Flora. Der Aufstieg zieht Richtung Pizzo di Tre Confini (2824 m), den wir südlich umgehen, um am Passo di Bondione (2698 m) den höchsten Punkt zu erreichen. Der Pass trennt das Valle Bondione vom Valle di Scalve und ist ein historischer Übergang ins Valtellina. Unterhalb des mächtigen Monte Gleno (2883 m) queren wir das gleichnamige Tal, blicken auf den Lago del Gleno mit den Ruinen der 1923 geborstenen Staumauer hinab und erreichen den Passo di Belviso (2518 m). Die Aussicht trübt sich schnell ein und wir spüren uns, den Passo di Venano (2328 m) zu erreichen und kurz dahinter die kleine Tagliaferri-Hütte. Dort begrüßt uns Hüttenwirt Francesco Tagliaferri, genannt „Cesco“, und kaum haben wir die Rucksäcke abgesetzt, beginnt es aus allen Kübeln zu schütten und zu graupeln. Wir flüchten nach drinnen und unterhalten uns mit den wenigen Gästen und Cesco, der seit 33 Jahren die

Es beginnt aus allen Kübeln zu schütten

Hütte bewirtschaftet und ein wunderbares Mittagessen serviert: Polenta Tartagna mit viel Käse und hauchdünn gebratene Schweinelendchen, gewürzt mit Petersilie, Thymian und Knoblauch, in einer feinen Essig-/Zitronensauce serviert – ein Spezialrezept des uralten Hüttenwirts.

Auch für den nächsten Tag wird intensiver Regen angesagt, so verkürzen wir unseren Bergaufenthalt und nutzen eine Regenpause für den Abstieg. Über glänzend nasse grüne Matten führt der Weg durch das Valle del Vò nach Ronco hinab. Ausblicke nach Süden auf das Kalkmassiv der Presolana (2521 m), den „Dolomitengipfel“ Bergamos schlechthin, und eine große

BERGAMASKER/OROBISCHE ALPEN

Die Bergwelt hinter Bergamo verdankt der Sektion Bergamo des CAI ein dichtes Netz von alpinen Hütten und Wegen. Letztere sind nicht selten exponiert, teilweise unterstützen Versicherungen. Gute Kondition, absolute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und leichte Kletterfertigkeiten sollte besitzen, wer etwa auf dem Fernwanderweg Anello delle Orobie unterwegs ist (Infos dazu auf alpenverein.de/panorama).

Unterkünfte (besuchte Hütten des CAI Bergamo)

- Rif. Laghi Gemelli (1968 m), rifugiolaghigemelli.it (auch in Deutsch)
- Rif. Mario Merelli al Coca (1891 m), rifugiococa.it (auch in Englisch)
- Rif. Antonio Curò (1915 m), antonicuro.it (auch in Englisch)
- Rif. Nani Tagliaferri (2328 m), geoportale.caibergamo.it/rifugio/rifugio-tagliaferri (auch in Englisch)

Karten und Info

- Kompass-Karten 1:50.000, Blätter 104 Alpi Orobie, Bergamasche und 105 Lecco Valle Brembana.
- 13 Blätter von Ingenia Cartoguide decken die Bergregion der Provinz Bergamo im Maßstab 1:25.000 ab.
- Viele Infos auf caibergamo.it; geoportale.caibergamo.it (Wege und Hütten) eignet sich zur Tourenplanung (teilweise auch in Englisch).

Kletternde Steinböcke an der steilen Staumauer des Lago Barbellino; das Rifugio Curò und der Lago Barbellino mit dem Coca-Massiv im Hintergrund – hier liegen die höchsten Gipfel der Alpi Orobie; im Palamonti, dem städtischen Quartier des CAI Bergamo. Ein herzliches Danke an Amedeo, Giancelso, Angelo, Giuseppe, Dario und vor allem an Präsident Paolo Valoti.

Bergamasker Alpen



Schafherde, deren riesige Hütehunde mit lautem Gebell warnen, nicht näher zu kommen, verkürzen den langen Marsch zum Talausgang. Dort holt uns Paolo Valotti persönlich ab. Der Präsident des CAI Bergamo weiß, weil ständig informiert, gut über unsere Tour Bescheid. Auf der Fahrt durch das Valle di Scalve nach Bergamo erzählen wir von unserer Arbeit und freuen uns auf den letzten Abend im „Palamonti“. Das städtische Hauptquartier des CAI Bergamo umfasst eine große Kletterhalle, das Verwaltungszentrum mit Bibliothek und Sitzungsräume. Hier treffen wir alle unsere Begleiter wieder, berichten über Struktur und Arbeitsweise des DAV und erfahren von den umfangreichen Aktivitäten der Sektion Bergamo, die 18 Kommissionen und ebenso viele

lokale Untergruppen in fast ausschließlich ehrenamtlicher Arbeit auf die Beine stellen. Neben den klassischen Alpenvereins-Themen fällt uns die intensive Arbeit der „sozialen Kommission“ auf, die neben inklusiven Kletterkursen jährlich auch mehrere hundert Bergausflüge mit eingeschränkten Menschen durchführt und den Bereich „Montagna-Terapia“, „die Berge als Therapie“, in die Sektionsarbeit integriert. Der Abend klingt im „Rifugio in città“, der „Hütte in der Stadt“ aus, dem sektionseigenen Restaurant im Palamonti. Gut essen und trinken gehört hier einfach dazu, in der Stadt und am Berg. —



Georg Hohenester war von der Natur und der Infrastruktur in den Bergamasker Alpen ebenso beeindruckt wie vom vielseitigen Engagement des CAI Bergamo.



UNSERE SCHÖNSTEN REISEN WELTWEIT



NEU
UNTERWEGS
MIT IHRER
SEKTION 2020

Jetzt unsere Kataloge anfordern!

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



WANDERUNGEN IM SONNENVERWÖHNTEN HOCHTAL VON LIVIGNO

ITALIEN

Livigno kennt man vom Skifahren. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass Livigno auch ein fantastisches Wandergebiet mit herrlichen Aussichten auf die Gletscher von Ortler und Bernina ist. Rundtouren über aussichtsreiche Panoramawege führen am Lago di Livigno entlang und vorbei an urigen Almen und durch farbenprächtige Wälder. Aber auch Gipfelziele wie der Monte delle Rezze, 2858 m, oder die Punta Lago Nero, 2676 m, gehören zum Programm. Die Gehzeiten liegen zwischen fünf bis sechs Stunden täglich. Das Vier-Sterne-Hotel Concordia in der Fußgängerzone von Livigno ist Ihr komfortables Basecamp mit einem großzügigen Wellnessbereich, schönen Zimmern und regionaler Küche. Livigno ist auch zollfreie Zone, wo das eine oder andere Schnäppchen winkt.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 5 x Hotel**** • 5 x Halbpension mit Tourentee • Transfers • Versicherungen*

6 Tage | 6 – 15 Teilnehmer

ab € 490,–

Termine: 15.09. | 22.09. | 29.09. | 06.10.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ HHLIVI



WANDERTAGE FÜR EINSTEIGER IN DEN KITZBÜHELER ALPEN

ÖSTERREICH

Kitzbühel und die Kitzbüheler Alpen machen vor allem im Winter mit Promis und Streif von sich reden. Im Sommer ist es hier ruhiger und beschaulicher. Die völlig neu renovierte Bamberger Hütte, 1761 m, ist mit geräumigen, hellen Vierbettzimmern ausgestattet und unbedingt zu erwähnen ist das hervorragende Essen, das im heimeligen Gastraum genossen wird. Das Gepäck wird per Materialseilbahn auf die Hütte transportiert. Beste Voraussetzungen also für entspannte Wanderungen auf schöne Gipfel wie Tristkopf, 2361 m, und Salzachgeier, 2466 m. Die Gehzeiten liegen bei gemütlichen fünf Stunden und Ihr Bergführer gibt Ihnen gute Tipps rund ums Wandern.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 3 x Hütte • 3 x Halbpension mit Tourentee • Gepäcktransport zur Hütte und zurück • Versicherungen*

4 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

ab € 279,–

Termine: 19.09. | 26.09. | 03.10. | 10.10.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ HRTOPBAM



HERBSTLICHE BERGWANDERUNGEN AUF DER ZUFALLHÜTTE

ITALIEN

Die Zufallhütte befindet sich am Ende des Martelltals, einem Seitental vom Vinschgau in Südtirol. Neben seiner landschaftlichen Schönheit hat das Tal noch eine weitere Besonderheit zu bieten: den Anbau von Erdbeeren, was auf dieser Meereshöhe weltweit einmalig ist. Also unbedingt probieren! Die Zufallhütte ist ein langjähriger Partner des DAV Summit Club. Sie thront auf einer Aussichtskanzel auf 2264 Metern und ist gemütlich in einer Stunde zu erreichen. Hier fühlen sich unsere Gäste wohl und viele kommen gerne wieder. Auf dem Programm stehen tolle Wanderungen, auch über 3000 m, mit einem faszinierendem Blick auf die Königspitze, Mont Zebur und dem Ortler.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 3*/4 x Hütte • 3*/4 x Halbpension mit Tourentee und Tourenbrot • Gepäcktransport zur Hütte und zurück • Versicherungen*

4*/5 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

ab € 280,–

Termine: 22.09. | 26.09.* | 29.09. | 03.10.* | 06.10. | 10.10.2019*

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ HRTOPZUF



WANDERUNGEN IM SCHNALSTAL ZWISCHEN TEXELGRUPPE UND ÖTZI-FUNDSTELLE

ITALIEN

Der Vinschgau gehört zu den bekanntesten Ferienregionen in Südtirol. Die Lage zwischen den hohen Bergkämmen, die durchwegs dreitausend Meter überschreiten, als auch der Einfluss des milden Klimas von Süden geben diesem Landstrich eine besondere Note. Unser Hotel liegt im kleinen Ort „Unser Frau“ unweit des Vernagt-Stausees. Wanderungen entlang des Meraner Höhenwegs oder zur Ötzi-Fundstelle gehören zu einen der vielen Höhenpunkte dieser konditionell fordernden Wanderreise. Abends können Sie im schönen Wellnessbereich des familiär geführten Hotel entspannen.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 6 x Hotel*** • 6 x Halbpension • Bustransfers ab Hotel im Rahmen des Wanderprogramms • Versicherung*

7 Tage | 5 – 10 Teilnehmer

ab € 730,-

Termine: 15.09. | 22.09. | 29.09.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ HHTYROL



WANDERUNGEN IM VALLE MAIRA – IM SÜDLICHSTEN TEIL DER ALPEN

ITALIEN

Lichte Wälder, leicht erreichbare Aussichtsgipfel, Höhenwege über breite Bergkämme, eine alpine Felsszenerie als Umrahmung – das ist das Valle Maira im Südwesten des Piemont. An der Grenze zu Frankreich gelegen, zählt das Mairatal zu einem der abwechslungsreichsten Wandergebiete der Westalpen. Ideale Wandersaison ist der Herbst mit milden Temperaturen, klarer Bergluft und dem Farbenspiel der Natur. Auf unseren leichten bis mittelschweren Wanderungen sind Sie täglich bis zu 800 Höhenmeter unterwegs, bei Gezeiten bis zu fünf Stunden. Ein wahres Kleinod ist Ihr Stützpunkt: die Pension Ceaglio.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 7 x Gasthof • 7 x Halbpension • Versicherungen*

8 Tage | 5 – 10 Teilnehmer

ab € 960,-

Termine: 08.09. | 22.09. | 06.10. | 20.10.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ HHMAIRA



TOPANGEBOT – HERBSTLICHE WANDERUNGEN IM HERZEN DER DOLOMITEN

ITALIEN

Sellajoch, Langkofel, Pordoijoch und Marmolada bieten eine spektakuläre Kulisse für unsere Wanderungen im Val di Fassa. Von unserem Hotel in Canazei begeben wir uns auf die schönsten Routen der Dolomitenregion. Und so werden bei besten Aussichten täglich bis zu 1000 Höhenmeter im Anstieg gemeistert. Und soll es mal höher hinaus gehen, hilft uns auch mal ein Lift ein paar Höhenmeter nach oben. Abends genießen Sie schmackhafte Trentiner Küche und genießen ein Gläschen Wein in der untergehenden Herbstsonne.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 5 x Hotel*** • 5 x Halbpension • Versicherung*

6 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

ab € 375,-

Termine: 10.09. | 15.09. | 20.09. | 25.09. | 30.09. |

05.10. | 10.10. | 15.10. | 20.10. | 25.10.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ HHTOPCAN



VORWEIHNACHTLICHES EINKURVEN IN LIVIGNO

ITALIEN

Skifahren lernt man auf der Piste und so starten Sie gut vorbereitet in den Off-Piste-Winter – egal ob zum Freeriden oder auf Skitour. Unsere Bergführer machen Sie auf den weiten Pisten von Livigno fit und wenn es die Verhältnisse zulassen, dann sind wir natürlich auch neben der Piste unterwegs. Klein-Tibet, wie Livigno auch gerne aufgrund des kalten und trockenen Klimas genannt wird, bietet mit seinen weitläufigen Pisten und seiner italienischen Küche beste Voraussetzungen für einen Kurzurlaub auf Ski. Die Unterbringung in der modernen und unter nachhaltigen Gesichtspunkten gestalteten Montivas Lodge rundet das Gesamterlebnis ab.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • 4 x Hotel • 4 x Frühstück • 3-Tageskipass • Leihhausrüstung: VS-Gerät, Schaufel, Sonde • Versicherungen*

5 Tage | 8 – 10 Teilnehmer

ab € 530,-

Termine: 04.12. | 11.12. | 18.12.19

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ STTOPLIV



INSEL DES EWIGEN FRÜHLINGS – MILDES KLIMA STATT WINTERFROST

MADEIRA

Fernab der portugiesischen Küste herrschen auch im Winter perfekte Wanderbedingungen. Salzige Atlantikluft, duftender Eukalyptuswald. Wir haben die schönsten Schmankerl Madeiras für Sie in eine Woche gepackt - zum Energie und Sonne tanken! Ihr Wanderführer zeigt Ihnen auf ausgesuchten Wegen die schönsten Tageswanderungen der Insel. Wir besteigen den Pico Ruivo, mit 1861 Metern der höchste Berg der Insel, genießen die atemberaubende Aussicht von der Halbinsel São Lourenco und wandern durch uralten Lorbeerwald – Madeira von seiner schönsten Seite!

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 7 × Hotel*** im DZ • Halbpension • Flughafentransfers und Busfahrten zu den Wanderungen • Versicherungen*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 895,–

Termine: 31.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 05.12. | 12.12.19

EZZ 190,–

und Frühjahrstermine 2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

www.davsc.de/ POTOPMA



LYKISCHER WEG KOMPAKT – TREKKING AM TÜRKISCHEN MITTELMEER

TÜRKEI

Kein Wunder, dass der Lykische Weg zu den schönsten Weitwanderwegen weltweit zählt. Wir erwandern in einer Woche die Highlights entlang des alten Handelsweges zwischen den „Küsten des Lichts“ und dem Taurus-Gebirge und erleben urige Fischerorte, Felsengräber, die Basilika von Bischof Nikolaus und die versunkene Stadt Kekova. Zwischendrin sorgen herrliche Buchten für Abkühlung und perfektes Urlaubsgefühl. Jeder Tag bietet neue landschaftliche Höhepunkte, sodass man am Ende voller Euphorie bereits seinen nächsten Urlaub in die unbekanntesten Ecken der Türkei planen möchte.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 4 × landestypische Hotels, 3 × Pension jeweils im DZ • Halbpension und 1 Mitagesen • Bus- und Bootsfahrten • Besichtigungen lt. Programm • Versicherungen*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 695,–

Termine: 25.10. | 01.11. | 08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11.2019

EZZ 180,–

und Frühjahrstermine 2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

www.davsc.de/ TUTOPLYK



INSELWANDERN ISCHIA: ZWISCHEN THERMALQUELLEN UND STEILKÜSTE

ITALIEN

Ischia – die grüne Insel im Golf von Neapel bietet neben unvergleichlichen Panoramen, eindrucksvollen Steilküsten und sprudelnden Heilwasser eine traumhafte Natur. Entdecken Sie mit uns auf alten Panoramapfaden das grüne Herz der Insel. Wir wandern durch duftenden Pinienwald, staunen über erloschene Vulkankrater und bummeln durch kleine beschauliche Dörfer. Vom Dach der Insel, Epomeo 787 m, genießen wir die atemberaubende Aussicht auf das tiefblaue Tyrrhenische Meer und die Nachbarinsel Capri. Wir wohnen in einem Vier-Sterne Hotel im hübschen Ort Casamicciola mit Wellnessbereich.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Wanderführer • Flug ab/bis München • 7 × Hotel**** im DZ • Halbpension • Bus- und Bootsfahrten lt. Programm • Versicherungen*

8 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 875,–

Termine: 28.09. | 19.10. | 26.10. | 02.11.2019

EZZ ab 190,–

und Frühjahrstermine 2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

www.davsc.de/ ITTOPI5



RUNDREISE UND TREKKING – MARRAKESCH, HOHER ATLAS, SIROUA-GEBIRGE

MAROKKO

Historische Pascha-Paläste, quirlige Souks, karge Gebirgslandschaften und grüne Oasen. Die Eindrücke auf dieser Reise durch Marokko sind vielfältig. Von der Küstenmetropole Casablanca geht es in die Königsstadt Marrakesch mit seiner wunderschönen Altstadt und weiter über den Hohen Atlas. Auf dem Weg nach Ouarzazate an der „Straße der Kasbahs“ erkunden wir das Weltkulturerbe Ait Ben Haddou. Aber auch das Wandern kommt nicht zu kurz bei unserem 2-tägigen Trekking durchs vulkanisch geprägte Siroua-Gebirge.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Frankfurt oder München • Busfahrten • 5 × Hotel*** im DZ • 2 × Hütte im Mehrbettzimmer • 7 × Frühstück, 5 × Mittagessen, 2 × Abendessen • Gepäcktransport • Besichtigungen und Eintritte lt. Programm • Versicherungen*

8 Tage | 10 – 20 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 795,–

Termine: 19.10. | 30.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.2019 und

EZZ 125,–

11.03. | 18.03. | 5.03. | 01.04. | 08.04.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-125

www.davsc.de/ MATOP



IM REICH DES AUFGEHENDEN DRACHENS – HÖHEPUNKTE IN NORD- UND SÜDVietnam

VIETNAM

„Indochina, mon amour“ – Vietnam lockt mit einzigartigen Naturwundern, kolonialer Vergangenheit und modernem Aufbruch. Tageswanderungen führen uns durch Regenwald und Reisfelder. Höhepunkte sind die Tage auf einer Dschunke in der verwunschenen Inselwelt der Halong-Bucht, die alte Kaiserresidenz Hue und My Son mit den Tempeln des Cham-Reiches. Die schwimmenden Gärten im Mündungsdelta des Mekong, der Zauber des alten Saigon und die vielleicht beste Küche Asiens machen den Abschied schwer.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland, Inlandsflug • 2 x Hotel**** im DZ, 4 x Hotel/Eco Lodge***(*) im DZ, 5 x Hotel*** im DZ, 1 x Dschunke*** in Zweierkabine, 1 x Schlafwagen im Viererabteil • überwiegend Halbpension • Bus-, Bahn-, Rad- und Bootsfahrten • Eintritte für Besichtigungen lt. Programm • Versicherungen*

16 Tage | 8 – 15 Teilnehmer
 Termine: 30.10. | 16.11.2019 und 14.03.2020
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117

inkl. Flug und Transfer ab € 2895,-
 EZZ 375,-
www.davsc.de/ VIKIM



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

MAROKKO

Der Duft von orientalischen Gewürzen, Minztee und Wasserpfeife schwängert die Luft auf den bunten und quirligen Basaren. Das Landschaftsbild ist geprägt von fruchtbaren Flusstälern, kargen Wüsten und majestätischen Hochgebirgen – und wir sind mit dem Mountainbike mittendrin. Warmer Fahrtwind wechselt sich mit kaltem ab. Die Trans Atlas Marokko bietet neben sportlichen Herausforderungen auch kulturelle Höhepunkte. Es werden täglich bis zu 90 Kilometer und 1350 Höhenmeter im Aufstieg bewältigt. Ein Begleitfahrzeug ist immer an Ihrer Seite und gibt ein sicheres Gefühl.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲▲

Englisch sprechender einheimischer Bike Guide • ab/bis Hotel in Marrakesch • 7 x Hotel im DZ, 7 x Zweipersonenzelt • überwiegend Vollpension, in Marrakesch Halbpension • Begleitfahrzeug • Versicherungen*

15 Tage | 4 – 12 Teilnehmer
 Termin: 29.09. | 27.10.2019 und 31.05.2020
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

ab € 1550,-
 Flug (ohne Radtransport) und Transfer ab € 450,-
 EZZ 200,-
www.davsc.de/ RAMMAR



IM REICH DER INKA – AREQUIPA, TITICACASEE, CUSCO UND MACHU PICCHU

PERU

Peru – ein Land mit einem mächtigen kulturellen Erbe und atemberaubenden Landschaften. Von der kolonialen Perle Arequipa geht es zum Titicaca-See, dem höchsten schiffbaren See der Erde. Wir besuchen die berühmten schwimmenden Schilfinseln der Urus, wandern auf einer kleinen Felsinsel im See und fahren weiter über das Altiplano-Hochland zur ehemaligen Inka-Metropole Cusco. Als großes Finale wartet das Weltwunder Machu Picchu auf uns.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flüge mit Avianca ab/bis München nach Lima • Inlandsflüge • 8 x Hotel*** im DZ • 8 x Frühstück, 3 x Mittag (teilweise als Lunchpaket), 2 x Abendessen • Bus-, Boots- und Zugfahrten • Gepäcktransport • Versicherungen*

11 Tage | 10 – 20 Teilnehmer
 Termine: 30.10. | 13.11.2019 und 25.03. | 01.04. | 08.04.2020
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

inkl. Flug und Transfer ab € 1995,-
 EZZ 265,-
www.davsc.de/ PETOP

*DAS DAV SUMMIT CLUB VERSICHERUNGSPAKET


Bei fast allen Reisen des DAV Summit Club schließen wir ein Versicherungspaket für Sie ab. Dieses besteht u. a. aus Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen und Reisehaftpflicht-Versicherung. Den genauen Umfang entnehmen Sie bitte der Leistungsausschreibung im Internet.

UNSERE ÖKOLOGISCHE VERANTWORTUNG

Kompensieren Sie Ihre Reise und die dadurch entstandene CO₂-Menge mit atmosfair oder spenden Sie einen freiwilligen 30-Euro-Umweltbeitrag. Der DAV verdoppelt die von Ihnen gespendete Summe. Unterstützen Sie so Klimaschutzprojekte in den Bergen der Welt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.davsc.de/nachhaltigkeit



DAV Summit Club GmbH
 Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
 Am Perlacher Forst 186 | 81545 München
 Telefon +49 89 6 42 40-194 (Alpen) | +49 89 6 42 40-196 (Europa und Fernziele)
 info@dav-summit-club.de | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



So weit weg vom Haken – das gibt einen gruseligen Sturz, wenn es schieft. Aber Fabi bleibt cool im Achtergelände, obwohl die letzten Meter zum Stand vereist sind.

Fabian Buhl

Begeisterung und Glaube

Fabian Buhl ist eine Ausnahmerecheinung. Durch herausragende Leistungen hat der junge Allgäuer in den letzten Jahren gezeigt, dass er Deutschlands bester Nachwuchsb ergsteiger ist.

Text und Fotos: [Heinz Zak](#)



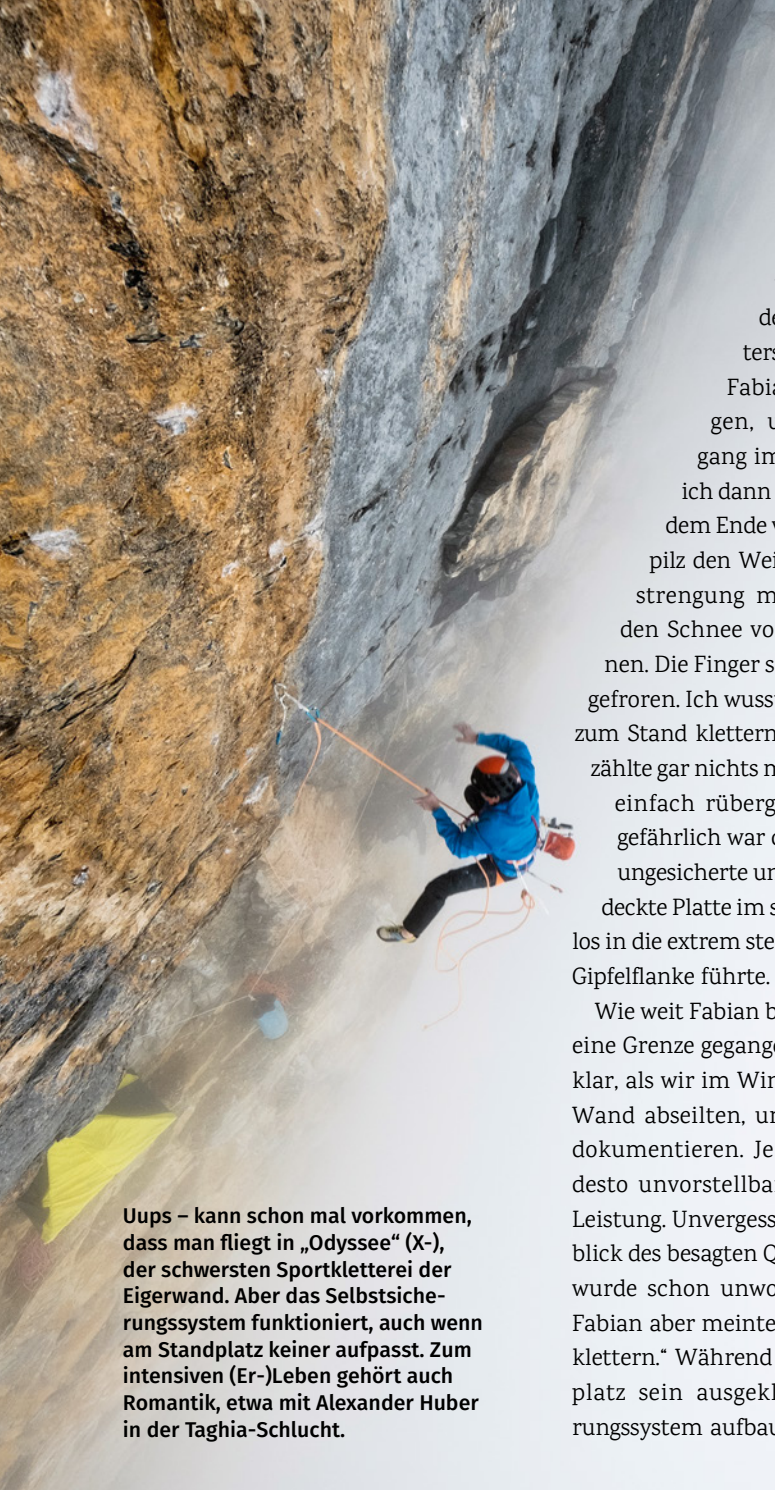
Fabian Buhl hat eine ungewöhnlich wohlthuende Ausstrahlung. Er ist offen, freundlich, gemütlich und beseelt von einer unglaublichen Begeisterung für das, was er gerade macht. Ich habe großen Respekt vor Fabian, der Werte wie Freundschaft und Fairness lebt und geradlinig seinen Weg geht. Und dies mit weniger Interesse daran, sein Leben im Internet zu posten, als vielmehr es ein-

fach zu leben. Fabian hat auch das seltene Talent, seine Begeisterung für das Klettern und die Berge in lebendigen Worten zum Ausdruck zu bringen.

So konnte ich mir schon ein relativ gutes Bild davon machen, was mich als Fotograf in der winterlichen Wetterbockwand am Hohen Göll erwarten würde. Was ich zu sehen bekam, übertraf meine Vorstellungen und zeigte mir einmal mehr, dass Klettern und Alpinismus im-

mer wieder in neue Dimensionen gehoben werden können. Eigentlich wollte Fabian Alexander Hubers spärlich gesicherte Route im Schwierigkeitsgrad X+/XI- ja zunächst im Sommer klettern, aber sein spontaner Einfall, wieder einmal etwas mit Ski machen zu wollen, brachte ihn dazu, mit Alexander darüber zu sprechen, welche Chancen er im Winter in der Wand haben könnte. Alexander meinte: „Selbst wenn du sicher an den Fuß der Wand kommst – durch die Wand selbst kommst du nicht durch!“

Dass ausgerechnet Alexander das Vorhaben für nahezu unmöglich hielt, empfand Fabian als besonders motivierend. Bereits der Zustieg zur Wand ist im Winter gefährlich, führt er doch über extrem steile, schneebedeckte Grashänge und glatte Felsplatten. Beim Zustieg begleitete Alexander Huber seinen jungen Freund und beobachtete aus sicherer Entfernung, wie sich Fabian die extrem steile und gefährliche Rinne zum Einstieg hochkämpfte. „Die Hauptschwierigkeiten waren nicht die steilen Passagen im Fels, wo ich von Haken zu Haken klettern konnte. Dafür hatte ich mich durch ständiges Klettern in der Kälte gut vorbereitet. Aber für vieles andere hat-



Ups – kann schon mal vorkommen, dass man fliegt in „Odyssee“ (X-), der schwersten Sportklettereie der Eigerwand. Aber das Selbstsicherungssystem funktioniert, auch wenn am Standplatz keiner aufpasst. Zum intensiven (Er-)Leben gehört auch Romantik, etwa mit Alexander Huber in der Taghia-Schlucht.

te ich keinen Plan und somit die Anforderungen komplett unterschätzt“, erinnert sich Fabian: „Im 20 Meter langen, ungesicherten Quergang im achten Grad bekam ich dann richtig Angst. Kurz vor dem Ende versperrte ein Schneepilz den Weiterweg. Trotz der Anstrengung musste ich behutsam den Schnee von den Griffen entfernen. Die Finger sind mir dabei fast abgefroren. Ich wusste, dass ich unbedingt zum Stand klettern musste. Alles andere zählte gar nichts mehr und ich bin dann einfach rübergeklettert.“ Besonders gefährlich war dann noch die nahezu ungesicherte und teils mit Schnee bedeckte Platte im siebten Grad, die nahtlos in die extrem steile, lawinengefährdete Gipfelflanke führte.

Wie weit Fabian bei dieser Begehung an eine Grenze gegangen ist, wurde mir erst klar, als wir im Winter vom Gipfel in die Wand abseilten, um seine Begehung zu dokumentieren. Je tiefer wir abseilten, desto unvorstellbarer erschien mir die Leistung. Unvergesslich wird mir der Anblick des besagten Quergangs bleiben. Mir wurde schon unwohl vom Hinschauen, Fabian aber meinte: „Das kann ich schon klettern.“ Während er am letzten Standplatz sein ausgeklügeltes Selbstsicherungssystem aufbaute, malte ich mir ge-

rade den theoretisch möglichen Sturz in diesem Gelände aus: 20 Meter ins Nichts abtauchen und dann nach einem gewaltigen Pendelschwing massiv an die Wand klatschen. Aber ich kannte Fabian bereits recht gut und wusste, dass er „ein Mann mit Hirn“ ist, wie es Alexander ausdrückt.

Fabian geht bei seiner Planung akribisch genau vor und ich habe das Gefühl, dass er genau weiß, worauf er sich einlassen darf. „Egal, was es ist. Ich möchte für ein Projekt immer perfekt vorbereitet sein und versuche dafür auch, mir alle Szenarien vorzustellen, die eintreten könnten.“ Um seine eigene Sicherheit bestmöglich zu gewährleisten, hat Fabian exakte Abläufe entwickelt, an die er sich eisern hält. Denn es ist unglaublich schwierig, über so viele Stunden derart konzentriert zu bleiben und sich vor allem nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Eine weitere Eigenschaft zeichnet Fabian aus: Er ist extrem mutig und kann in Extremsituationen die Nerven behalten.

So habe ich auch Vertrauen, als Freund zuzuschauen, wie sich Fabian kurz die Hände reibt, zum Wärmen durch die hohle Hand bläst und losklettert. Präzise setzt er seine Füße auf die kleinen Tritte, schraubt mit eisigen Fingern bedenkenlos die kleinen Griffe fest zu und klettert zielstrebig drauflos. An der gefährlichen Unterbrechungsstelle der glatten Wand durch die eingewehte Schneemulde stockt – zumin-

FABIAN BUHL (*2.11.1990) – EINIGE KLETTER-HÖHEPUNKTE

- › **Boulder:** Boa, 8c, 2017; Dreamtime, 8C, Cresciano, 2013
- › **Trad:** Prinzip Hoffnung, X/X+, E9/E10, 2014
- › **Nirwana** (7 SL, XI-/XI), rotpunkt, Loferer Alm, 2014
- › **Ganesha** (7 SL, X+/XI-), Solo-Erstbegehung, Loferer Alm, 2016
- › **Sueños de Invierno** (540 m, IX+/X-), Naranjo de Bulnes, Spanien, 2016
- › **Hoher Göll**, Wetterbock, (10 SL, XI-), Winterbegehung solo (irgendwie), dann im Sommer solo, rotpunkt, 2016
- › **Tough Enough**, (380 m, X+), solo, rotpunkt, Madagaskar, 2017
- › **Odyssee**, (1400 m, 33 SL, X-), solo, rotpunkt, Eiger-Nordwand, 2017
- › **Choktoi Ri** (6166 m), The Big Easy, (2200 m, VII+/VIII-), Erstbegehung mit Alexander Huber, Pakistan, 2018

[instagram.com/fabi_buhl](https://www.instagram.com/fabi_buhl)



dest mir – der Atem. 15 Meter entfernt von der letzten Sicherung versperrt die Schneeauflage den Weiterweg. Fabian versucht, den Schnee von den Griffen zu entfernen, muss zwischendurch wieder seine Arme schütteln, probiert die ein oder andere Lösung, wagt letztendlich ein riskantes Manöver und kämpft sich mit kühlem Kopf zum nächsten Standplatz.

Nach diesem Tag ist mir klarer geworden, was Fabian an seinen Alleingängen so liebt. „Soloklettern ist extrem erfüllend. Es ist einfach zu hundert Prozent meins, was ich gemacht habe. Es hat mir niemand geholfen und ich habe mich auf niemandes Kosten ausgeruht. Wenn du hier ein Problem hast, wird es extrem schnell intensiv, weil du mit niemandem darüber reden kannst und niemand sonst dafür verantwortlich machen kannst. Entweder du findest eine Lösung und kannst weiter klettern oder du gehst unter Umständen daran zugrunde. Mein Handeln ist letztendlich eine komplett egoistische Aktion, die ich mache, um mich besser zu fühlen und eine Idee von mir zu verwirklichen. Was bleibt, ist die Erfahrung und wie ich mich dabei persönlich weiterentwickelt habe, in einer Aktion, die im größeren Ganzen unserer Welt nichts bedeutet.“

Fabian Buhl hat sich in kurzer Zeit extrem weiterentwickelt. Nachdem er 2006 mit dem Klettern begonnen hatte, begeisterte ihn zunächst ausschließlich das Bouldern. „Am Bouldern fasziniert mich, dass ich mich – wenn ich den Boulder schaffe – schwerelos durch Züge bewegen kann, die ultraschwer sind.“ Dabei geht es Fabian weniger um die Schwierigkeit – die Linie muss ihn begeistern und der Anreiz da sein, für ein anstehendes Problem die richtige Lösung zu finden. Eben diese Aspekte begeistern ihn mittlerweile in allen Kletterdiszi-



schwerelos durch ultraschwere Züge

plinen. Nachdem er sich bis Herbst 2014 beim Bouldern bereits dreimal das rechte Sprunggelenk und zweimal durch Stürze auf den Boden beide Fersen gebrochen hatte, musste er sich zwangsweise von dieser Disziplin distanzieren und fand im Klettern mit Seil ein neues Betätigungsfeld. Obwohl er kaum Erfahrung im Legen von Klemmkeilen hatte, suchte er sich mit der traditionell gesicherten Route „Prinzip Hoffnung“ (E9/E10, X/X+) in Bürs ein psychisch anspruchsvolles Ziel.

Wie zielstrebig sich Fabian für seine Projekte einsetzt und wie unglaublich schnell er dazulernt, zeigt auch, dass ihm bereits im Herbst 2016 die Rotpunktbegehung von Alexander Hubers psychisch überaus anspruchsvoller Route „Nirwana“ (7 SL, XI-/XI) an der Loferer Steinplatte gelungen war. Noch erstaunlicher dann Fabians Versuch, gleich daneben im Alleingang eine eigene Route mit spärlichstem Einsatz von Sicherungsmitteln zu starten. Die Frage, was in einem Menschen vorgeht, der im potenziell elften Schwierigkeitsgrad in eine ungesicherte Platte steigt und drauflos klettert, um irgendwo einen

fragwürdigen Sicherungspunkt zu finden, lässt sich eigentlich nur mit Fabians eigenen Worten beantworten: „Wenn mich etwas begeistert, will ich es unbedingt machen.“ Wenig später konnte Fabian seine Route „Ganesha“ (X+/XI-) im Alleingang rotpunkt durchsteigen und hat damit ein knackiges Statement hinterlassen: nur vier Zwischenbohrhaken auf sieben Seillängen zeugen von unglaublicher Kühnheit. Auch der Routenname ist Programm: Ganesha heißt eine Hindu-Gottheit, der Bezwinger von Hindernissen und Gott des Neuanfangs.

Zuvor die „Nirwana“ begangen zu haben, bedeutete einen wichtigen Neuanfang für Fabian. Er hatte Alexander zu dessen Erstbegehung gratuliert und ihn darüber kennengelernt. Mittlerweile sind sie richtig gute Freunde und ein extrem starkes Team. So konnten die beiden im Oktober 2016 ihr erstes Highlight feiern. In Nordspanien hat die Felswand des Naranjo de Bulnes einen ähnlichen Nimbus wie der El Capitan. Die Route „Sueños de Invierno“ galt als gefährliche Techno-Route. Unglaubliche 69 Tage (immer noch Weltrekord) hatten die Erstbegeher am Stück in der Wand zugebracht. Fabian und Alexander wagten sich frei kletternd in die psychisch anspruchsvolle Wand. Nur mit Sky-



Fabi zeigt Biss in der „Odyssee“ am Eiger. Am Standplatz hängt nur der Haulbag, die Sicherheit kommt von innen – und vom raffinierten, aber komplizierten Selbstsicherungssystem.

Fabian Buhl

klettertechnisch etwas Gutes dabei raus. Wir können uns aber auch tiefgründig unterhalten oder einfach Schach spielen.“

Fabian Buhl ist auf einem steilen Weg an die Spitze. Im Herbst 2017 schaffte er eindrucksvoll schnell und wieder im Alleingang „Odyssee“ (33 SL, X-), die härteste Rou-

„Geil, dass die Risse vereist waren“

te an der Eiger-Nordwand. Alleine in diese riesige Wand zu steigen, im zehnten Grad in ausgesetztem Gelände und teils brüchigem Fels zu klettern, auch den Haulbag alleine durch die Wand zu ziehen und auf sich gestellt zu sein mit den Fragezeichen und Schwierigkeiten, die diese Wand fordert – das macht einen schier sprachlos und man kann nur „den Hut ziehen“!

Neben all der Zeit im Extrembereich ist Fabian erfrischend locker unterwegs. Er geht gerne auf Reisen, schätzt den Austausch mit anderen Kulturen, liebt die Zeit beim Kochen mit seiner Freundin oder seinen Freunden, besucht gerne Konzerte oder beschäftigt sich mit einem weiteren Hobby, für das er große Leidenschaft entwickelt: Fotografie. Kein Wunder also, dass mich Fabian in vielen Bereichen an mein eigenes Leben erinnert, ebenso an das Leben von Alexander Huber, den ich seit seiner ersten Stunde als Profikletterer als Freund kenne. So berichtet – ähnlich wie Alexander und ich – auch Fabian gerne in Vorträgen über seine Erlebnisse und Erfahrungen. „Ich sehe es als Privileg, das alles erleben zu dürfen und tun zu dürfen, was ich möchte.“ In seinen Worten spürt man etwas, das sehr angenehm ist: große Dankbarkeit und Lebensfreude. —



Heinz Zak (heinzzak.com) prägt und fotografiert seit über dreißig Jahren das extreme Klettern und hat die besten Akteure kennengelernt – Fabian zählt sicher dazu.

hooks konnten sie viele gefährliche Kletterstellen entschärfen und in nur neun Stunden die erste freie Begehung durchführen – ein Husarenstück, das die spanische Presse noch am gleichen Tag zum Anrücken veranlasste.

Mit der Erstbegehung der anspruchsvollen Mehrseillängenroute „La Grande Rouge“ (15 SL, X) in der Taghia-Schlucht in Marokko zeigten die beiden einmal mehr, was Motivation und Begeisterung bewirken können. Auf die Frage, ob es nicht zu gefährlich wäre, so weit abseits der Zivilisation ein derart hohes Risiko einzugehen, erklärt Fabian: „Alexander kennt sich in Erste-Hilfe-Maßnahmen unglaublich gut

aus. Da habe ich volles Vertrauen.“ Das krönende Highlight dieser erfolgreichen Seilschaft ist sicher ihre Erstbegehung von „The Big Easy“ (2200 m, VII+/VIII-) am 6166 Meter hohen Choktoi Ri in Pakistan. Die über 2000 Meter hohe Granitkante nach Vorbereitung in drei Tagen zu durchsteigen, ist Ausnahmekönnern vorbehalten. „Dabei habe ich es richtig geil gefunden, dass die Risse in der Gipfelwand nach dem Wettersturz noch teilweise vereist waren und anspruchsvolles Mixed-Gelände boten“, erzählt Fabian lachend. In erster Linie sind Alex und Fabian aber Freunde. „Es ist immer eine gute und entspannte Zeit mit Alexander. Und wenn du immer eine gute Zeit hast, kommt auch

Von Kopf bis Fuß auf Berge eingestellt ...

Diese und viele weitere Shirts im DAV-Shop

Foto: Bernhard Schimm



Art.-Nr. 415028



Art.-Nr. 415026



Art.-Nr. 415027



Art.-Nr. 415025

Handgemachtes aus Bayern:
Die vier neuen, sportlichen **Headbands** aus Microfleece von Höhenrausch sind leicht und fühlen sich super an.

€ 19,95

Mitglieder € 17,95



Ein leuchtend rotes Beispiel dafür, dass Funktionalität echt gut aussehen kann: Das **DAV Damen Merino T-Shirt** mit Rundhalsausschnitt ist leicht tailliert und eignet sich auch für längere Touren.

Art.-Nr. 411670
€ 69,00

Mitglieder € 59,00



DAV Herren Merino T-Shirt, Funktionsshirt aus 100% weicher, mittelstarker (180g/m²), temperaturnausgleichender Merinowolle.

Art.-Nr. 411570
€ 69,00

Mitglieder € 59,00



Die neue mitteldicke Trekkingsocke Wrightsock **Stride „Edition DAV“** ohne Polsterung hält die Füße trocken und verhindert Blasenbildung.

Art.-Nr. 415382
€ 20,95

Mitglieder € 19,95

Die neuen, dünnen Wrightsock **Coolmesh II quarter Sportssocken** mit niedrigem Schaft sind ideal für sommerliche Temperaturen.

turquoise Art.-Nr. 415349
beet root Art.-Nr. 415348

€ 17,95

Mitglieder € 15,95



Art.-Nr. 430195
€ 99,95

Mitglieder € 89,95

Sportlich, kompakt und perfekt für Tagestouren: **DAV Wanderrucksack 22 L von Deuter** mit dem speziell an die weibliche Anatomie angepassten Aircontact-Tragesystem.



Art.-Nr. 430194
€ 39,95

Mitglieder € 34,95

DAV Kinderrucksack 18 L von Deuter mit ergonomischem Rückenpolster und Airstripes-Tragesystem. Der Rucksack in den fröhlichen Farben kann mit allem Überlebenswichtigem beladen werden: Trinkflasche, Brotzeit, Säge – und gefundenen Schätzen.



Art.-Nr. 430197
€ 149,95

Mitglieder € 134,95

Durchdachter, schlanker Alpinrucksack für den Bergprofi oder die Wandertour mit der ganzen Familie – perfekt für den ganzjährigen Einsatz: **DAV Alpinrucksack 35 + 8 L von Deuter**, puristisch, aber funktionell und robust.



Art.-Nr. 430196
€ 99,95

Mitglieder € 89,95

Leicht, clean und vielseitig: **DAV Wanderrucksack 24 L von Deuter** mit Aircontact-System und großem Frontzugang. Die verstaubaren Hüftflossen sind praktisch am Klettersteig und in der Stadt.



Bestellen Sie online unter dav-shop.de oder per E-Mail an: dav-shop@alpenverein.de

Teile des DAV-Sortiments erhalten Sie in den Servicestellen der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10 und der Sektion München am Marienplatz im Sporthaus Schuster, Rosental 3-5 in München.

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV. Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

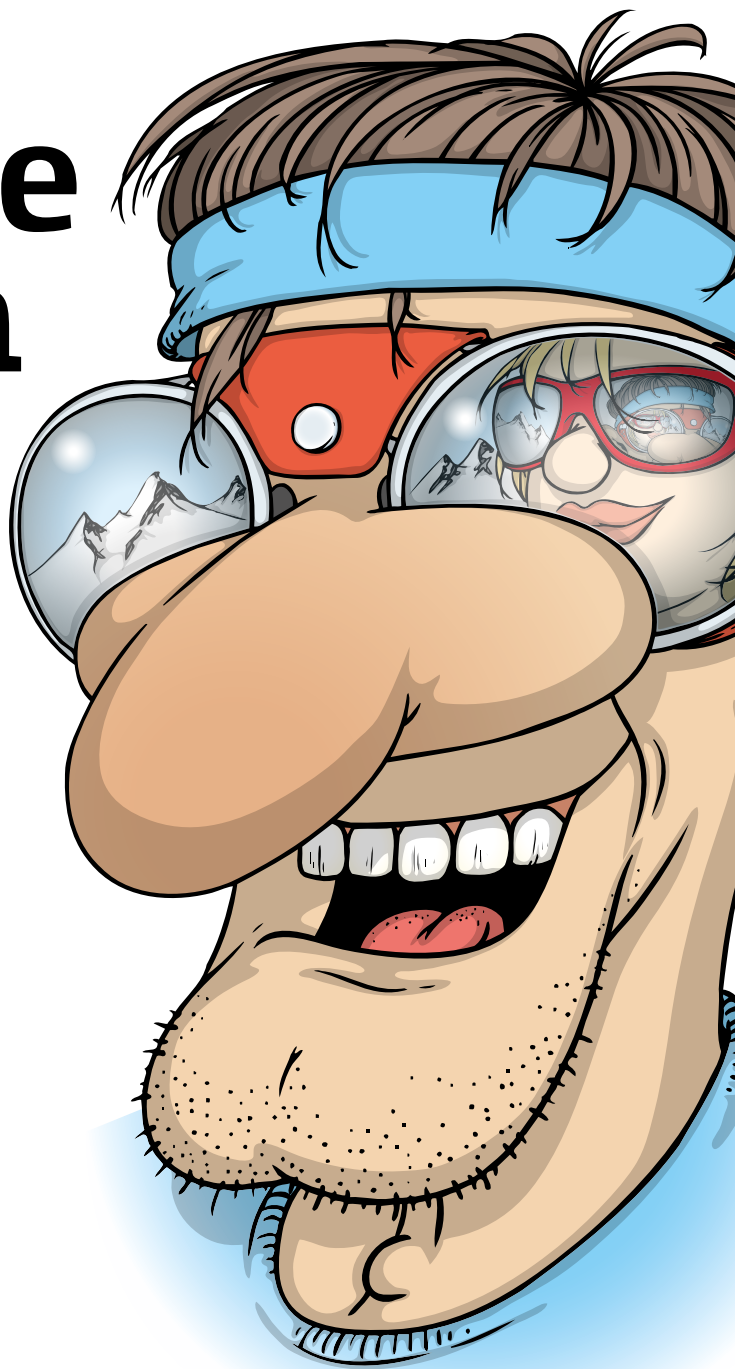


Der Sonne entgegen

Für manchen Star der letzte Rest Privatsphäre – für Bergsportler ein essenzieller Ausrüstungsgegenstand: die Sonnenbrille. Sie schützt die Augen vor Wind und Wetter, vor Staub und Schmutz, besonders aber vor ultraviolettem Licht. Denn das intensiviert sich mit zunehmender Höhe und bedroht die Augen mit Sehschärfenminderung, grauem Star, Makuladegeneration und Tumoren.

Text: Martin Prechtl

Illustration: Georg Sojer



Wie ist eine Bergsportbrille aufgebaut?

Gläser: Kunststoffgläser aus Polycarbonat oder dem bruchsicheren NXT sind leicht und von hoher optischer Qualität. Entscheidend ist ihr UV-Schutz (s.u.) und die bedarfsabhängige Tönung gegen helles Licht. Optional erhältliche polarisierende Gläser blockieren von Schnee, Fels oder Wasser reflektiertes Licht, so dass Kontraste besser wahrgenommen werden können. Eine rückseitige Entspiegelung kann störende Reflexionen verhindern.

Fotochromatische oder fototrope Gläser verändern ihre Lichtdurchlässigkeit mit der Strahlungsintensität: Je stärker die UV-Strahlung, desto dunkler die Gläser. Bei abnehmender Strahlung hellen sich die Gläser wieder auf. Bei Kälte läuft die Verdunklung schneller ab; die (langsamere) Aufhellung kann durch Wärme beschleunigt werden. Moderne fotochromatische Brillen decken bis zu drei der fünf Schutzklassen ab (1 - 3 oder 2 - 4).

Gestell: Am vorderen Teil des Gestells sind die Gläser befestigt. Einige Modelle haben anpassbare Nasenplättchen aus weichem Kunststoff, die ein Rutschen der Brille verhindern sollen. Die gebogenen Bügel sind oft an den Enden gummiert. Darüber hinaus lässt sich dort auch ein Brillenband montieren. Gletscherbrillen haben oft Blenden im vorderen Bereich, damit seitlich kein Streulicht einfällt.

Wie pflege ich meine Bergsportbrille?

- › Ausschließlich mit **Mikrofasertüchern** putzen! Die gibt es beim Optiker. Küchenkrepp, Taschentücher oder Jackenärmel sind tabu!
- › Die **Innenseite der Brillengläser** lieber nur tupfen und nicht wischen – besonders wenn sie eine beschlaghemmende Beschichtung haben.
- › Bei **starker Verschmutzung** lauwarmes Wasser und eine milde Seife verwenden.
- › Am besten in einem **stabilen Brillenetui** lagern und starke Temperaturwechsel meiden.



Welchen Schutz bieten Bergsportbrillen?

Filterklasse	Lichtdurchlässigkeit	Einsatzbereich
0	80 % - 100 %	Für schlechtes Wetter und geringe Höhe
1	43 % - 80 %	Für wechselhafte Bedingungen und geringe Höhe
2	18 % - 43 %	Für Sonnentage und mittlere Lagen, bis ca. 2000 m Höhe
3	8 % - 18 %	Für intensive Strahlung, z. B. bei Schnee, bis ca. 3000 m Höhe
4	3 % - 8 %	Für besonders intensive Strahlung, z. B. auf Gletschern und über 3000 m Höhe. Achtung: Nicht für den Straßenverkehr!

Diese Einteilung kann sich auf das sichtbare Licht beziehen („Abdunkelung“), aber auch auf das unsichtbare, aber besonders schädliche UV-Licht (UV-Schutz) – auf die wichtige UV-Schutzfunktion weisen Bezeichnungen wie „UV 400“ hin.

Worauf ist beim Kauf zu achten?

- › **Brille passend zum Einsatzbereich** wählen – in puncto Gewicht, Belüftung, Robustheit und Lichtschutz. Bei Gletscherbrillen steht der (Streu-)Lichtschutz im Vordergrund, für Mountainbiker auch die Belüftung.
- › Die Brille sollte **fest und rutsicher** auf Ohren und Nase aufliegen. Kontakt zu Wimpern und Wangen stört und kann bei Anstrengung schnell zum Beschlagen führen.
- › **Damit seitlich kein Licht einfällt**, müssen die Gläser mindestens bis zu den Augenbrauen reichen.
- › **Ab 150 Euro** darf man eine robuste, kratzresistente Brille erwarten – mit breitem Einsatzspektrum dank fotochromatischer Gläser. Hinzu kommen Etui und Brillentuch. Wechselgläser sind leider nicht selbstverständlich.
- › **Kletter- oder Fahrradhelm** zum Brillenkauf mitnehmen!

Nicht nur die Augen brauchen Schutz

Auch die Haut leidet unter starker UV-Strahlung; doch auf anstrengenden Hochtouren vergisst man wegen der Umgebungskälte schnell, wie intensiv die Strahlung ist. Auch beim Wandern, Klettern oder Mountainbiken ist ausreichender UV-Schutz wichtig gegen Sonnenbrand, Hautalterung und Hautkrebs.

- › Zu **starke Sonneneinstrahlung** lässt sich oft durch geschickte Tourenplanung vermeiden.
- › **Haut** durch Kleidung **abdecken**: Besonders dunklere Kleidung hält die UV-Strahlung ab!
- › **Gesicht schützen** mit Schildkappe oder breitkrepigem Sonnenhut!
- › **Wasserfeste Sonnencreme** rechtzeitig auftragen, ca. eine halbe Stunde vor Tourstart: Mindestens Lichtschutzfaktor 30, auf Gletschern Lichtschutzfaktor 50 (Breitbandschutz inkl. UVB- und UVA-Filter).
- › **Gut dosierbare Creme** in kompakter Tube nimmt man eher mit.
- › **Nachschmierer** ist dann sinnvoll, wenn die Creme durch Schweiß oder Nasenputzen abgewischt wurde.



Martin Prechtl ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und lebt mit seiner Familie im Inntal.

Verankert und verschraubt

Ob für Gletschertouren oder steile Firnflanken, ob für Spaltenbergung oder zur Seilsicherung: Ein solider Fixpunkt in Firn und Eis muss halten und sollte möglichst zügig aufgebaut sein. Das ist aber kein Hexenwerk – mit etwas Übung und dem nötigen Hintergrundwissen hat man den Dreh schnell raus!

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



Die Qual der Wahl des Sicherungsmittels ist in Firn, Schnee und Eis nicht allzu groß. Im Firn und Schnee wird man einen T-Anker graben, im Eis eine Eisschraube eindrehen. Gelegentlich kann es vorkommen, dass man auf firnbedecktem Gletscher auf Eis stößt, bevor die für den T-Anker nötige Tiefe erreicht ist. In dem Fall wechselt man zur Eisschraube.

Eisschraube – der Dreh mit dem Dreh: Im soliden Gletscher- und Wassereis ist die Eisschraube ein äußerst verlässlicher Fixpunkt. Zudem sind die mittlerweile gängigen Modelle aus Edelstahl schnell und ohne großen Kraftaufwand anbringbar: Zum Setzen der Eisschraube entfernt man eventuell vorhandenen Schnee und das oberflächliche, poröse Eis, bis man auf kompaktes Eis stößt. Nun wird die Schraube im Gletschereis im 90-Grad-Winkel zur Oberfläche eingedreht, im Wassereis leicht hängend (um ca. 10-20°). Hat man beide Hände zur Verfügung, ist es nicht weiter schwer, die Schraube einige Drehungen weit ins Eis zu befördern. Hat man – im steilen Gelände – nur eine Hand frei, ist „aller Anfang schwer“, denn der Verlust der Schraube droht. Der Trick besteht darin, gleichzeitig zum Eindrehen die

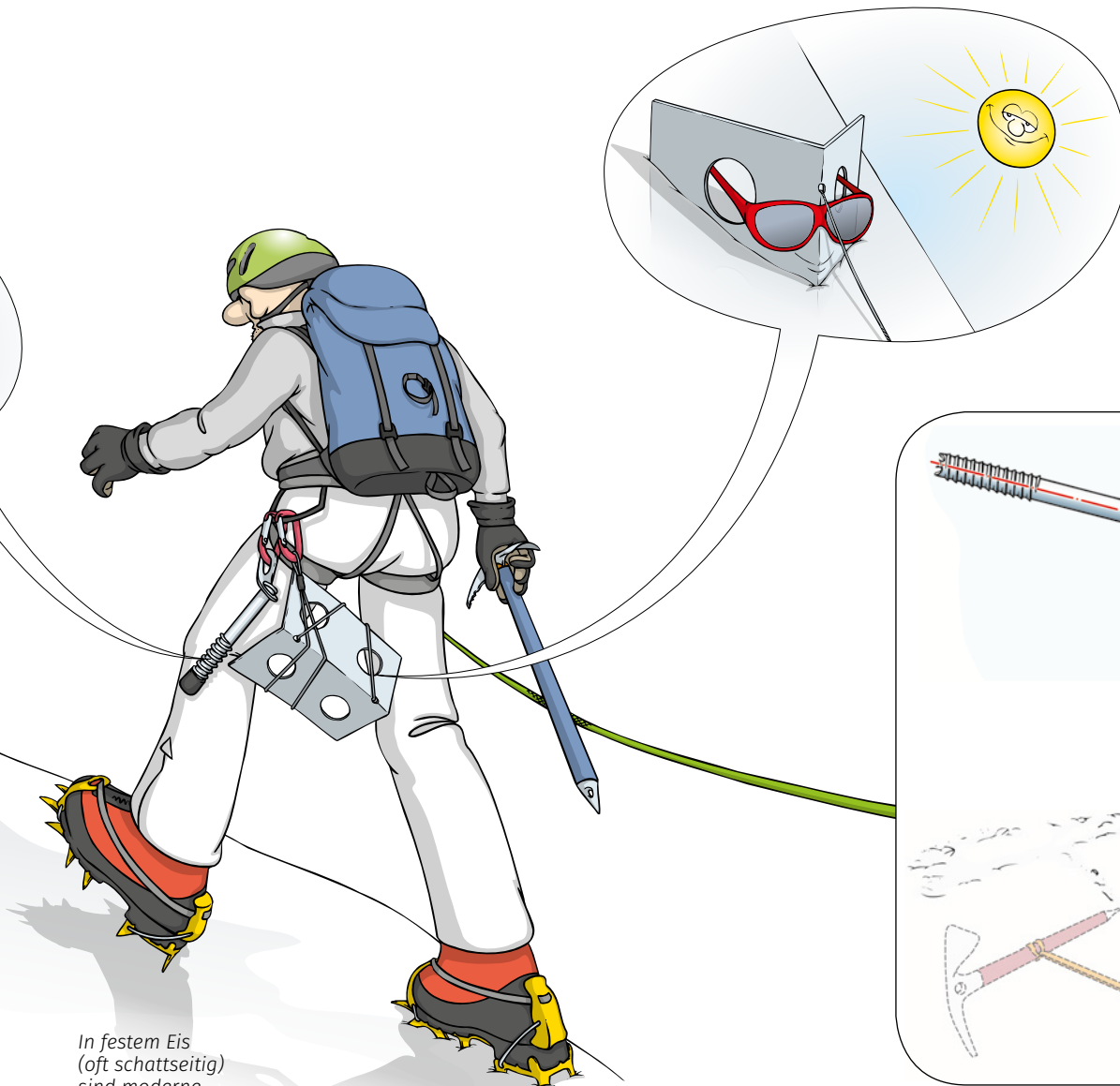
Schraube fest gegen das Eis zu drücken, bis die Schraube „beißt“ und im Eis steckt. Ein vorher mit der Pickelhaut geschlagenes Loch kann das Manöver erleichtern. Sitzt die Schraube mit den ersten vier, fünf Windungen im Eis, lässt sich bei modernen Schrauben in der Regel ein Hebel ausklappen, mit dem man die restliche Schraube schnell und kraftsparend eindrehen kann. Die Schraube wird nahezu bis zum Anschlag ins Eis gedreht, jedoch nur so weit, dass die Karabinerlasche noch in Zugrichtung steht.

T-Anker – der „Tote Mann“: In Firn und Schnee ist der beste, wenn auch aufwendige Fixpunkt der T-Anker, der auch unter dem wenig ansprechenden Namen „Toter Mann“ firmiert. So oder so sind dafür zwei in den Firn gegrabene Schlitze nötig, die zusammen ein T bilden. Der senkrechte T-Strich zeigt in die erwartete Belastungsrichtung, der horizontale 90° dazu. Beide werden senkrecht zur Oberfläche gegraben. Als Erstes gräbt man den Querschlitze, er muss so lang sein wie der zu vergrabende Pickel. Will man andere Gegenstände vergraben (im weichen Winterschnee gerne die Ski, oder als Notbehelf Stöcke, Rucksack oder Steinbrocken), richtet sich die Länge logischerweise danach. Die nötige Tiefe ist von der Be-

Gut verankert

- > Eisschrauben halten im guten Eis bis zu 25 kN, solide Firnanker bis zu 12 kN.
- > In steilen Firn-/Eisflanken vorher eine Standstufe schlagen, dann die Eisschraube setzen.
- > Bei Vorstiegsstand zweite Schraube in Reihe schalten (Redundanz).
- > Zum Abseilen im Steilfirn (wie etwa am Cerro Torre) kann man stabile, schneegefüllte Packsäcke als T-Anker benutzen.
- > Werden Eisschrauben oder Firnanker länger genutzt (Spaltenbergungs-Übungen), kann sich ihre Haltekraft bei starker Sonneneinstrahlung massiv reduzieren! Mit Schnee abdecken und regelmäßig checken!

tete Belastungsrichtung, der horizontale 90° dazu. Beide werden senkrecht zur Oberfläche gegraben. Als Erstes gräbt man den Querschlitze, er muss so lang sein wie der zu vergrabende Pickel. Will man andere Gegenstände vergraben (im weichen Winterschnee gerne die Ski, oder als Notbehelf Stöcke, Rucksack oder Steinbrocken), richtet sich die Länge logischerweise danach. Die nötige Tiefe ist von der Be-



In festem Eis (oft schattseitig) sind moderne Eisschrauben schnell zu setzen und zuverlässig. Im weicheren Firn hilft nur der T-Anker; im Schnee bieten Winkelbleche, Packsäcke oder gar die Ski mehr Fläche als der vergrabene Pickel.

schaffenheit des Firns abhängig. In hartem, durchgefrorenem Firn können dreißig Zentimeter ausreichen. In stark durchfeuchtetem Firn (etwa am Nachmittag) oder in weichem Schnee muss bis zu ein Meter tief gegraben werden. In der Regel gräbt man leichter mit der Schaufel des Pickels. Hat der Querschlitz die gewünschte Tiefe, beginnt man mittig von diesem weg mit dem Längsschlitz. Dieser soll vom tiefsten Punkt des Querschlitzes sanft ansteigend schräg aus dem Firn herausleiten. Hierfür benützt man besser die Haue des Pickels, mit der man mehr durch den Firn zieht als wirklich gräbt. Per Ankerstich oder Mastwurf wird eine Bandschlinge (min. 120 cm Nutzlänge) um den Massenschwerpunkt des Pickels gelegt (auspendeln). Dieser wird nun mit der Haue nach unten im Querschlitz versenkt und von hinten festgetreten. Die Bandschlinge kommt in den vertikalen Graben und leitet in flachem Winkel schräg zur Schneeoberflä-

che. Nun werden die Schlitze von hinten mit Schnee gefüllt und verfestigt. Da die Schneefläche vor dem Pickel (in Zugrichtung) für die Haltekraft des Ankers ausschlaggebend ist, gilt es, diesen Bereich im Normalfall tunlichst zu schonen – beim Graben wie auch beim Zuschütten und Verdichten! Am Schluss spitzt nur das Ende der Bandschlinge aus dem Schnee und dient als Zentralpunkt der Sicherungskette. Spezialtipp: Bei äußerst weichem Schnee benutzt man möglichst große, voluminöse Gegenstände (Ski, Rucksäcke, schneegefüllte Packsäcke) und verdichtet den Schnee schon unterhalb durch Festtreten.

Wichtig: Massives Material nutzen. Bei Eisschrauben heißt das: Oberflächliches, morsches Eis entfernen. Beim T-Anker: Nicht den Schnee vor dem Anker (in Zugrichtung) zertrampeln!



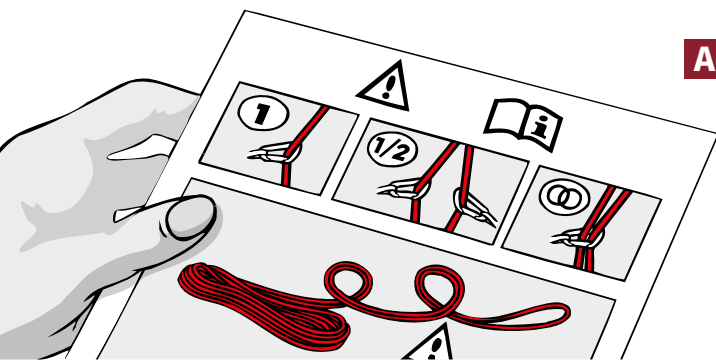
Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnisberg.de

Geht's noch?

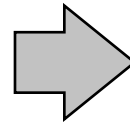
Wie lange darf ich Seil, Gurt und Helm verwenden, wann muss ich sie aussondern? Über die lebenswichtige Frage des Umgangs mit „persönlicher Schutzausrüstung“ (PSA) informiert die DAV-Sicherheitsforschung in zwei Beiträgen; die erste Folge klärt die Grundlagen und behandelt Ausrüstung aus Kunststoff.

Text und Fotos: Julia Janotte und Christoph Hummel

Illustration: Georg Sojer



A



B

Unfälle im Bergsport sind heute überwiegend auf menschliches Verhalten zurückzuführen – Materialversagen ist nur noch selten die Ursache. Die Praxistauglichkeit von Bergausrüstung garantieren Normen und sorgfältige Hersteller. Sobald sie in unserem Besitz ist, sind wir selbst dafür verantwortlich, sie sachgerecht zu lagern, Verschleiß und Beschädigung zu erkennen und sie rechtzeitig auszusondern.

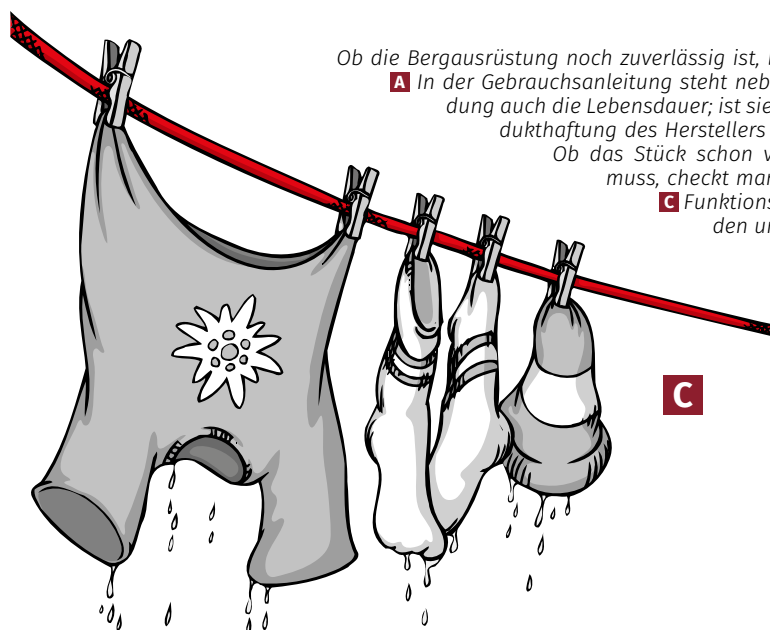
Ausrüstung für den Bergsport kann man unterscheiden in Sport- und Schutzausrüstung. Kletterschuhe beispielsweise sind Sportausrüstung, Vorschriften für Stabilität und Ähnliches gibt es nicht. Ausrüstungsgegenstände, bei denen hingegen die Schutzfunktion im Vordergrund steht, werden als „Persönliche Schutzausrüstung“ (PSA) bezeichnet – für sie gilt EU-weit die so genannte PSA-Verordnung. Durch das auf dem Produkt angebrachte CE-Zeichen (Communauté Européenne = Europäische Gemeinschaft) kennzeichnet der Hersteller, dass sein Produkt den europaweit harmonisierten Anforderungen entspricht.

Es gibt drei Schutzklassen für PSA, je nach Größe der Gefahr, vor der sie schützen soll. Sonnenbrillen zum

Beispiel fallen in die niedrigste Klasse I. Schützt PSA vor tödlichen Risiken – im Bergsport etwa vor Absturz –, dann gehört sie in Kategorie III, die höchste Schutzklasse mit den strengsten Anforderungen. Bei PSA der Klassen II und III muss eine unabhängige Prüfstelle zertifizieren, dass sie die Europäischen Normen (EN) erfüllt. Diese beschreiben die Mindestanforderungen an die Sicherheit der Produkte, aber auch, welche Angaben in der Gebrauchsanleitung (GAL) stehen müssen – etwa zur Lebensdauer. Die weltweit beachtete UIAA-Norm stellt noch höhere Anforderungen und kann von den Herstellern freiwillig eingehalten werden. Das UIAA-Label auf dem Ausrüstungsstück zeigt, dass es den höchsten Anforderungen gerecht wird. Vorsicht bei manipulierter Ware oder fraglicher Herkunft (kein CE-Zeichen, E-Bay, ...)!

Wer trägt die Verantwortung?

Wenn ein Ausrüstungsstück versagt und einen Unfall verursacht, muss ein Gericht im Einzelfall klären, wer



Ob die Bergausrüstung noch zuverlässig ist, beurteilt man in drei Schritten:

- A** In der Gebrauchsanleitung steht neben Tipps zur richtigen Verwendung auch die Lebensdauer; ist sie überschritten, erlischt die Produkthaftung des Herstellers und es ist Zeit zum Austausch. Ob das Stück schon vorzeitig ausgesondert werden muss, checkt man regelmäßig per **B** Sicht- und **C** Funktionsprüfung, bei denen nach Schäden und Verschleiß geschaut wird.

C

für den Schaden verantwortlich ist. Dafür kommen im Prinzip drei Adressaten in Frage: Hersteller, Verleiher und Benutzer von Ausrüstung.

Der Hersteller ist verantwortlich, dass die Produkte bis zum Ende der Lebensdauerangabe gefahrlos verwendet werden können – ausgenommen natürlich alle externen Einflüsse wie Verschleiß, UV-Strahlung, Beschädigung oder Manipulation durch den Anwender.

Das Produktsicherheitsgesetz verpflichtet den Hersteller auch beispielsweise zu Überprüfungsaufrufen oder Rückruf, wenn Sicherheitsprobleme aus der Produktion bekannt werden. Produkthaftung wie Produktbetreuung enden aber mit der offiziellen Lebensdauer des Produkts.

Wer kommerziell Ausrüstung verleiht, etwa in einer Kletterhalle, aber auch DAV-Sektionen für Kletterkurse, ist für ihre Sicherheit verantwortlich. Um eine hohe Qualität der Prüfung von PSA zu gewährleisten, hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) eine Qualifikation zum „Sachkundigen für PSA gegen Absturz“ etabliert. Die Ausbildung dazu wird unter anderem im Ausbildungsprogramm des DAV-Bundesverbandes angeboten. Materialwarte in Sektionen sind über den DAV haftpflichtversichert, müssen also nicht zwingend PSA-Sachkundige sein. Es ist aber sinnvoll, die Ausbildung zu absolvieren, denn Sektionen sollten sich hohe Standards zu Qualität, Organisation und Dokumentation des Umgangs mit Leihmaterial setzen.

Infos über Rückrufe:
alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Warnhinweise/

Die private Ausrüstung ist ein Beispiel für Eigenverantwortung im Bergsport: Zum einen sollte man wachsam sein für Produktwarnungen und Rückrufe. Außerdem heißt es eigenständig entscheiden, ob der Lieblingsgurt oder das alte Seil noch taugt oder aussortiert werden muss. Dabei sollte jedem, der sich nicht von altem Schrott trennen möchte, bewusst sein, dass er damit sich selbst und obendrein die Kameraden gefährden kann! Für diese Entscheidung braucht man nicht gleich die Qualifikation zum PSA-Sachkundigen erwerben, auch nicht als ehrenamtliche Trainerin oder Tourenführer. Aber zumindest für diese (ehrenamtliche Trainer) kann der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung entfallen, wenn beispielsweise ein Gurt über die Lebensdauerangabe hinaus verwendet wurde und deshalb versagt.

Darum sollte man zumindest diese (Lebensdauerangabe laut Gebrauchsanleitung) und das Alter seiner Ausrüstungsstücke kennen. Und man sollte Verschleiß und Beschädigung einschätzen können; diese kontrolliert man einmal jährlich gründlich und vor jedem Einsatz mit einem Kurzcheck. Einer gründlichen Sichtprüfung folgt dazu auch immer eine Funktionsprüfung aller sicherheitsrelevanten Bestandteile der Ausrüstung.

Auf der nächsten Doppelseite geben wir die wesentlichen Infos zu Alterung, Verschleiß und Beschädigung von Ausrüstung aus Kunststoff; in der nächsten Ausgabe informieren wir über Metallprodukte. ▶



Die DAV-Sicherheitsforscher **Julia Janotte** und **Christoph Hummel** haben an der Konzeption der Ausbildung zum PSA-Sachkundigen mitgearbeitet.

Der zweite Beitrag zu PSA wird in DAV Panorama 5/19 erscheinen und Ausrüstung aus Metall behandeln. Ausführlichere Infos finden Sie unter alpenverein.de/PSA

Bergsport-Ausrüstung aus Kunststoff – wann muss sie weg?

Kunststoffe in Bergsportausrüstung finden wir offensichtlich bei Helmen oder Plastikteilen etwa an Karabinern. Aber auch alle textilen Fasern (Seile, Bandschlingen, Gurte, ...) sind Kunststoffe. Eine wichtige Informationsquelle zur Überprüfung aller PSA-Gegenstände ist die Gebrauchsanleitung (GAL) – also bitte nicht gleich ins Altpapier geben, sondern lesen! Denn sie informiert über die richtige Benutzung und gibt obendrein Hinweise zur Überprüfung – beispielsweise zur Interpretation von eingearbeiteten Verschleißindikatoren in Gurten.

Lebensdauer oder Gebrauchsdauer?

Auch die Lebensdauerangabe steht in der GAL. Zusammen mit dem Herstellungsjahr kann man daraus bestimmen, wann die Produkthaftung des Herstellers endet und wann das Teil aussortiert werden sollte (im Verleih: muss). Das Herstellungsjahr muss laut Norm auf Gurten, dynamischen Seilen, Helmen, Bandfalldämpfern (dem textilen Teil von Klettersteigsets) und vernähten Schlingen angegeben sein. Bei offenem Bandmaterial und Reepschnur steht es auf der Trommel, auf der sie ausgeliefert werden.

Die meisten Hersteller geben für textile PSA eine maximale Lebensdauer von rund zehn Jahren ab Herstellungsdatum an, bedingt durch die Alterung des Kunststoffs. Doch die Angaben können überraschend stark variieren. Denn es gibt keine genormten Tests für die Alterung, die zudem vor allem von den Lagerungsbedingungen und dem Gebrauch (Verschleiß) abhängt. Aber ein Produkt versagt auch nicht automatisch, sobald die Lebensdauer ein paar Tage abgelaufen ist. Der Übergang vom Neuzustand bis zur Ablegereife ist fließend. Deshalb machen Hersteller bei textilen Produkten oft noch zusätzliche Gebrauchsdauerangaben – vor allem für weniger erfahrene Anwender. Denn je nach Nutzungshäufigkeit und -intensität muss ein Produkt womöglich schon innerhalb der offiziell angegebenen maximalen Lebensdauer aussortiert werden. Die Entscheidung dazu liegt letztlich beim Besitzer; dazu sollte man Beschädigungen (durch einmalige Einflüsse) und Verschleißerscheinungen (im Laufe der Zeit) angemessen beurteilen können.

Schadensmechanismen

Beschädigungen und Verschleiß können durch zweierlei Mechanismen ausgelöst werden: durch mechanische Belastungen oder durch Umwelteinflüsse. Typische mechanische Beschädigungen entstehen durch Lasteinträge wie Steinerschlag oder Sturz; normale Gebrauchs-Belastungen tragen zum Verschleiß bei. Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung oder Chemikalien-(Säure-)Einfluss sind schwieriger zu erkennen. Der beste Schutz dagegen ist die sachgerechte Lagerung –

dunkel, kühl und trocken. Auch hierzu gibt die GAL produktspezifisch genauere Hinweise.

Mechanische Belastungen

Beschädigungen durch einmalige Lasteinträge sind in der Regel leicht zu erkennen: Risse, Dellen oder sonstige Funktionseinschränkungen durch beschädigte oder abgetrennte Teile (z. B. am Verstellmechanismus). Außerdem bemerkt man das Schadensereignis (Steinschlag ...) normalerweise und kann (und sollte) sofort danach das betroffene Teil kritisch beurteilen.

Besonders deutlich sind solche Schäden bei Helmen zu sehen: Sobald Risse, Brüche, fehlende Teile oder grobe Verformungen erkennbar sind, sollte der Helm nicht weiterverwendet werden (1). Beschädigungen und vor allem Verschleiß bei Seilen, Schlingen und Gurten brauchen mehr Detailverständnis (s. 2–8).

Wie Ausrüstung altert – und wann sie weg muss

LEBENSDAUER	GEBRAUCHSDAUER	
Alterung	Verschleiß	Beschädigung
<ul style="list-style-type: none"> > Alterung des Kunststoffs durch physikalisch-chemische Prozesse > Lebensdauerangabe in Gebrauchsanleitung > Für Verleih verpflichtende Frist > Bei Kunststoffen/Textilausrüstung meist 10 Jahre 	<ul style="list-style-type: none"> > 1 x jährlich gründlich prüfen > Kurzcheck vor Benutzung 	<ul style="list-style-type: none"> > Nach konkretem Ereignis sofort entscheiden
	Mechanische Ursachen, z. B.	
	<ul style="list-style-type: none"> > Aufpelzen von Seil/Schlingen > Aufscheuern von Nähten 	<ul style="list-style-type: none"> > Steinschlag (Helm, Seil) > Kantenverletzungen bei Bandschlingen
	Umwelt-Ursachen, z. B.	
	<ul style="list-style-type: none"> > UV-Strahlung auf Fix-Exen 	<ul style="list-style-type: none"> > Hitzeverformung (Helm) > Säure (Seil, Band, Gurt)

Schäden durch Umwelteinflüsse

Die wichtigsten Umwelteinflüsse, die sich schwächend auf Kunststoff-Ausrüstung auswirken, sind UV-Strahlung, Hitze und Schadstoffeintrag (Chemikalien). Bei jeglicher Art von Verfärbung sollten die Alarmglocken schrillen: Hier hat sich was verändert! UV-Strahlung betrifft in erster Linie Material, das permanent der Sonnenstrahlung ausgesetzt ist, persönlich mitgeführte Ausrüstungsgegenstände also weniger (9, 10). Hitzeverformungen sind leicht wahrzunehmen (11); Batteriesäure (12) ist und bleibt heikel. Schmutz und Dreck machen vor allem das Handling eines Seils schwieriger, Sand- und Granitkristalle können das Material schädigen (auch Kernmantelseile); sogar Chalk reduziert die Festigkeit geringfügig.

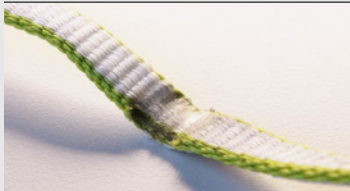
Mechanische Beschädigungen



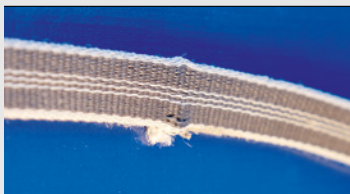
1 Schon ein kleiner Riss im Styropor eines Helms kann die Kraftaufnahme und -verteilung negativ beeinflussen, der Schutz gegen Stein Schlag oder Anprall ist dann nicht mehr voll gewährleistet. Kleine, leichte Dellen, wie sie bei Inmoldinghelmen sehr schnell entstehen, sind in der Regel unbedenklich.



2 Bei Kernmantelkonstruktionen (Seile und Reepschnüre) wird der tragende Teil (der Kern) vom Mantel geschützt. Sie sollten spätestens dann ausgesondert werden, wenn der Kern sichtbar wird, etwa nach einem Stein Schlagtreffer. Ein Seil kann man eventuell abschneiden, wenn der verbleibende Rest noch ausreichend lang für eine sinnvolle Verwendung ist.



3 Wenn zwei textile Gegenstände unter Last aneinander reiben, kann der Kunststoff durch die Hitze anfängen zu schmelzen. Wenn das Material nicht sofort komplett versagt, sind relevante „Schmelzverbrennungen“ meist mit bloßem Auge erkennbar oder als Verhärtung fühlbar. Die Bruchfestigkeit ist dort reduziert, die Bedienbarkeit eingegrenzt – ausmustern.



4 Bei Bandmaterial gibt es keinen Mantel, der den tragenden Teil schützen würde. Jede Verletzung (Risse, Schnitte, Abrieb, ...) des Materials wirkt sich also direkt auf die Festigkeit aus. Besonders heikel sind Beschädigungen an der Bandkante. Sie wirken wie eine Perforation und senken die Festigkeit drastisch! Jegliches Bandmaterial mit Bandkantenverletzungen an tragenden Teilen sollte deshalb sofort aussortiert werden!

Mechanischer Verschleiß



5 Auch der langsame Verschleiß durch normalen Gebrauch schwächt Bandmaterial. Vor allem dünne Polyethylen-(Dyneema-)Schlingen sind so nahe am Normwert ausgelegt, dass sie schon bei wenig Aufpflanzung schnell kritisch werden. Empfehlung: Dünne Dyneema-Schlingen schon nach 3-5 Jahren Gebrauch aussortieren.



6 Tragende Nähte bestehen bei textilen Ausrüstungsgegenständen immer aus Fäden in Kontrastfarbe. Verletzungen dieser Nähte sind ein Aussonderungsgrund.



7 Anseilgurte haben oft einen Abriebeschutz im Bereich des Anseilrings – dort, wo das Seil ständig reibt. Sobald dieser Schutz durchgeschleuert ist, sollte der Gurt ausgetauscht werden. Dringend abzuraten ist davon, den Abriebeschutz mit Klebeband zu verstärken oder zu „erneuern“! Die chemischen Bestandteile des Klebstoffs können das Material zusätzlich schwächen.



8 Ist der Seilmantel leicht aufgeplatzt, muss man es nicht gleich aussortieren, solange der Kern unbeschädigt ist. Meist wird eher das Handling problematisch. Spürt man beim Durchziehen des Seils „weiche“ Stellen, hilft der „Knicktest“: Sobald sich das Seil mit zwei Fingern leicht komplett zusammendrücken lässt (im Knick bleibt kein „Auge“ mehr offen), hat der Mantel hier seine Schutzfunktion verloren und es ist Zeit zum Austausch. Sportkletterseile verschleifen besonders stark nahe den Enden – wenn man diese abschneidet, kann das Seil für kürzere Touren noch gut sein.

Umwelt-Beschädigung und -Verschleiß



9 Fix-Exen, Sanduhrschlingen und Abseilstände, die permanent den Witterungsbedingungen ausgesetzt sind, leiden unter der Materialschwächung durch UV-Belastung. Stark ausgebleichte Farben sind eindeutige Warnzeichen und eine Empfehlung, sie durch eigenes Material zu ersetzen. Kernmantelmaterialien sind hier besser, da der Mantel den tragenden Kern schützt.



10 Bei der persönlichen Ausrüstung werden vor allem häufig benutzte Helme nennenswert von UV-Strahlung geschwächt (Versprödung), weil sie der Sonne maximal exponiert sind. Auch hier ist Ausbleichen ein Warnsignal.



11 Die Hitze, die man körperlich beim Bergsteigen aushält, schadet der Ausrüstung nicht. Aber wenn man den Helm unter der Windschutzscheibe des Autos in der Sonne vergisst und danach eine Delle sieht, ist es Zeit zum Aussortieren.



12 Säureeinfluss ist noch heute gelegentlich Grund für Seilrisse; alleine die Dämpfe von Autobatteriesäure können schon ausreichen – und die Schädigung ist nicht immer so erkennbar wie im Fotobeispiel! Wird Säurekontakt vermutet, sollte textiles Material deshalb umgehend entsorgt werden.

Die rechte Naht dieses Gurtes wurde absichtlich mit Säure kontaminiert, um einen Unfallhergang zu rekonstruieren – sie verfärbte sich dadurch von Grau zu Pink. Die Naht des Original-Unfallgurts brach bei Belastung durch das Körpergewicht ohne Sturz! Quelle: Black Diamond.

Essen am Berg: im Gleichgewicht



Foto: Stefan Winter

Am Berg das Richtige essen und trinken – selbstverständlich? Bergsteiger, die auf der Tour zu wenig essen und dann eine Unterzuckerung erleiden oder wegen Flüssigkeitsmangel kollabieren, gibt es immer wieder. Dabei lassen sich diese Probleme einfach verhindern.

Text: Dominik von Hayek

Bei der Frage, wie viel und was man auf Tour zu sich nehmen sollte, steht der individuelle Energiebedarf im Zentrum – abhängig von der Art der Belastung, dem Trainingszustand und den Kilos, die man auf die Waage

bringt. Freizeitsportler am Berg sind in den meisten Fällen im Ausdauer- bis Kraftausdauerbereich unterwegs; Maximal- oder Schnellkraft wie etwa beim Bouldern oder beim Hundertmeterlauf werden hier selten benötigt. Bei geringer Intensität, also beim Wandern oder Schneeschuhgehen ohne Höhenunterschiede, liegt der Energieverbrauch bei etwa 300 Kilokalorien pro Stun-

de, beim Bergsteigen, Mountainbiken oder auf Skitour mit mäßiger Steigung bei etwa 600 Kilokalorien pro Stunde, bei großer Steigung und Geschwindigkeit bis zu 1000 Kilokalorien pro Stunde. Diese Werte sind abhängig vom eigenen Gewicht und variieren daher individuell. Doch eines ist klar: Ist man – wie am Berg üblich – mehrere Stunden oder auch mehrere Tage unterwegs, kommt ein eindrucksvoller Energiebedarf zusammen, der regelmäßig zu decken ist.

Energiequellen

Die erste Säule der Energiebereitstellung ist die vollständige Verbrennung von Glykogen, im Körper gespeicherte Kohlenhydrate. Langkettige Kohlenhydrate aus Vollkorn, Reis oder Gemüse lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und machen länger satt. Kurzkettige Kohlenhydrate aus Süßigkeiten oder Obst gehen schnell ins Blut und helfen bei starker Belastung. Glykogen wird sowohl im Muskel als auch in der Leber gespeichert und ist bei einem sportlichen Level von 75 Prozent der maximalen Ausdauerleistungsfähigkeit ($VO_2\max$) nach etwa zwei bis drei Stunden aufgebraucht.

Dann droht Unterzuckerung. Was tun? Entweder die Belastungsintensität senken und mehr Fett verbrennen oder regelmäßig Kohlenhydrate „nachtanken“. Am besten beides! Ab 90 Minuten sollte man deshalb bei hoher Belastung unbedingt 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde (ca. 0,7g/kg/Stunde) zu sich nehmen. Geeignet sind gesüßte Getränke wie Schorlen, Bananen, Trockenfrüchte und Früchte- oder Energieriegel. Bei den Riegeln sollte der Zuckeranteil maximal 50 Prozent betragen, der Fett- und Eiweißanteil maximal je 10 Prozent. Natürlich kann

man seine Energie-Tanks vor der Belastung auffüllen, am günstigsten wäre drei Stunden vor der Aktivität eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit moderatem Fett- und Eiweißanteil. Ohne Frühstück sollte niemand an den Start!

Die zweite Säule der Energiebereitstellung ist die Fettverbrennung, die nach etwa 30 Minuten anspringt. Dieser Weg über das Fettgewebe bietet zwar selbst bei schlanken Menschen einen großen Speicher als Energiequelle, doch leider ist die Verbrennung etwas umständlich und nimmt mit steigender Belastungsintensität ab. Bei leicht- bis mittelgradiger Belastung, etwa 50 Prozent der Maximal-Leistung (siehe unten), kann die Hälfte der Energie über Fettverbrennung bereitgestellt werden, bei stärkerer Belastung sinkt der Anteil auf 20 Prozent ab – ein regelmäßiges Ausdauertraining kann dem entgegenwirken!

Wer mit einer Belastungsintensität im mittleren Bereich oder darunter unterwegs ist, hat ernährungstechnisch also deutlich weniger Probleme – das gilt besonders am Anfang der Tour. Wer von Beginn an ohne Aufwärmphase „losrennt“, bekommt ganz schnell übersäuerte Muskeln. Bei längeren Unternehmungen sind regelmäßige Brotzeit-Pausen wichtig, wer Fette und Eiweiß zu sich nimmt, sollte da-

Was ist die maximale Ausdauerleistungsfähigkeit?

Die Fähigkeit, eine Belastung möglichst lange ohne Ermüdung und Leistungseinbuße durchzustehen. Die entscheidende leistungsbegrenzende Größe dafür ist die Sauerstoffmenge im Körper, die der Muskulatur zur Verbrennung bereitgestellt werden kann. Unter der maximalen Sauerstoffaufnahme ($VO_2\max$) versteht man die Menge Sauerstoff, die bei maximaler Belastung aufgenommen und verwertet werden kann.

Sie ist gar nicht so einfach zu bestimmen und zu bewerten: Die Probanden werden stufenweise auf einem Ergometer oder Laufband belastet, dabei wird mit einer Gesichtsmaske die Sauerstoffkonzentration in Ein- und Ausatemluft gemessen (Spiroergometrie). Viele GPS-Sport-Uhren bzw. Fitness-Apps bieten heutzutage eine Errechnung mittels Algorithmen an – oder man testet einfach beim intensiven Joggen die maximale Herzfrequenz aus und nimmt sie als Richtwert.



MY DEUTER IS MY

Discovery

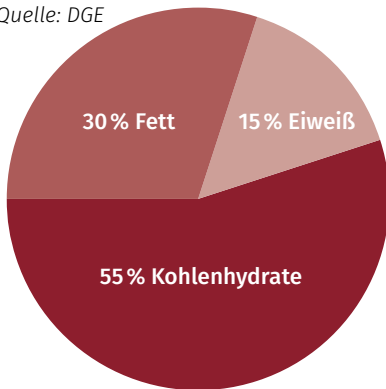
„Seit ich Mama bin, entdecke ich die Berge aus einem anderen Blickwinkel. An Deuter schätze ich die Qualität und Funktionalität. Das ist mir nun besonders wichtig, wegen der Sicherheit für mein Kind.“

HEIDI HARDER MIT DER NEUEN
KID COMFORT ACTIVE SL



Optimale Nährwertverteilung

Quelle: DGE



rauf achten, dass sie bekömmlich sind. Kommt es bei längerer Belastung dennoch zur Unterzuckerung („Hungerast“) mit Schwäche, Schwindel, Schweißausbruch und Zittern, sollten Betroffene schnell verfügbaren Traubenzucker dabei haben und sofort essen.

Im Prinzip können sich Freizeitsportler an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine vollwertige Ernährung halten (siehe Abbildung). Entgegen der weit verbreiteten Praxis ist eine zusätzliche regelmäßige Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoff-Präparaten nicht erforderlich. Anders sieht es nur bei Mangelzuständen aus, wie Muskelkrämpfen bei Magnesiumdefizit oder Blutarmut bei Eisenmangel.

Richtig trinken

Der Körper verliert beim Bergsport durch Schwitzen (insbesondere bei Hitze) und trockene Luft viel Flüssigkeit, was sehr schnell zu Überhitzung, Blutverdickung oder Elektrolytstörungen führen kann. Typische Zeichen sind Leistungsabfall, erhöhter Puls und dunkler Urin. Den genauen Flüssigkeitsbedarf individuell zu messen, ist ziemlich umständlich, man kann bei einer mäßigen Ausdauerbelastung ohne sichtbaren Schweiß mindestens von einem viertel Liter Verlust pro Stunde, bei intensiver Belastung mit sichtbarem Schweiß von einem Liter und mehr ausgehen. Deshalb immer genug Trinkvorräte auf die Tour mitnehmen

und unabhängig vom Durstgefühl regelmäßig trinken – mindestens jede Stunde – besser öfter! Geeignet sind alle herkömmlichen Getränke wie Saft-Schorle, Tee oder Wasser. Gibt man einem Liter Wasser 1/3 TL Salz, 1 EL Zucker und 4 EL Maltodextrin zu, erhält man ein isotones Getränk, das beim Verhältnis Flüssigkeit und Nährstoffgehalt dem menschlichen Blut gleicht und daher besonders schnell verwertet werden kann. Gleiches gilt für eine Apfelschorle mit dem Anteil Wasser/Saft 1:3.

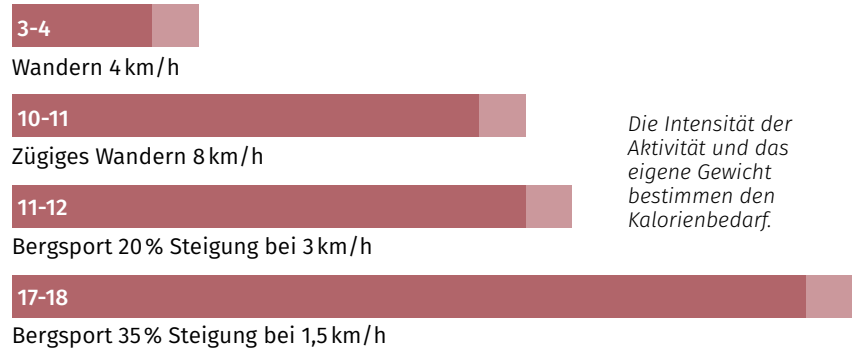
Von Wettkampf-Modus bis vegan

Nichts wird unter Sportlerinnen und Sportlern so leidenschaftlich diskutiert wie die möglichen Vorteile durch Ernährungs-Tricks aus dem Leistungssport. So lässt sich die Fettverbrennung mit einem Nüchterntraining im mittleren Intensitätsbereich effektiv verbessern („Train Low“-Methode). Gut belegt ist auch das „Carbo-Loading“, bei dem man über eine mehrtägige Trainingspause viele Kohlenhydrate isst, um die Glykogenspeicher für den Wettkampftag zu „überfüllen“. Es stellt sich allerdings die Frage, wie das alles zu den komplexen Anforderungen einer Bergtour passen soll und ob man seine alpinen Unternehmungen wirklich als „Wettkampf“ betreiben möchte.

Ein weiteres Thema sind die Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere Protein-Supplemente. Als Energiequelle

Belastung

Energieumsatz in kcal/kg Körpergewicht/h



Die Intensität der Aktivität und das eigene Gewicht bestimmen den Kalorienbedarf.

spielen Eiweiße und Aminosäuren im Ausdauerbereich keine Rolle. Und für den Muskelaufbau reicht die Zufuhr aus den natürlichen Quellen völlig aus. Die Einnahme von zusätzlichem Protein ist nicht nur unnötig, ab einer Aufnahme von mehr als zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht ist die Niere in Gefahr! Die einzigen Ausnahmen bestehen beim Bergsport in extremen Höhen und bei erhöhtem Bedarf (ältere Menschen, Jugendliche im Wachstum), aber auch dieser lässt sich mit einer eiweißreichen Mahlzeit nach dem Sport gut decken.

Ähnlich aufgeregt wird gerne über die Vor- oder Nachteile alternativer Ernährungsformen gestritten. Vegane Ernährung soll die Regenerationsphasen verkürzen, wissenschaftlich lässt sich das allerdings nicht nachweisen. Umgekehrt lässt sich allerdings auch kein fundamentaler ernährungsmedizinischer Einwand gegen rein pflanzliche Ernährung vorbringen, wenn man sich der Schwierigkeiten bei der Versorgung mit den Vitaminen Vitamin B12 und D, Eisen, Kalzium, essenziellen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren bewusst ist. Gefährlich kann es allerdings bei erhöhtem Bedarf werden, also bei Kindern oder Schwangeren.



Dominik von Hayek ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Berg- und Höhenmedizin und Ernährungsmediziner in München. hadern-docs.de

KAMPF

MAHLZEIT!

WORTSCHATZ



BERGSTEIGERESSEN

Nach § 4 der Hütten- und Tarifordnung des DAV hat jedes Mitglied auf der Hütte das Anrecht auf ein so genanntes Bergsteigeressen. Zu zahlen ist ein um mindestens 10 % ermäßigter Preis, höchstens 9,- Euro. Ist das immer noch zu teuer, können sich DAV-Mitglieder auch mit selbst Mitgebrachtem satt essen, wenn sie einen Infrastrukturbeitrag von 2,50 (bei Übernachtung 5,-) Euro zahlen. Wohl bekomms! JHE

EDITORIAL

HOWDY,

„Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“ – das galt lange Zeit für Kinder am heimischen Küchentisch wie für Erwachsene auf der Berghütte. Nachdem aber ja inzwischen häufig eher Kinder ihre Eltern nach Gusto zu erziehen scheinen und auch oberhalb von 2500 Metern à la carte gewählt wird, gilt höchstens noch: „Es wird gegessen, was auf den Berg kommt!“ Fest steht nämlich: Trotz üppiger Lebensmittelverfügbarkeit wird es offenbar zunehmend schwierig, sich richtig zu ernähren: Klimafreundlich? Logisch. Vegetarisch? Ja bitte! Vegan? Freilich! Zuckerarm? Unbedingt! Glutenfrei? Wer's nicht verträgt. Alkoholfrei? Voll krass, man! Lokal? 100-prozentig!

Nach kurzer Überlegung bleibt nur, was der regionale Obst- und Gemüsemarkt hergibt – was dann wiederum mit den rein sportlichen Anforderungen an Essen am Berg kollidiert: leicht, klein, haltbar. Aber wir wären nicht der Knotenpunkt, wenn wir in diesem Deli-Dilemma nicht mit etwas Brainfood zur Seite stünden. Eine Konstante bleibt also: „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“

Prost,

STEFANUS STAHL



Nach mühsamem Anstieg sitzen wir abends in einer Berghütte und bekommen ein üppiges Mahl serviert, um uns für die morgige Tour zu stärken. So weit alles prima. Aber dann: Am Tisch nebenan bekommen zwei Studenten ihre Suppe – doch halt, die haben ja keine Halbpension! Die Suppe landet kurzerhand im Abfluss. Einen Tisch weiter gehen halbvolle Teller zurück, was passiert mit dem Essen? Natürlich, es landet im Müll.

So kommt mit nur einem Abendessen auf nur einer Hütte schnell eine Menge Müll zusammen, der eigentlich noch genießbar wäre.

© Titelfoto: Florian Bischof

Essen am Berg muss nicht karg und rustikal, sondern kann ein echtes Erlebnis sein – wenn man bereit ist, ein bisschen zu schleppen (und das Plastik korrekt recycelt ...).
Silvan Metz ©



HÜTTENVERPFLEGUNG

DER ESSENSBERG BEIM BERGESSEN

Gutes Essen auf der Hütte braucht man für die Bergtour. Aber die zunehmend gewünschte Auswahl bedeutet, dass immer mehr übrig bleibt. *SILVAN METZ* hat ein paar Vorschläge gegen die Lebensmittelverschwendung am Berg.


Wie viel ist das wohl erst über ein ganzes Jahr? Und auf allen 321 DAV-Hütten? Ein Müllberg, vor dem einem schwindlig werden könnte.

Wie kommt es dazu? Hüttengäste werden anspruchsvoller; sie wählen ihre Touren öfter nach der Hütte, nicht nach dem Gipfel-

ziel. Internetportale feuern den Wettbewerb weiter an, die Wirtsleute müssen nachlegen. Zimmer, Duschen, WLAN – und zum Essen bitte nicht nur ein Tagesgericht, sondern am besten gleich die Auswahl aus der Speisekarte. So wird Wettbewerb zur Krankheit. Denn Kalkulationen werden schwieriger, der Müllberg wächst, und Hygienevorschriften

erschweren zudem eine sinnvolle Verwertung von Resten.

Was also tun? Ab 2019 arbeitet der DAV mit dem Verein United Against Waste zusammen, der schon einige private Berghütten gegen Lebensmittelverschwendung beraten hat. In der nächsten DAV-Pächter*innenschulung wird es dazu einen Workshop geben. Fraglich ist nur, ob freiwillige Einschränkungen im angeheizten Wettbewerb funktionieren.

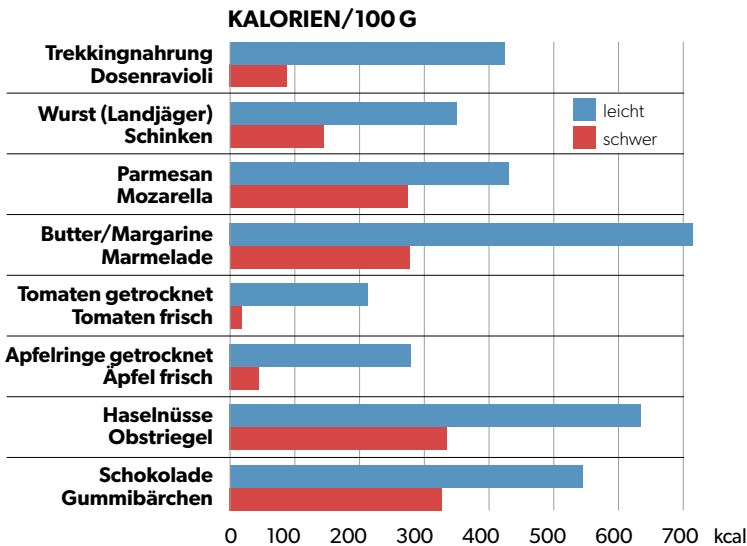
Wagen wir ein radikaleres Gedankenexperiment: In Frankreich ist es 

Essen-ziell ist Effizienz

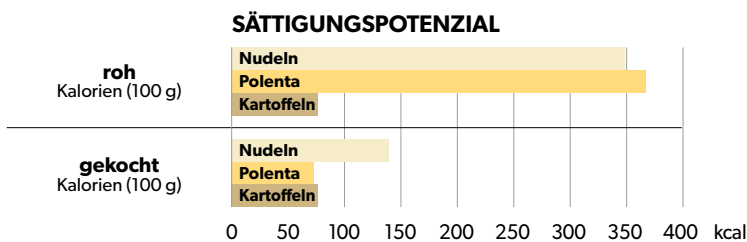
„Ich will so wenig Ballast wie möglich mitschleppen!“

versus

„Ich will trainieren und einen möglichst schweren Rucksack, Steine sind aber auch keine Option!“



Konzentriert und getrocknet sind die Gewichts-Zauberworte: Frisches Obst ist beispielsweise sechsmal schwerer als Trockenobst. Und mit 100 Gramm Trekkingnahrung kommt man auf genauso viele Kalorien wie mit 400 Gramm Dosenravioli.



Kartoffeln und Polenta machen schnell satt, aber nicht dick.

Soll der Tagesproviant möglichst leicht sein oder lieber so preisgünstig wie möglich? SEPP HELL hat für verschiedene Lebensmittel Gewicht, Kalorien und Preise ermittelt, ins Verhältnis gesetzt und für jeden Bergsteigertyp eine Liste mit geeigneten Fressalien erstellt.

Gewicht und Preis für die nötigen Kalorien sind die ersten Kriterien, über die man nachdenken wird. Wie aber wird man am besten satt, wenn man einen Kocher und womöglich noch Wasser mittragen muss? (Gas-)Kocher, Kartusche und Kochutensilien bedeuten rund 500 Gramm Mehrgewicht. Lässt sich das über die Lebensmittel wieder herausholen?

100 Gramm Nudeln liefern 350, Vollkornbrot 290 Kalorien. Man muss also für 2500 Kalorien 710 Gramm Nudeln oder 850 Gramm Brot mittragen. Die pro Tag gesparten 140 Gramm „amortisieren“ das Gewicht der Kochausrüstung ab dem vierten Tag – vorausgesetzt, man ernährt sich komplett von den gekochten Nudeln und findet überhaupt Wasser, so dass man es nicht auch noch mittragen muss. Rein vom Gewicht her betrachtet, ist das also keine Wunderwaffe. Die schlauere Alternative ist Müsli mit Milchpulver (680 Gramm für 2500 kcal) – in einer Plastiktüte zubereitet, kann sogar die Schüssel zu Hause bleiben!

Anders denken natürlich die Trainingsbegeisterten mit extra großem Rucksack: Für das Mitschleppen des Kochers wird die ein oder andere Extrakalorie verbrannt. Doch was nun kochen, um satt zu werden, ohne dass gleich neue Kalorien auf die Hüften wandern? Kartoffeln oder Maisgries (Polenta)!

Nudeln nehmen etwa das Eineinhalbfache ihres Rohgewichts an Wasser auf, Polenta das Vierfa-



FORTSETZUNG

für große Supermärkte verboten, genießbare Lebensmittel wegzuwerfen; sie müssen sie spenden. Ein Gewinneinbruch blieb aus. Was also, wenn der Alpenverein genauso konsequent gegen Lebensmittelverschwendung vorgehen würde?

Ein großer Vorteil der AV-Hütten ist die oft kritisierte Reservierungspflicht: Sie erlaubt eine genauere Planung der Essensmengen. Wer unangemeldet eintrudelt, muss mit Üb-

riggebliebenem, kalter Brotzeit oder selbst Mitgebrachtem auskommen – so wie die mittellosen Oldschool-Selbstversorger*innen, die eh nur hochtragen, was sie brauchen.

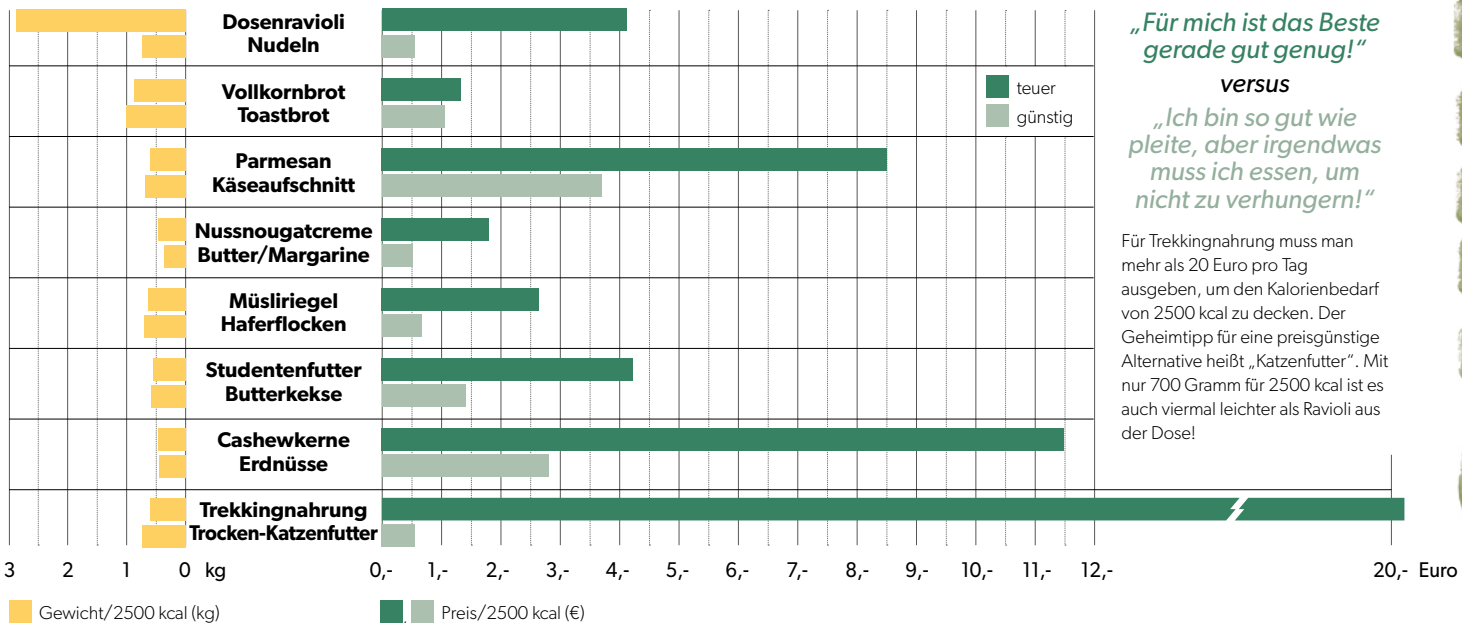
Auch die Speisekarte müsste wieder schrumpfen, die Hüttengäste also lernen, dass sie nicht im Talhotel sind. Am effizientesten wäre übrigens ein Buffet – vorausgesetzt, man lädt sich nur so viel auf, wie man

auch wirklich isst. Die Jubi hat damit gute Erfahrungen gemacht (s. rechts).

Und wenn trotzdem noch Essen übrig bleibt? Warum nicht verschenken an arme Student*innen? Die natürlich nicht auf den Segen spekulieren, sondern die eigene Brotzeit mitbringen. Denn wenn die Planung klappt, bleibt (hoffentlich) nicht viel übrig. Wäre das nicht etwas Nachdenken wert?



GEWICHT UND PREIS FÜR EINEN TAGESBEDARF VON 2500 KCAL



„Für mich ist das Beste gerade gut genug!“

versus

„Ich bin so gut wie pleite, aber irgendwas muss ich essen, um nicht zu verhungern!“

Für Trekkingnahrung muss man mehr als 20 Euro pro Tag ausgeben, um den Kalorienbedarf von 2500 kcal zu decken. Der Geheimtipp für eine preisgünstige Alternative heißt „Katzenfutter“. Mit nur 700 Gramm für 2500 kcal ist es auch viermal leichter als Ravioli aus der Dose!

che – gekocht ist sie also fünfmal so schwer. Polenta-Portionen wirken deutlich größer, und das Sättigungsgefühl setzt früher ein als beim Verzehr von Nudeln, Reis oder Couscous. Kartoffeln sind nach dem Kochen

genauso schwer wie zuvor, haben aber von Haus aus nur knapp 80 kcal je 100 Gramm. Auch damit darf man sich also bedenkenlos den Bauch vollschlagen. Was freilich auch erlaubt ist: Essen, was schmeckt! 🍷

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN DER JUBI

ESSEN MIT KÖPFCHEN

© Simon Toplak



Mit der Wahl unserer Lebensmittel haben wir Einfluss auf unsere Gesundheit, auf Umweltschutz und fairen Handel. Schon seit vielen Jahren wurde die Nachhaltigkeit der Verpflegung in der JDAV-Bildungsstätte Bad Hindelang kontinuierlich verbessert; im letzten Jahr startete dazu ein Projekt. Dabei setzen wir auf drei Schwerpunkte: noch nachhaltigere Lebensmittel einkaufen, mehr Gäste zu vegetarischem Essen „verführen“, das Thema noch mehr in die Bildungsarbeit integrieren.

Zunächst haben wir unsere Einkaufsliste nach wissenschaftlichen Nachhaltigkeitskriterien geprüft: bio, regional, saisonal, palmölfrei, fair, verpackungsreduziert. Alternativen wurden mit der Machbarkeit in der Jubi-Küche und den Essenswünschen der Gäste abgewogen: Zufriedene Gäste behalten – Nachhaltigkeit erhöhen

– und dabei den wirtschaftlich engen Rahmen einhalten.

Um Fleischverbrauch zu reduzieren, schwenken wir nicht den moralischen Zeigefinger, sondern bieten so leckere vegetarische Gerichte an, dass niemand Nein sagen kann. Eine schwierige Aufgabe für die Jubi-Küche heißt: Wie viel sollen wir kochen? Schließlich soll das Buffet genug Auswahl bieten,

wir wollen aber nichts wegwerfen. Dazu appellieren wir an unsere Gäste, die Teller nicht überhäuft vollzuladen oder Verständnis zu haben, wenn mal etwas aus ist – das klappt ganz gut.

Um unseren Gästen noch mehr „Ernährungs-Bildung“ zu vermitteln, entwickeln wir gerade weiterführende Infomaterialien, eine Kinder-Hausrallye und ein Ernährungs-Quiz. Weitere Ideen sind willkommen! **MHE**

MELTING POT – KOCHEN FÜR EINEN KLETTERHELM

Wie kommt man abseits von Küchen und Kochstellen zu kräftigenden Mahlzeiten, ohne auf Tütensuppen und Astronauten-nahrung zurückzugreifen? Und ohne zermatschte Eier oder Tomaten aus dem Rucksack? JOHANNES BRANKE hat einige kreative Kochvorschläge für Gaskocher und einen Topf zusammengetragen und nach wichtigen Kriterien bewertet.

Portaledge Potato Power

Zutaten: Gnocchi (fertig), getrocknete Tomaten, Walnüsse, O-ÖL, Salbei, Salz, Pfeffer
Gnocchi in leicht gesalzenem, köcheln-dem Wasser ca. 2 Min. ziehen lassen, dann Wasser abgießen. Zerkleinerte andere Zutaten einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bloody Crimps

Zutaten: grüner Salat, Rote Bete (gekocht), Pinienkerne, Feta, Kichererbsen (verzehrbereit)
Pinienkerne kurz anrösten, Salat säubern, Rote Bete würfeln, wobei die namensgebenden roten Finger entstehen. Alles vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Süßes, grobes Magenchalk – für einen griffigen Start in den Tag

Zutaten: Couscous, Agavendicksaft; optional: Banane, Zimt, Rosinen, Äpfel
Doppelt so viel Wasser wie Couscous aufkochen lassen, Couscous einrühren, Kocher ausstellen, ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend süßen und je nach Geschmack ergänzen.



Nudelaufschießen mediterran – aber bitte mit Krangel

Zutaten: Mie-Nudeln, Zitrone, Sahne, Rosmarin, Zucchini; optional: Käsespäne
Nudeln ca. 3 Min. mit dünn in Scheiben geschnittenen Zucchini in gesalzenem Wasser kochen. Wasser abgießen und die Zitrone darüber auspressen. Sahne und gehackten Rosmarin dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



„Haute Route Cuisine“

Zutaten: Wirsing, Kartoffelbreipulver, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Suppenwürfel, Olivenöl; optional: Speck, Wienerle
Knoblauch, Zwiebeln und Möhren würfeln und mit etwas Öl anschwitzen. Wasser und Suppenwürfel zugeben. Nach ca. 5 Min. in Streifen geschnittenen Wirsing zugeben und noch mal 5 Min. köcheln lassen. Kartoffelbreipulver unterrühren, würzen und abschmecken.




Wasserbedarf Preis Gewicht Zeitaufwand Kochzeit Müll

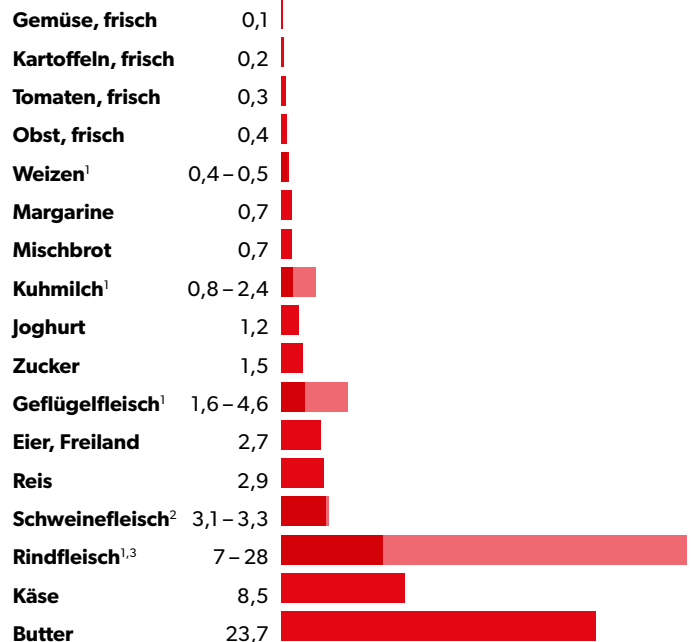
STATT EI LIEBER DIE HENNE ESSEN?

DER ÖKOLOGISCHE FOOD-PRINT

Nachhaltig einkaufen kann mehr bedeuten als nur auf ein Bio-Siegel zu achten. Doch die CO₂-Bilanz der Produkte ist für Konsument*innen leider schwieriger zu durchschauen. PIA WEILBACH hat sie recherchiert.

Bis ein Lebensmittel im Supermarktregal steht, muss jedes organische Material – egal ob tierisch oder pflanzlich – ernährt werden, damit es wächst. Zusammen mit Transport und Lagerung lässt sich daraus ein Wert bestimmen, wie viel an Kohlendioxid oder anderen Treibhausgasen pro Kilo freigesetzt wird. Bei Gemüse zum Beispiel macht es einen großen Unterschied, ob es in beheizten Gewächshäusern oder (saisonal beschränkt) im Freiland angebaut wird. Reis wächst in aufwendigem Nassanbau und wird meist weit transportiert, ressourcenschonender ist der regionale Weizen. Bei tierischen Produkten gilt: Pro Kalorie tierischer Herkunft muss das Tier zuvor ein Vielfaches an pflanzlichen Kalorien fressen. Der überraschend hohe CO₂-Fußabdruck von Käse und Butter erklärt sich aus dem besonders aufwendigen Produktionsweg: Die Kuh muss zuerst gefüttert und aufgezogen werden, bevor sie Milch geben kann. Wer die Umwelt schonen will, muss also seinen Verstand mehr denn je benutzen. Wer hätte gedacht, dass die größte Umweltsünde auf einer Pizza Salami der Käse ist? 

CO₂-Emission



So viel Kilo CO₂-äquivalente Treibhausgase werden pro Kilo des Produkts freigesetzt; berücksichtigt sind dabei Produktion, Verarbeitung, Kühlung und Transport – außer: ¹ nur Produktion, ² ohne Transport, ³ nur essbare Teile

MEIN BERG MOMENT



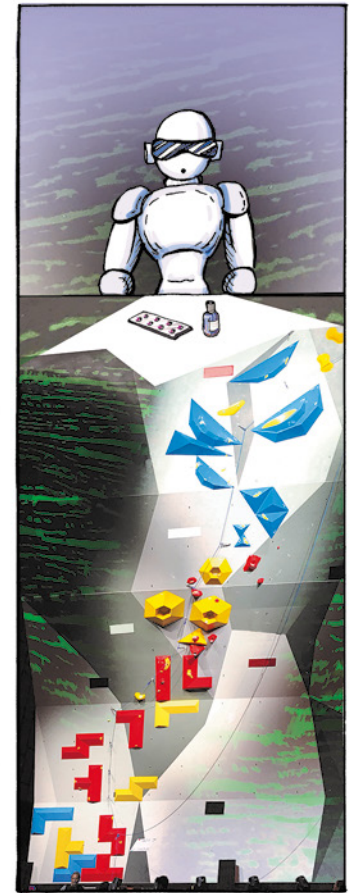
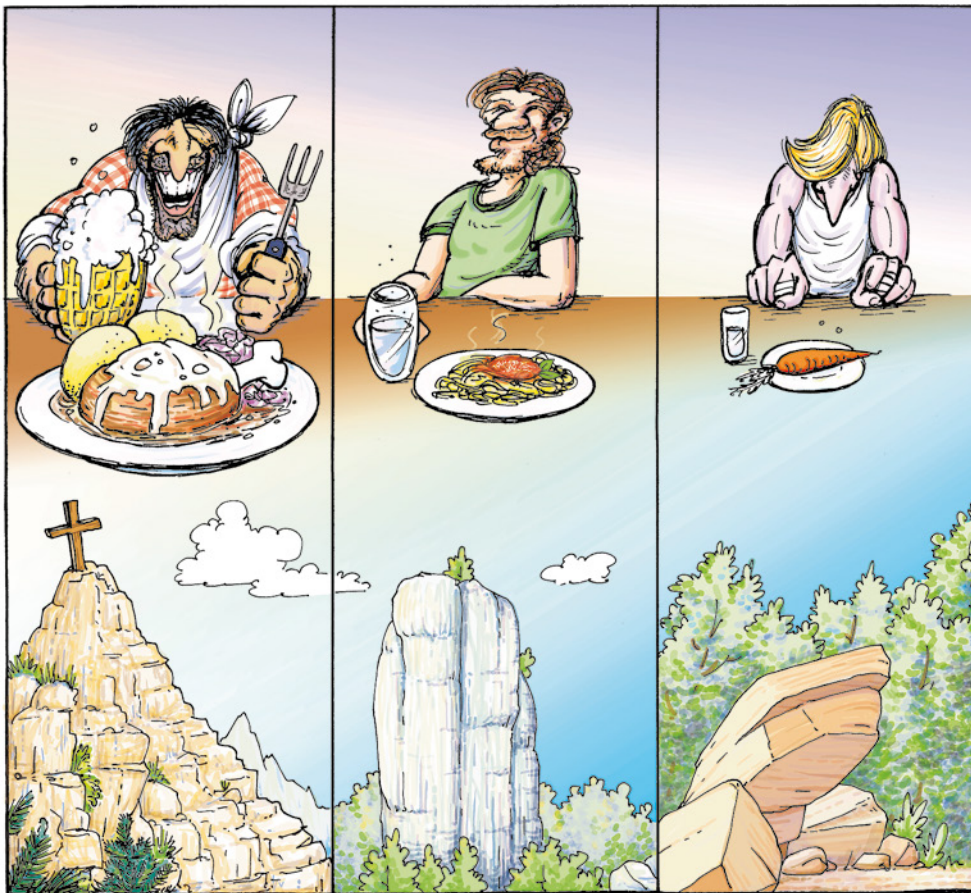
Gemeinsam macht Essen noch mehr Spaß, das belegt der Bergmoment von Matthias Mende. Dafür gewinnt er einen 100-Euro-Gutschein vom JDAV-Handelspartner Globetrotter Ausrüstung – vielleicht für einen Gaskocher oder ein Outdoor-Geschirrsset?



Eine Rinderherde kam während einer Rast auf uns zu, hielt kurz vor uns an und wollte sich an unserer Brotzeit beteiligen. Kurz darauf gesellte sich noch eine Schafherde dazu. Ein herrlicher Einklang mit der Natur.

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, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findet ihr auf jdav.de/knotenpunkt

... DU BIST, WAS DU IST :



Erbe III '19



Jetzt nur noch Essig und Öl drüber und guten Appetit! Löwenzahn und Gänseblümchen sind essbar.
 RitaE auf pixabay

INS RICHTIGE GRAS BEISSEN

Nicht nur im Supermarkt, auch direkt in der Natur gibt es viele Sachen, die du essen kannst. Vielleicht hast du ja selbst schon mal Walderdbeeren, Heidel- oder Brombeeren draußen gepflückt. Aber wusstest du, dass auch viele Wiesenblumen essbar sind?

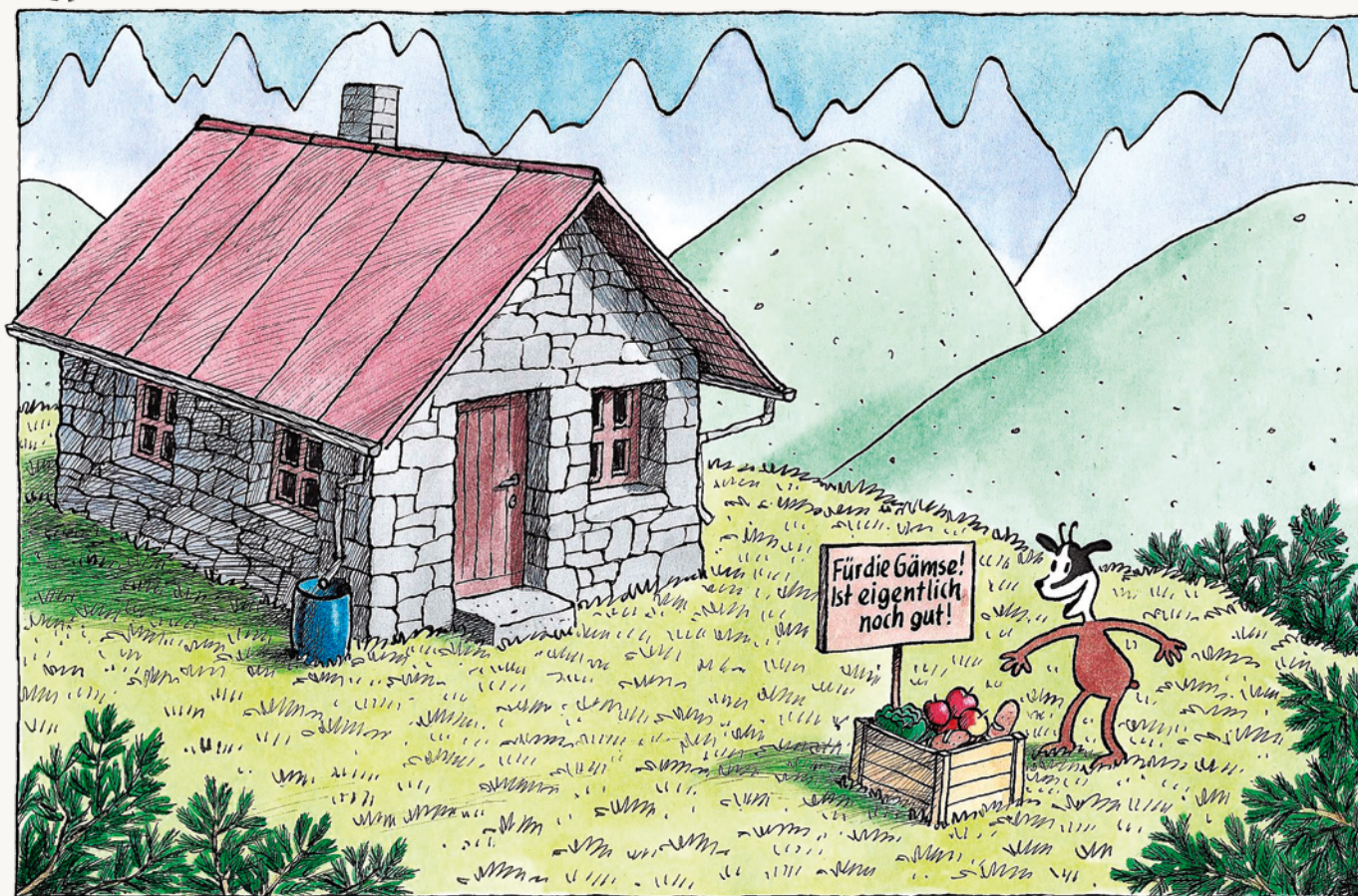
Blätter und Blüten vom Löwenzahn eignen sich für Salate und gedünstet als Gemüse. Auch Gänseblümchen bringen solo oder in Kombination mit anderen Pflanzen Abwechslung ins Essen. Rote oder weiße Kleeblüten sind nicht nur dekorative Farbtupfer, sie schmecken auch schön süß. Und selbst Brennnesseln bereichern den Speiseplan: Kurz in heißes Wasser getaucht, brennen sie nicht mehr und lassen sich prima weiterverarbeiten. Natürlich gilt: Nicht auf überdüngten oder verunreinigten Wiesen sammeln und nicht am Straßenrand – und nicht der Kuh vor der Nase wegklauen. Probier's doch einfach mal aus. Guten Appetit!

DER



GÄMSCHEN KLEIN

Sebastian Schrank



IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Johannes Branke, Daniela Erhard (der), Josef Hell (jhe), Silvan Metz, Stefanus Stahl, Pia Weilbach, Martin Herz (mhe). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Sunnyi Mews, Richard Kempert. Redaktion: Georg Höhenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung: Johanna Stuke, visionsbuero.com. Produktion: Sensit Communication, sensit.de. Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender

Berg-Auto-Zukunft? Mobilität per PKW

DAV Panorama 3/2019, S. 12 ff.

Volltreffer – Ich kann das nur bestätigen und mit meinen Erfahrungen aus sechs Jahren CNG/Biomethan unterstützen. Einzig den Punkt, dass in Deutschland das Tankstellennetz gut ist, würde ich nicht bestätigen. So ringt Rosenheim und Umgebung seit einiger Zeit mit einer Tankstelle. Diejenige am Irschenberg wird auch gerne mal als Parkplatz für andere Antriebsarten missbraucht.

Michael Oberdorfner

Mit Gas und in Gruppen – Seit zehn Jahren fahre ich ein Auto mit Flüssiggas ohne Probleme. In unserem Alpenverein fahren wir immer in Gruppen (Senioren-Wochentagswanderer) in die Berge, immer drei oder vier Personen im Auto. Jedoch achten wir darauf, dass wir länger zu Fuß unterwegs sind, als im Auto zu sitzen! Soweit es geht, fahren wir mit der Bahn. Dies sollte man verbreiten! *G. Ludwig*

e-Lernfeld – Im vergangenen Jahr musste ich mit dem 40-kW-Akku kein einziges Mal an einer e-Tanksäule laden. In diesem Jahr fuhr ich 30.000 Kilometer ... Jeder, der keine langen Fahrten (über 150 Kilometer einfach) plant, kann getrost mit Akku fahren. Von großer Bedeutung sind hierbei die Fahrweise im „Eco-Modus“ und die Rekuperation. So sind wir bis zum Hochkönig gefahren, hinauf auf eine Alm. Mit der dort übrigen Ladung wären wir nicht mehr nach Hause gekommen, wenn sich nicht beim Hinunterfahren von der Alm die Batterie kräftig aufgeladen hätte. Man kann also auch damit „rechnen“! Ein weiteres Lernfeld ist die Geruchs-Sensibilisierung. Wenn ein Motorradfahrer oder ein anderer Zweitakter vor mir fährt, frage ich mich doch immer wieder, mit welchem Recht er meine Atemluft dermaßen verunreinigt, während ich dem/der Fahrzeugfahrer/in hinter mir keine Abgase zumute. *Klaus Grünebach*

Falscher Weg – In den letzten Ausgaben hattet ihr richtig Druck in Richtung Klimaschutz gemacht. Mit Artikeln wie diesem, der im Grunde genommen dazu aufruft, weiterhin fossil zu leben, und gleichzeitig die E-Mobilität, die unsere einzige Option ist, schlechtdet, kommen wir da ganz sicher nicht weiter. Das ist aus meiner Sicht der falsche Weg, um das Pariser Abkommen einzuhalten und unseren Lebensraum lebenswert. Ohne Projekte wie Desertec müssen wir mit unserer Energie sehr vernünftig umgehen, für den Luxus der

Individualmobilität wird die Energie dann hinten und vorne nicht reichen, sprich zu Land und zu Wasser führt an der Elektrifizierung kein Weg vorbei. *Christian Arzt*

Power-to-Gas – Man wird wohl warten, bis die Photovoltaik-Strom-Produktion so viel wird in Deutschland, dass man den Mittags-Überschuss (z. B. nach Österreich) verschenken muss, um sich dann langsam auf „Power-to-Gas“ zu besinnen. Was hindert den Kunden, sich dieser Bauart [Erdgasauto, Anmerk. d. Red.] so lange zu erfreuen, bis die Batterien halb so schwer, viel leistungsfähiger, schneller beladbar und vor allem ökologisch neutral werden. *Horst Reinheimer*

Ausgebremst – Ich freue mich immer, wenn Impulse zur Mobilitätswende kommen. Kritisch sehe ich es, wenn funktionierende Systeme in Zweifel gezogen werden und durch die daraus entstehende Unsicherheit beim Konsumenten Veränderungsprozesse ausgebremst werden. Je schneller wir die Mobilität dekarbonisieren, desto besser. *Jens Leonhäuser*

Anmerkung der Redaktion: *Wir freuen uns, dass eine so engagierte Diskussion in Gang kommt. Denn die Mobilität ist der stärkste negative Umwelteinfluss beim Bergsport – und was in der politischen Praxis getan wird für die Energie- und Verkehrswende, ist nicht annähernd genug. Wir bleiben dran und werden das Thema wieder aufgreifen.*

Tour der steilen Grenzgänge

DAV Panorama 3/2019, S. 84 ff.

Enttäuscht – Bei Durchsicht des neuen Panorama habe ich mich als Erster Vorsitzender der Sektion Mannheim auf den ersten Blick sehr gefreut, dass endlich mal ein Bericht über

gesucht/gefunden



Ab sofort unter:
alpenverein.de/gesucht-gefunden

das tolle Touengebiet rund um die Schesaplana im Panorama erscheint. Auf den zweiten Blick war ich jedoch stark verwundert bzw. enttäuscht, dass die einzige Hütte des DAV rund um die Schesaplana nicht in die Tour einbezogen wird bzw. noch nicht einmal erwähnt wird. Dies insbesondere auch vor dem Hintergrund, dass eine Übernachtung auf der Totalphütte aufgrund der Schäden durch die Lawine nur sehr eingeschränkt

und in Wohncontainern möglich ist. Die Mannheimer Hütte ist eine der höchstgelegenen Hütten des DAV und wunderschön gelegen. Es kann nicht sein, dass unsere Hütte noch nicht einmal als Alternative für die Totalphütte genannt wird. Ich würde mir hier wünschen, dass in solchen Berichten auch darauf geachtet wird, etwas Werbung für die Hütten des DAV zu machen. *Peter Welk*

Vom Wallberg zum Watzmann

DAV Panorama 2/2019, S. 108 ff.

Wunderbar – Ich bin hin und weg von Axel Klemmers Reportage über Weitwandern (oder Fußreisen?). Unglaublich inhaltsreich und präzise: Ich könnte die ganze Strecke mit meinen Wanderkarten nachgehen, wenn ich die Kondition hätte, und habe auch noch gelernt, was E5 „zu Fuß über die Alpen“ bedeutet (wollte es nie selbst ausprobieren, da ich kein Herdenmensch bin). Und genauso unglaublich unterhaltsam geschrieben, niemals eine Spur von öder Aufzählung, und auch noch völlig glaubwürdig, mit einer wunderbaren Sprache. (Wander-)Philosophie, die ich so noch nirgendwo gelesen habe – und das alles auf gerade mal zweieinhalb Seiten Text! Gibt es einen Nobelpreis für Alpinliteratur? *Alfred Laut*

Alpenheilpflanzen

DAV Panorama 3/2019, S. 72 ff.

Kritisch – In den letzten Jahren bekommen Wildpflanzen als Gemüse und Heilkräuter wieder zunehmend Bedeutung, so dass ich gut verstehen kann, dass Beiträge auch in Panorama nicht fehlen dürfen. Allerdings erstaunt mich sehr, dass derart unreflektiert teils höchst seltene und/oder geschützte Arten vorgestellt werden. So etwa die *Rhodiola rosea*, Rote Liste 1 in Bayern. Ich denke es liegt in der zwingenden Verantwortung des DAV, derartig gefährdete Pflanzen zum einen gar nicht vorzustellen bzw. mindestens dick auf gesetzlichen Schutz und/oder die Gefährdung durch Wildsammlung hinzuweisen. *Andreas Zehm*

Anmerkung der Redaktion: *Bis auf den Rosenwurz haben wir zu den Pflanzen angegeben, ob sie unter Naturschutz stehen und deshalb nicht gesammelt werden dürfen und wie sie von Herstellern für medizinische Zwecke verarbeitet werden.*

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



Höhepunkt nach einem langen Weg: Der Abstieg nach Heiligenblut ist ideal, um langsam wieder „unten“ anzukommen.

Regen klatscht gegen die Zugscheiben. Unter tiefen Wolken taucht der Lavanter Kirchbichl auf. Die Felswände der Lienzer Dolomiten bleiben unsichtbar, als ich in Döslach bei Lienz aussteige. Keine Aussicht, keine Gipfel, keine Ablenkung. Zeit, sich ans Gehen und Besinnen zu gewöhnen. Ich wandere vorbei an spätantiken Ausgrabungen und schlage in der Wallfahrtskirche mein Pilgerbuch auf: „Wenn

Weil es schön ist

Lavant – Thal – Maria Luggau – St. Oswald/Kartitsch

wir selber still bleiben und auf alle Medien verzichten, kommt die Wahrnehmung unserer fünf Sinne zur vollen Entfaltung.“ Deshalb habe ich vier Landkarten und keine einzige App im Gepäck. Wegzeichen,

nicht Satellitensignale sollen mich ans Ziel bringen.

Gelbe Punkte weisen bergauf-bergab zum Tristacher See. Bei der Abzweigung zum Garnisonssteig ein kurzes Zögern. Wieso im Wald gehen, wenn oben in den Felsen ein aussichtsreicher Steig ist? Weil die Pilger-Zeichen nach unten ins Drautal führen. Der Weg ist abwechslungsreich, doch unter der Wolkendecke wird es drückend schwül. Ich werde immer schneller,



Weitwandern
auf dem
Pilgerweg

Hoch und Heilig

Sie war wohl schon lange da. Die Sehnsucht, „einfach“ unterwegs zu sein: „Meistens haben wir es ja eher flach und eilig, statt hoch und heilig“, überlegte der Innsbrucker Bischof Hermann Glettler bei der Einweihung des neuen Pilgerwegs entlang historischer Pfade durch Osttirol, Südtirol und Oberkärnten.

Text und Fotos:
Silvia Schmid

schnaufe und schwitze, dann die Einsicht: nicht hetzen. Pilgern! In der Kirche St. Korbinian wartet im „Pilgerwürfel“ mein Lohn: Ich drücke den ersten Stempel in den Pilgerpass und knüpfe das schmale, blaue Pilgerband mit dem Segensspruch an den Rucksack.

Christof begleitet mich heute und morgen, zum Glück. Denn es schüttet, und der Steig zum Kofelpass gleicht eher einem Bach. Ein knorriger Baum, eine blankgeschliffene Wurzel – der Nebel verhüllt Fer-

nes und bringt Naheliegendes zur Geltung. Wir sollen unsere Sehnsüchte aufspüren, rät das Pilgerbüchl. Eine Handvoll Wanderer taucht auf. Feuerwehrleute sind zur Wallfahrt nach Maria Luggau aufgebrochen. Die Spuren der Pilger sind jetzt unübersehbar, ein Rosenkranz hier, eine Kerze dort, Wegkreuze. Drahtseile an exponierten, glitschigen Felspassagen nutzen wir gerne, bevor es flacher wird und ein idyllisches Hochtal zur Passhöhe

führt. Ein kurzer „Abschneider“ – doch wo sind nur die Markierungen? Ein Schaf mit einem gelben Punkt auf dem Fell schlüpft aus dem Nebel und trabt vor uns her. Ein göttliches Zeichen!

Regenwolken verhüllen die Karnischen Alpen und treiben uns nach Maria Luggau. Wir folgen dem Duft frischer Buchteln und finden die Köchin, die uns durch hallende Gänge mit Porträts ernst blickender, vermutlich heiliger Herren zu unserem behaglichen Zimmer bringt. In der Wallfahrtskir-



Pilgerbänder und Wegzeichen führen auch bei Wind und Wetter durch die fantastische Bergwelt zwischen Lienzer Dolomiten (links), der berühmten Sextener Sonnenuhr (rechts) und dem Großglockner (unten).

che hat inzwischen der Gottesdienst für die Feuerwehrleute begonnen. „Zeit, Danksee zu sagen“, singen die „New Voices“, bevor der Kommandant ans Mikrofon tritt: „Warum macht ihr euch bei diesem Sauwetter auf den Weg?“, haben ihn einige gefragt. „Weil es wunderschön ist“, sagt er.

Der prächtige, klösterliche Speisesaal ist am nächsten Morgen mit Reisegruppen besetzt. Später wandern wir, ohne einem Menschen zu begegnen, an der Gail entlang. Auf diesen langen Geraden bleibt genug Atem, um Gedanken kommen zu lassen und in Worte zu fassen, für die im Alltag keine Zeit bleibt. Die Haut scheint dünner

zu werden, durchlässiger für Gefühle und Empfindungen. Bald geht es wieder bergauf und entlang herrlicher Bergflanken gelangen wir nach St. Oswald. Christof kehrt zurück in den Alltag, ich darf weiterziehen ...

Ein drückender Stein

Kartitsch – Innichen –
Innervillgraten

Auf einsamen Waldwegen mit bezaubernden Ausblicken ist das Drautal schnell er-

reicht. E-Biker sausen nun vorbei und es dauert ewig, bis der Kirchturm von Innichen in Sicht ist. „Habt Vertrauen ... fürchtet euch nicht“, steht heute auf dem Pilgerband. Ich humple müde durch den reizenden Ort mit den so unterschiedlichen Kirchen und finde kein „Hoch & Heilig“-Zeichen. „Marchkinkele“ entdecke ich auf einem alten Holzschild.

Allein stehe ich um sieben Uhr morgens vor dem riesigen Frühstücksbuffet meines Vier-Sterne-Hotels: Fisch, exotische Aufstriche, ein Champagnerkübel. Endlich, Marmelade. Wenig später habe ich den Überfluss hinter mir und genieße den Blick auf die wolkenverhangene Sextener Sonnenuhr. Die Wegnummer ist falsch. Egal – bis der Steig im steilen Unterholz verschwindet. Im Gestrüpp löst sich eines meiner Pilgerbänder: Das „Vertrauen“ ist weg, die „Sehnsucht“ bleibt. Erschöpft komme ich zur alten Militärstraße, die den Innicherberg quert. Es ist mühsam heute. Ob das der Stein ist, den ich in den Rucksack packen musste? Unterwegs soll ich ihm alle Last anvertrauen. Er drückt. Und er bleibt drinnen, obwohl es auch nach der Rast an der reizenden Silvester-Kapelle direktissima weitergeht.

Die ungestörte Einsamkeit und der fantastische Ausblick auf die Dolomiten entschädigen für alles. Wie egal es doch ist, ob der nächste Schritt schnell und hektisch oder ganz entspannt ist: Ich werde keinen Tag früher in Heiligenblut ankommen. Plötzlich ist die Leichtigkeit wieder da und die Sonne scheint wunderschön aufs Marchkinkele. Mein Stein ist klein, doch





als ich ihn neben das Gipfelkreuz lege, fällt ein ganzer Haufen Ballast ab. Die Almhütten von Kalkstein im Villgratental werden schnell größer. Auf dem Friedhof bei der Wallfahrtskirche drängen sich Menschen. Überrascht suche ich das Weite. „Die Leute kommen nicht wegen der Kirche“, sagt ein Einheimischer. Die Attraktion ist das Grab eines Wilderers, der 1982 wohl auf frischer Tat ertappt und von Jägern erschossen wurde. Wie bei „Jennerwein“ tragen Bücher, Lieder und Filme dazu bei, dass das auch so bleibt.

„Wirst‘ net auf der Straßn hatschn, wenn es bei den Almen so schön ist“, sagt die Wirtin, packt mich ins Auto und erspart

Luxus für die Seele

Innervillgraten –
St. Jakob – Virgen

mir so einige Kilometer Asphalt. Eine schmale Mondsichel leuchtet noch über der Unterstaller Alm. Der erste Reif knirscht unter den Sohlen, als ich in meine

„Komfortzone“ komme, dort wo die Murmeltiere wohnen. Was für ein Luxus für die Seele! Viel zu schnell flattern die Pilgerbänder am Villgrater Törl fröhlich im eisigen Wind. Unten im Tal beginnen wenig später die Bilder der Marien von Lavant, Luggau, Kalkstein und Obermauern in den Scheiben der kleinen Kapelle zu leuchten, als ich wie so oft an besonderen Orten eine Kerze anzünde. Hier scheinen „Hoch & Heilig-Fäden“ zusammenzulaufen, auch wenn das Ziel noch in der Ferne liegt.

Die Berge glühen rot, als am nächsten Morgen am Ende des Fahrwegs zwei Män-





„HOCH UND HEILIG“-PILGERWEG



Der Weitwanderweg verläuft in neun Etappen, auf etwa 200 Kilometern Länge und mit insgesamt 13.000 Höhenmetern im Auf- und Abstieg von Lavant bei Lienz in Osttirol bis Heiligenblut in Kärnten.

Hintergrund: Drei Jahre nahmen sich Dekan Bernhard Kranebitter aus Lienz, das Bildungshaus Osttirol, der Tourismusverband Osttirol und viele Ehrenamtliche Zeit, um mit „Hoch & Heilig“ eine sinnbringende, lange, aber technisch nicht allzu anspruchsvolle Route durch die Bergwelt zu finden. Der Pilgerweg verbindet jahrhundertealte Pilgerstätten, Wallfahrtskirchen und Kapellen. Er folgt auf weiten Strecken ursprünglichen Wallfahrtswegen und ist dabei spirituellen, historischen und kulturellen Schätzen auf der Spur.

Charakteristik und Anforderung: Die Etappen sind so konzipiert, dass sie auch einzeln gegangen werden können. Jeder kann sich so auch seinen persönlichen Pilgerweg zusammenstellen, der Einstieg ist an jeder Etappe möglich. Die Etappen sind alle lang. Sie zu teilen ist nicht immer möglich und nur bei der 7. Etappe (St. Jakob – Obermauern, Lasörlinghütte) und bei der 9. Etappe (Kals – Heiligenblut, Glorerhütte) wirklich sinnvoll.

Die einzelnen Etappen sind alle konditionell anspruchsvoll und führen ins Hochgebirge (Ausnahme: Etappe 1 und 4) – Bergerfahrung ist unerlässlich! Die einzige seilversicherte, wirklich ausgesetzte Passage führt auf den Kofelpass (2. Etappe), hier ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt notwendig. Ansonsten sollte man auf jeden Fall Bergerfahrung mitbringen, ebenso eine gute Kondition und ein gewisses Maß an Orientierungsvermögen.

Alle Wege sind gut markiert, Probleme macht eher die Orientierung in den Orten, wo die „Hoch & Heilig“-Zeichen manchmal schwerer zu finden sind. Problematisch ist die Orientierung am Innicher Berg. Eine echte Alternative wäre, vom Etappenziel Innichen mit Zug oder Bus nach Toblach zu fahren, dort zu übernachten und dann durch das landschaftlich äußerst schöne – und nicht zu verfehlende – Silvestertal zur Silvesterkapelle zu wandern.

„Pilgerbüchl“: Das Pilgerbuch „Hoch und Heilig – Nach innen wandern über Berge und Grenzen“ ist ein hervorragender Leitfaden – spirituell ebenso wie bei der Suche nach dem richtigen Weg. Ergänzend dazu sollten aber auch die entsprechenden Landkarten ins Gepäck (oder zumindest Wander-Apps). Erhältlich ist das „Pilgerbüchl“ beim Tourismusverband Osttirol oder zum Download unter hochundheilig.eu/service

Karten Freytag & Berndt, 1:50.000:

- › WK 123 Matrei – Deferegggen – Virgental
- › WK 181 Kals – Heiligenblut – Matrei
- › WK 182 Lienz Dolomiten – Lesachtal – Villgratner Berge
- › WK S3 Pustertal – Bruneck – Drei Zinnen

Unterkünfte: Zertifizierte Pilgerunterkünfte sind speziell für die Bedürfnisse der Bergpilger eingerichtet. Sie nehmen gerne Gäste auch für eine Nacht und bereiten ein frühes Frühstück ab sechs Uhr zu. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich gegen einen geringen Aufpreis eine Jause zuzubereiten oder ein Lunchpaket mitzunehmen. Der Tourismusverband Osttirol bietet dazu auch ein interessantes Bergpilger- und Weitwanderpaket an.

Alle Informationen dazu beim Tourismusverband Osttirol oder unter hochundheilig.eu/unterkuenfte

Speziell ausgebildete Pilgerbegleiter können individuell gebucht werden. Alle Ausgangspunkte sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Infos zu den Einzeletappen: alpenverein.de/panorama

ner Pickel und Schaufeln schultern. Für den neuen „2TälerTrail“ müssen sie Aus-sichtsbalkone errichten. Sie würden eigentlich lieber Wege machen, sagen sie und beginnen, die Bergwiese aufzuhacken. Hier keimt erst mal nichts mehr. Dabei muss ich doch heute Samenkörner über den Berg tragen. Die Sonne übergießt die Grasflanken hinauf zu den idyllischen Gritzer Seen mit Gold. Doch düstere Wolken treiben mich zum Virgentörl. Über schroffe Felsbrocken führt der Weg im engen „Slalom“ bergab zur Lasörlinghütte. Noch ist die nächste Kirche winzig klein am Ende des Weges, und ziemlich weit oben, auf der anderen Seite des Virgentals. Der Regenponcho knattert im Wind, als ich mit müden Knochen dort ankomme. Doch die farbenprächtigen Fresken der Wallfahrtskirche von Obermauern sind einzigartig. „Wenn das Weizenkorn in die Erde fällt und stirbt, bringt es reiche Frucht“, lese ich auf dem goldgelben Pilgerband. An einer besonders schönen, geschützten Stelle übergebe ich meine mitgebrachten Lärchensamen der Erde. Im Mesnerhof in Virgen leistet mir später ein

Fast zu schön, um zu Ende zu gehen. Nach der Briccius-Kapelle ist das Ziel schon bald in Sicht, nach Heiligenblut ist es nun nicht mehr weit.



älteres Ehepaar Gesellschaft. „Warum pilgerst du?“, fragen sie. Natürlich ist es ein Auftrag. Doch ich bin nicht aufgebrochen, um nur zu recherchieren. Sondern weil es höchste Zeit ist, nach über fünf glücklich gelebten Jahrzehnten einmal Abstand zu nehmen, in aller Dankbarkeit.

Bereit zur Heimkehr

Virgen – Kals – Heiligenblut

Ungezähmt rauscht die Isel über Felsblöcke, später führt der Steig weg vom Bach und steil hinauf zur Matreier Nikolauskapelle. Christof wartet an diesem guten Ort, um nach Tagen voller Hektik wieder Pilger zu werden. Ausatmen und Frieden finden sollen wir heute. Nieselregen umgibt die letzten Lärchen, die an den Spitzen schon gelb werden, als wir das Kals-Matreier-Törl-Haus erreichen. Es ist schön, nicht mehr alleine am Hüttentisch zu sitzen und Eindrücke wieder teilen zu dürfen. Abends spazieren wir in Kals zur Ru-

pert-Kirche; ich will nicht glauben, dass wir schon den zweitletzten Stempel ins Buch drücken.

Zwischen Wolken, Großglockner und Bösem Weibl gelangen wir über Bergwiesen erstaunlich schnell zur Glorerhütte – und beschließen spontan, heute nicht mehr abzusteigen. Am Ende des Weges steht dieses Mal also keine Kirche, sondern eine Hütte. Ohne Rucksack tänzeln wir noch durch die großartige Hochgebirgslandschaft hinüber zur Salmhütte. Von dort aus sind sie im Jahr 1800 aufgebrochen, um im Auftrag der Kirche den Großglockner zu erobern. Über den unteren Weg wandern wir gemütlich zur Glorerhütte zurück. Es wird kühl, doch die Gaststube ist warm und es duftet nach gerösteten Zwiebeln.

Auf der Aussichtskanzel oberhalb der Glorerhütte begrüßen wir die Sonne. Lange Menschenketten sind unterwegs zum Gipfel des Großglockners. Ich möchte nicht tauschen. Das ist eine unerwartete Erleuchtung. Die Freude am Unterwegssein ist inzwischen größer als der Drang nach oben. Wir genießen den

langen Abstieg durch die Einsamkeit, die Ausblicke auf kühne Felsgrate und gleißende Eisfelder. Daneben ist das Schwerteck mit seinen kahlen, eintönigen Steiflanken ein Minimalist, der die Vielfalt des Großglockners erst richtig zur Geltung bringt.

„Bäche und Wasserfälle, die seit ewig fließen, sind das Bild der ewig fließenden Liebe.“ Der Leiterbach erinnert uns an diese Pilgerworte. Das Tal wird enger, der Bach breiter. Plötzlich Stille. Ein Wehr beendet das fröhliche Sprudeln. Übrig bleibt ein Rinnsal, das tapfer über Steine schleicht und geduldig von vorne beginnt, jeden Wassertropfen gewissenhaft einzusammeln. Eine letzte Rast an der Briccius-Kapelle, wir waschen das Gesicht am Brunnen und trinken Wasser, das frisch und sauber schmeckt. Eine tiefe Reinigung nach einer langen Wanderung. Noch ein Stück Straße, dann Glockengeläut und plötzlich stehen wir mitten im Festrummel. Durch Blasmusik, Menschen und gegrilltes Lammfleisch finden wir den Weg zur Kirche von Heiligenblut, zum Pilgerwürfel mit dem letzten Stempel, dem letzten Band. Wie betäubt knüpfe ich das rote Band an den Rucksack. Die letzte Farbe, die dem Pilgerregbogen noch gefehlt hat. „Bist du stolz?“, fragt Christof. Ich muss überlegen. Ja. Nein. Nicht so, wie nach einer schweren Bergtour, einem Erfolg. Tiefe Ruhe und Zufriedenheit, das klingt besser. Vielleicht ist es das, was man Erfüllung nennt. „Wir Menschen brauchen nicht perfekt zu sein“, steht im Pilgerbuch. „Es genügt, wenn wir immer wieder Pilger werden.“ Versprochen – hoch und heilig!



Silvia Schmid ist Alpinjournalistin, sie lebt in Bad Gastein und am Bodensee. Sie liebt es, in die Berge aufzubrechen – egal zu welchen Zielen.



Nein, ein Spaziergang – wie wir diese Tour benannt haben – ist das natürlich nicht. Aber zumindest zeitweise erlauben die grünen Kämmen zwischen Fieberbrunn, Kitzbühel, Saalbach und Zell am See traumhaftes Schlendern mit Aussicht. Und je nach Variante fordern sie auch mal Zupacken und Durchhalten.

Text und Fotos: [Andi Dick](#)

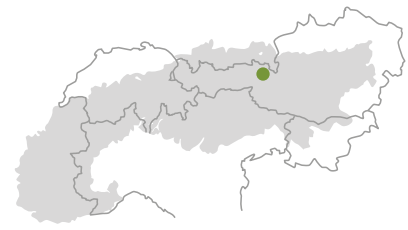
Man könnte die Tour auch andersrum angehen. Dann gäbe es als Grande Finale einen zeitgemäßen Höhepunkt. „Timoks Wilde Welt“ im Skigebiet von Fieberbrunn mit Waldseilgarten, Kletterpark und rasanter Talfahrt auf dem Alpine Coaster. Wer das nicht braucht, weil das Original „Berg“ eh viel besser ist, wird lieber hier in Fieberbrunn beginnen und dem Event-Areal davonlaufen. Über einer braungepflügten Pistenbaustelle samt Speicherteichloch schweben die Gondeln hinauf zum Lärchfilzkogel, gegenüber steht das monströse begehbare Gipfelkreuz über Hochfilzen, ein paar Skipisten werden im Lauf des Tages noch gekreuzt, die Nordflanke des Wildseeloder ist im Winter Schauplatz eines Freeride-Contest, am Einstieg zum Marokka-Klettersteig erlauben große Holzplattformen gemütliches Anlegen des Klettergurts.

Das Gebiet zwischen Fieberbrunn-Hochfilzen, Kitzbühel, Saalbach-Hinterglemm und Zell am See ist geprägt vom Pisten-skilauf. Der findet bevorzugt auf Wiesen-gelände statt, und das eignet sich auch zum Wandern. Eigentlich logisch also, dass die Bahnmanager nach Sommer-Klientel Ausschau halten, wenn die Winter wärmer werden – ziemlich erfolgreich betreibt das schon Kitzbühel mit der Streif-Wand-erung und dem KAT-Walk. Auch im Fieber-brunner Gebiet sind die Beschilderungen gut, wurden zwei neue Klettersteige ein-gerichtet, um den Sommergenuss noch ner-venkitzlig-schmackhafter anzureichern. Aber die Erschließung kommt glücklicher-weise nicht überall hin ...

Der Marokka- und der Henne-Kletter-steig sind dennoch zwei vergnügliche Optio-nen für den Anfahrts-tag, wenn der bloße Aufstieg zum beliebten Wildseeloderhaus oder zum Hausgipfel Wildseeloder zu we-nig erscheint. Beide sind im Stil der Zeit er-baut, mit straffen Drahtseilen und

grü





Kitzbüheler Spaziergang

Auf der

nen

Seite

Die Bergromantik beginnt schon in Sichtweite der Liftstation: das Wildseeloderhaus am Wildsee; den Horizont bildet der Kamm der Loferer Steinberge.

Trittstufen über senkrechte Aufschwünge hinauf. Am Marokka wartet eine wacklige Seilbrücke auf Neo-Abenteurer, die dann steil zum Gipfel-Kalkklotz hinaufturnen; an der Henne lässt sich die Schwierigkeit vierstufig wählen: Panoramasteig, Da Luftig, Da Rassig, Da Zache. So werden die Muskeln eingestimmt aufs Kommende, es gibt Gipfelgefühle und Aussicht auf die Felskämme von Loferer Steinberg und Wildem Kaiser; und vom gastlichen Wildseeloderhaus am grünblauen Seeauge klingt ein Trompetenständchen herauf – auch wenn nicht jeder Ton genau getroffen ist.

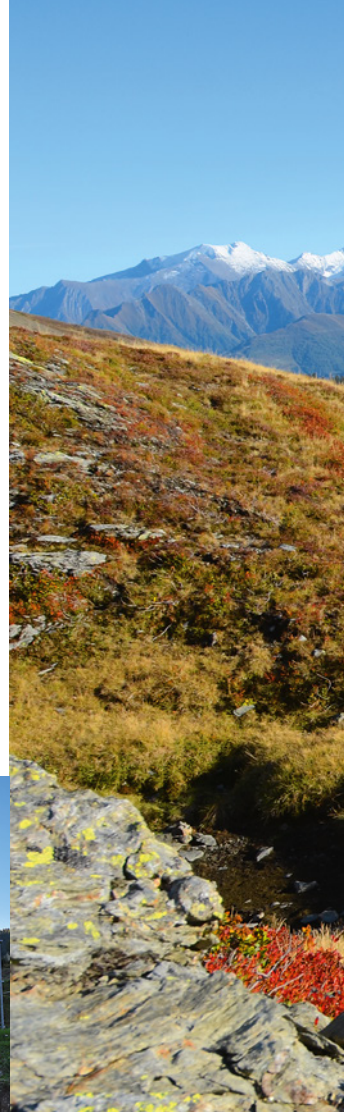
Das klassische Bergerleben ohne Drahtseilhilfe beginnt dann, sobald man den Wildseeloder-Kessel verlässt. Die Fleißaufgabe am Hohen Mahdstein pfeift steil durch die schrofige Nordflanke zum schmalen Gipfel, der Abstieg fordert gründliches Hinschauen und Festhalten. Wieder zurück am gar nicht immer leicht zu findenden Hauptweg, geht es in nicht wirklich mühelosem Auf und Ab durch

Wiesenflanken, an kleinen Gumpen vorbei, unter dem stotzigen Aufschwung des Bischofs hindurch. Und mit jeder Ecke ändert sich die Aussicht.

Wenn man die hier beschriebene Grundroute konsequent um jede Gipfelmöglichkeit anreichert, kommen gut zwei Dutzend Gipfel und Kogel zusammen. Das sind jede Menge lohnende Erlebnisse; sie fordern aber teils ein gehöriges Maß an alpiner Erfahrung auch in steilerem Schrofengelände. Und da die letzte Etappe ein ziemlicher Konditionshammer ist und die vorletzte auch nicht gerade ein Ruhetagsprogramm, muss man sich nicht schämen, wenn man mal was auslässt. Also zum Beispiel von der Bischofscharte zur Hochwildalm – einer Hütte der Naturfreunde – hinuntermarschiert und dann das weite Auracher Tal in großem Bogen ausläuft, statt die aussichtsreiche Gratlinie vom Bischof zum Saalkogel auszubalancieren.

Mit jeder Ecke ändert sich die Aussicht

Das zweite Nachtquartier Bochumer Hütte ist etwas ganz Besonderes – sie ist älter als der Alpenverein. Schon 1835 wurde sie als Unterkunft für die Knappen gebaut, die seit 1447 in den Kitzbüheler Bergen nach Erz schürften und zur Blütezeit jährlich 134 Tonnen Kupfererz förderten (mittlerweile wird freilich am weißen Gold Kunstschnee besser verdient ...). Auf der Terrasse wird in milder Abendluft der mit Orangenzesten aromatisierte Schweinebraten serviert, die Hütte trägt das Siegel „So schmecken die Berge“ und bietet Berg-





Der Auftakt lässt sich sportlich mit Drahtseil-Einlagen anreichern: relativ gemütlich am Panoramasteig zur Henne (L.) oder zackig-steil am Tristkogel. Dazwischen liegt die Nacht auf der Bochumer Hütte. Am Pinzgauer Spaziergang (o.) dann belohnt der freie Blick auf die Tauerngipfel fürs lange Durchhalten.

ferien mit Kindern an. Ilona, ehemalige Sozialarbeiterin, und der Bergführer Gerhard sind Überzeugungstäter; Gerhard hat viele Tourenmöglichkeiten rund um seine Wirkungsstätte online dokumentiert.

Auch die nächste Etappe offeriert ein Extra-Erlebnis: In der Schrofenflanke des Tristkogels findet ein Klettersteig rattensteile Felswände, die er mit frei hängenden Leitern überwindet, bevor es dann an Riesengrasbollen zum Gipfel geht. Wer's weniger wild mag, wandert direkt zum Tor und ein Stück höher zum Torsee, der wunderbar harmonisch in einer Wiesen Senke zum Pausieren einlädt. Eine Etage höher führt dann ein Wiesengrat wie ein Laufsteg im Himmel vom Gamshag zum Teufelssprung; das Panorama wird ab hier durch die Eispyramide des Großvenedigers ergänzt. Gletschergipfel im Süden, Felswände im Norden, dazwischen endlose Wiesenhänge, Blaubeerfelder und kleine

Tümpel, dieses Setting bestimmt das Ambiente ab nun.

So wird der Weiterweg nicht langweilig, wenn auch langwierig. Denn es gibt noch einiges Auf und Ab, bevor es auf dem „Wandsteig“ zügig steil hinaufgeht zum Geißstein, dem „höchsten Grasberg Europas“, und dann hinunter zum Etappenziel Bürglhütte. Das schnuckelig-rustikale Holzhaus ist mit üppigen Geranienkästen

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



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

geschmückt, auf der Terrasse stehen Liegestühle am Ententeich. Gut, dass man sich hier ausruhen kann.

Denn nach einer recht langen Etappe folgt nun zum Abschluss eine richtig lan-



KITZBÜHELER SPAZIERGANG

Charakter: Mehrtagestour durch grünes Wandergelände mit prächtiger Aussicht und langer Schlussetappe. Schwierigkeiten wählbar von leicht-mittelschwer (rot, T3) bis zu schwierigen Klettersteigen (T4, KS D). Für die Klettersteige braucht man Gurt, Klettersteigset und Helm. Durch die relativ niedrigen Gipfelhöhen sollte die Route von Mitte Juni bis Oktober begehbar sein.

Ausgangspunkt: Fieberbrunn (780 m); per Bahn über Wörgl erreichbar, dann Bus zur Seilbahn-Talstation.

Endpunkt: Zell am See (758 m); Bahn- oder Busverbindung zurück nach Fieberbrunn und Wörgl oder nach Salzburg.

Informationen:

- › Infobüro Fieberbrunn, Dorfplatz 1, A-6391 Fieberbrunn, Tel.: 0043/(0)5354/563 04, info@pillerseetal.at, fieberbrunn.at
- › Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH, Brucker Bundesstr. 1a, A-5700 Zell am See, Tel.: 0043/(0)6542/770, welcme@zellamsee-kaprun.com, zellamsee-kaprun.com

Etappen:

- 1) Fieberbrunn, Seilbahn zum Lärchfilzkogel (1654 m) – Wildseeloderhaus (1854 m). ↗ 300 Hm, ↘ 100 Hm, 1 Std.
Optional: Marokka-Klettersteig (B/C, + 2 Std., 100 Hm), Henne-Klettersteig (B, Varianten C-D, + 2 ½ Std., 300 Hm), Wildseeloder (2118 m, + 1 ½ Std., 270 Hm)
- 2) Wildseeloderhaus – Bischof (2127 m) – Saalkogel (2006 m) – Bochumer Hütte (1432 m). ↗ 990 Hm, ↘ 1410 Hm, 7-9 Std.
- 3) Bochumer Hütte (1430 m) – Gamshag (2178 m) – Murnauer Scharte (1959 m) – Bürglhütte (1699 m). ↗ 860 Hm, ↘ 800 Hm, 6 Std.
Optional: Tristkogel-Klettersteig (D, + 2 Std., 160 Hm), Geißstein (2363 m, + 1 ½ Std., 300 Hm)
- 4) Pinzgauer Spaziergang: Bürglhütte (1699 m) – Schmittenhöhe (1965 m) – Seilbahn nach Zell am See (757 m).
↗ ca. 1100 Hm, ↘ 900 Hm, ca. 25 km, 7-10 Std.
Extremvariante: Pinzgauer Gipfelgang: ↗ ca. 1900 Hm, ↘ ca. 1700 Hm, ca. 12 Std.

ge. Der „Pinzgauer Spaziergang“ zieht sich hoch über dem namensgebenden Tal am Hang entlang; auf rund 25 Kilometern kommen gut tausend Höhenmeter zusammen. Da heißt es früh aufstehen, wenn man die letzte Bahn an der Schmittenhöhe erwischen will – zumal die Tau-

Schlendern durch alpine Tundra

Absolute Konditionstiger machen aus dem Spaziergang einen Gipfelgang: 14 Kögel und Gipfel verzeichnet

Hüttentour: Fieberbrunn



Kurz vor der Schmittenhöhe zeigen sich neben den Leogangern auch die Berchtesgadener Berge über dem nebelgefüllten Glemmtal. Gipfelerlebnisse wie am Tristkogel gibt es genug, Heidelbeeren fast noch mehr.



die AV-Karte; teils gemütliche Wiesenmulde, gelegentlich hat man aber auch mal Gras oder Fels in der Hand. Dass man hier im Einzugsgebiet des nördlich gelegenen Skigebiets Saalbach-Hinterglemm ist, merkt man, wenn neben dem Gipfelkreuz eine Selbst- sorry: Selfieschussanlage steht: Absolventen der „Seven Summits“ können sich hier fotografieren – und wer die „Saalbach Wander Challenge“ aus drei Weitwanderwegen erfolgreich dokumentiert hat, kriegt einen persönlichen Pokal.

Ob es solcherlei extrinsische Motivation braucht, sei mal dahingestellt. Wer Augen hat zu sehen und ein Herz zu spüren, darf sich auch einfach freuen am tageslangen Schlendern durch diese alpine Tundra mit üppig wuchernder und gleichzeitig karg anmutender Flora. Am kabbeligen Wellenspiel der Graskämme. An ständig wechselnden Perspektiven auf Eisgipfel rechts und Felsenburgen links. Am Murreltergepfeife und den segelnden Dohlen. Und wenn man dann auf der Schmittenhöhe wieder eintaucht in die Pisten-Kultur, mit Discgolf, E-Motocross und „Kunst am Berg“, dann ist man für einige Zeit imprägniert mit dem echten Geschmack der Natur.



Auch wenn hier ein Riesenskigebiet zusammenwächst: Ein paar Meter im Abseits genoss der Panorama-Redakteur **Andi Dick** die Einsamkeit des Grasgebirges.

Panorama promotion

Sehnsuchtsorte Zwischen Nordkap und Lofoten

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



Start in die Berge

Die Explorer Hotels sind nicht nur eine passende, sondern auch eine preiswerte Location



Swing Backpack

Der ultraleichte Trekking-schirm schützt mit nach hinten verlängertem Dach



Salzburger Almenweg

Attraktive 350 Kilometer zwischen Tennengebirge und Radstädter Tauern laden ein



HURTIGRUTEN

Das Original seit 1893

Mit Hurtigruten auf der klassischen Postschiffroute ab/bis Hamburg

Sehnsuchtsorte zwischen Nordkap und Lofoten



Exklusiv für
Leser von
DAV Panorama
€ 200,-
BORDGUTHABEN*,
z. B für
Wanderungen

Abgelegene Buchten, hoch aufragende Berge, bunte Holzhäuser und die geheimnisvolle Arktis – die Fjordküste ist einzigartig. An Bord des neuen Hurtigruten Hybrid-Expeditionsschiffes geht es auf Entdeckungsreise in Norwegens atemberaubende Natur.

Alle halten den Atem an, als das Schiff auf dem Weg von Hamburg in Richtung Norden in einen rot-orangen Sonnenuntergang gleitet. Ein Vorbote all der Schönheiten, die Norwegen, das Land mit der längsten Küste Europas, aufbieten wird. Ein Geheimtipp ist der April, wenn schneegeputerte Berge, das satte Grün der Vegetation und das Tiefblau der Fjorde einen faszinierenden Kontrast bilden, unterstrichen von einem gleißenden, klaren Licht. Auf der Route von MS Fridtjof Nansen liegen malerische kleine Häfen, mächtige Felsen und namenlose Inseln in abgelegenen Buchten. Sehnsuchtsziele wie die Lofoten, der Geirangerfjord und Honningsvåg und Orte, die nur von Hurtigruten angefahren werden.

Auf dem Weg zum Nordkap

Am dritten Tag ist der erste Hafen erreicht: Bergen. Wie an allen Zielorten der Reise kann der Landgang für Entdeckungen genutzt werden. Etwa für eine Fahrt mit der

Nachhaltige Seereisen bei Hurtigruten hoch im Kurs

Seilbahn auf den höchsten Gipfel der Stadt mit ihren bunten Holzhäusern und verwinkelten Gassen. Ein märchenhaftes Panorama bietet am nächsten Tag die am Eingang des Geirangerfjords gelegene Jugendstilstadt Ålesund, bevor es weitergeht nach Trondheim, zu den Spuren der Wikinger. An Tag sechs dann die Überquerung des nördlichen Polarkreises. Und die zauberhaften Lofotenstädtchen Bodø und Svolvær, über denen mit Glück ein Seeadler zu erblicken ist. Von nun an begleitet alle ein hinreißendes Licht. Auf einem Ausflug am achten Tag zum Nordkap-Plateau, 71° 10' 21" N, ist der geografische Nordpol nur 2000 Kilometer entfernt. Am nächsten Morgen dann das arktische Hammerfest, die nördlichste Stadt der Welt. Auf dem Kurs nach Süden ist Reine, das Juwel der Lofoten, zu besichtigen, später Brønnøysund mit Thorghatten, dem Berg mit dem Loch, und der Fischereihafen von Kristiansund. Dann Kurs nach Westen,

zur Inselgruppe Værlandet, wo die Besteigung des Mount Alden lockt – der Blick aus 480 Metern Höhe ist grandios. Am 15. Tag, beim Frühstück, taucht wieder Hamburg am Horizont auf. Wie wäre es zum Abschied noch mit einer Erkundungstour durch die Hafenstadt?

Reisen mit einzigartigem Komfort

Seit 126 Jahren fährt Hurtigruten auf der traditionsreichen Postschiffroute. Neu sind die exklusiven Norwegentouren der Reederei ab/bis Hamburg und die weltweit ersten Hybrid-Expeditionsschiffe – umweltfreundlich und ausschließlich mit Außenkabinen. Die Route abseits des regulären Fahrplans erlaubt längere Liegezeiten in den Häfen und somit ein Mehr an Erholung und Entdeckungen. An Bord von MS Fridtjof Nansen genießen Sie modernen Komfort und ein attraktives Inklusivkonzept mit Vollpension, täglichen Informationen und Aktivitäten mit dem Expeditionsteam. Hurtigruten, die Reederei, die Norwegen kennt wie keine andere, lädt auf dieser besonderen Reise in jedem Hafen zu einer Erkundungstour ein. Als passendes Extra erhalten Leserinnen und Leser von DAV Panorama ein Bordguthaben von 200 Euro*.

Fotos: Ørjan Bertelsen, Carina Dunkhorst, Hurtigruten



Norwegentour mit dem Hybrid-Expeditionsschiff ab/bis Hamburg

15 Tage Expeditions-Seereise mit MS Fridtjof Nansen inkl. € 200,- Bordguthaben*

Die Anmeldung läuft unkompliziert über eine ausschließlich für DAV Panorama geschaltete Telefonnummer bzw. Internetseite bei Hurtigruten. Nennen Sie einfach das Stichwort „DAV Panorama“ und Ihre persönlichen Daten. Das Besondere: ein Bordguthaben* im Wert von 200,- Euro, das Sie zur freien Verfügung einlösen können, z. B. für attraktive Wanderungen mit dem Expeditionsteam.

ALLES FÜR IHR ABENTEUER

- > Erfahrenes deutschsprachiges Expeditionsteam
- > Anlandungen mit Landungsboot
- > Kostenloses WLAN an Bord (gebietsabhängig)
- > Eine wind- und regenabweisende Jacke
- > Eine wiederauffüllbare Getränkeflasche
- > Kostenloser Verleih von Gummistiefeln und Trekkingstöcken

ALLE MAHLZEITEN INKLUSIVE GETRÄNKEN

- > Vollpension mit Tischgetränken (Bier und Hauswein, Softdrinks und Mineralwasser in den Restaurants während des Mittag- und Abendessens)
- > Snacks am Vor- und Nachmittag zusätzlich zur Vollpension
- > Kaffee und Tee ganztägig
- > Mahlzeiten im Hauptrestaurant Aune und im Restaurant Fredheim
- > Für Suiten-Gäste: Mahlzeiten im À-la-carte-Restaurant Lindstrøm

UMFANGREICHES AKTIVITÄTENPROGRAMM

- > In jedem Anlaufhafen eine Erkundungstour mit dem Expeditionsteam

DIE REISEROUTE

- Tag 1-2 Hamburg und auf See
- Tag 3 Bergen
- Tag 4 Geirangerfjord und Ålesund
- Tag 5 Trondheim
- Tag 6 Polarkreis, Bodø und Svolvær
- Tag 7 Tromsø
- Tag 8 Honningsvåg
- Tag 9 Hammerfest
- Tag 10 Reine/Lofoten
- Tag 11 Brønnøysund
- Tag 12 Kristiansund und Molde
- Tag 13 Værlandet
- Tag 14-15 Auf See und Hamburg

- > Nutzung des hochmodernen Science-Centers, der wissenschaftlichen Lern- und Begegnungsstätte und täglichen Treffpunkts an Bord
- > Ausführliche Vorträge zu wissenschaftlichen Themen aus Biologie, Geografie, Geologie und Kultur
- > Einführung in die Grundlagen der Fotografie mit Tipps und Tricks zu Kameraeinstellungen
- > Fitness- und Wellnessbereich (Anwendungen kostenpflichtig)
- > Infinity Pool und Laufstrecke



Hinweise: Limitiertes Kontingent, buchbar bis 16.09.2019, danach auf Anfrage.

Unser Tipp: Wählen Sie ein optionales zweitägiges Vor- oder Nachprogramm in Hamburg. Sie übernachten im Hotel „The Westin Hamburg“ in der Elbphilharmonie! Nach einem ausgiebigen Frühstücksbuffet beginnt eine dreistündige geführte Stadttour mit dem Besuch der Aussichtsplattform der Elbphilharmonie mit Blick auf Hamburg und die Elbe. Auf der Bustour gelangen Sie zu den Sehenswürdigkeiten der Hansestadt. DZ € 281,- p. P., EZ € 419,- p. P.

15 Tage Expeditions-Seereise mit MS Fridtjof Nansen inkl. € 200,- Bordguthaben* ab 3.990 € p.P.
Zwei Reisetermine: 01.04. - 15.04.2020 und 15.04. - 29.04.2020

Kabinenkategorie	Polar Außenkabine		Arktis Außenkabine Superior		Expedition Suite					
	RS	RR	Ohne Balkon	Mit Balkon	Ohne Balkon	Mit Balkon				
Kabine			TT, TY	XT, XTD, XY	MF	MB	ME	MD	MC	MA
Doppel	3990	4309	4708	5586	6663	9376	6942	7900	9655	12448
Einzel	5785	6248	6827	8099	13326	18753	13885	15800	19311	24897

Preise in Euro pro Person. * Der Betrag in Höhe von 1.880 NOK pro Doppelkabine wird als Bordguthaben auf der Cruise Card erscheinen und entspricht einem Wert von ca. 200 €. Umrechnung je nach Wechselkurs zur Zeit der Reise. 940 NOK, ca. 100 €, bei Einzelbelegung.

JETZT BUCHEN!

Bei Ihrem Experten-Team:
040/87 40 96 62
(Stichwort: DAV Panorama)
Mo.-Fr.: 8.30-20, Sa.: 9-18.30,
So.: 10-18.30 Uhr
hurtigruten.de/dav
Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten GmbH, Große Bleichen 23, 20354 Hamburg.



Fotos: WOM Medien

Mountainbiking mit Bergpanorama

Cooler Fahrspaß im Naturpark Weißensee

Innerlich entschleunigen, den Alltag hinter sich lassen und einfach mal abschalten. Für echte Mountainbiker bedeutet das: raus in die Natur und über Stock und Stein in die Kurven! Der Naturpark Weißensee in Kärnten bietet nicht nur tolle MTB-Trails, sondern ist auch ein Naturjuwel mit türkisblauem Wasser und grandiosem Bergpanorama.

Der Blick auf den fjordartigen See und die majestätischen Gipfel der Gailtaler Alpen, außerdem die würzige Bergluft und die Aussicht auf großartige Mountainbike-Touren, das ist wirklich eine unschlagbare Kombination. Und dazu die Übernachtungsmöglichkeiten speziell für Biker, die „Mountain Bike Holidays“-Hotels. Eins davon ist das Regitnig Hotel, das sogar einen privaten Badestrand am Weißensee hat. „Griaß di!“ Der Empfang durch Michael und Jasmin, die beiden Juniorchefs, ist herzlich. Anerkennend betrachten sie das mitgebrachte Bike hinten am Autoträger und zeigen dann das Zimmer. Es ist gemütlich, ruhig und verspricht eine erholsame Nacht. Doch erst mal wird der „Weißensee-Trail“ ausprobiert, begleitet von Hotelchef Michael, der geprüfter Mountainbike-Guide ist.

Wellenbahn, Spitzkehren, Steilkurven

Die Route ist flowig und schlängelt sich in moderatem Gefälle durch dichtes Waldgebiet. Der griffige Untergrund erinnert an einen Singletrail. Über Wurzelwege, Wellenbahn, Spitzkehren und Steilkurven geht es bergab. Sehr cool! Am Ende, kurz vor der Tal-

station, wartet noch ein kleiner Parcours mit Holzvippe und anderen Spielereien. Perfekt, um ein bisschen an der Technik zu feilen. Michael gibt Tipps zur Haltung und erklärt, wie man Kurven mit engen Radien besser bewältigt. Zurück im Hotel geht es mitsamt Badesachen erst einmal an den hoteleigenen Strand. Wie gut diese Ruhe tut! Keine Durchgangsstraße mit Autolärm, keine Motorboote.

Die Mountainbike-Region Weißensee verbindet die Ruhe des glasklaren Sees mit der Kraft der Alpen.



Stattdessen das glitzernde Wasser des Weißensees und das Grün der aufragenden Berge. Ein Anblick, der die Seele streichelt.

Am nächsten Morgen geht's wieder rauf aufs Bike, zu einem Treffen mit Freunden. Sie wohnen im Arlbergerhof Vital, Österreichs erstem Mountainbikehotel, und schwärmen nicht nur für den dortigen Bike-Service, sondern auch für die Küche des Hauses. Das Frühstück mit cremigem Joghurt vom Jakoberbauern, serviert auf der Sonnenterrasse, er-

Die 3 MTB-Trails am Weißensee

- > MTB-Weißensee-Trail und Übungsparcours: 3200 Meter Länge, 339 Meter Höhenunterschied
- > MTB-Naggl-Trail: 3333 Meter Länge, 283 Meter Höhenunterschied
- > MTB-Trail Panorama West und Übungsparcours: 3582 Meter Länge, 339 Meter Höhenunterschied

Hotel-Tipps

Regitnig Hotel & Chalets

- > 4-Sterne-Hotel mit Privatstrand am See, Spa, Kulinarik und MTB-Touren mit geprüften Guides regitnig.com

Hotel Arlbergerhof Vital

- > Hotel mit Sonnenterrasse und Seeblick, Saunalandschaft, Kulinarik, MTB-Verleih, Touren mit geprüfem Guide arlbergerhof.at

Mountain Bike Holidays

bike-holidays.com

Weißensee-Trail mit Blick auf den Weißensee. Aufstieg mit der Bergbahn oder über den Forstweg. Einkehr-Tipp: Naggler Alm.

weist sich als perfekter Auftakt zur gemeinsamen Tour auf dem „Naggl-Trail“. Pack ma's!

Bike-Erlebnisse für jeden Anspruch

Inmitten der Gailtaler Alpen warten drei spannende MTB-Weißensee-Trails darauf, sportlich befahren zu werden. Jeder bietet 3,5 Kilometer Downhill-Strecke, knackige Anstiege und auch sonst allerlei Herausforderungen. Die Mischung aus anspruchsvollen und leichteren Abschnitten garantiert sowohl Fortgeschrittenen als auch Anfängern einzigartigen Fahrspaß. Die Auffahrt zu den Trail-Einstiegen erfolgt wahlweise mit dem Bike über die Route 5 oder bequem mit der Weißensee-Bergbahn inklusive Bike-Transport laut Tarif.

Biken ohne Grenzen

Jeden Freitag gibt es eine kostenlose geführte Tour mit Fitnesstrainer Wolfgang, der den Gästen allerlei Tipps und Tricks verrät. Inter-



essant ist auch das Angebot der Mountainbike-Schule Schwarzenbacher mit geführten Touren in allen Leistungsstufen sowie einem Service von der Technikberatung und dem Ersatzteillager bis zum Bikeverleih.

Und für diejenigen, die nicht genug bekommen? Kein Problem! Vom Weißensee aus gibt es Anschluss an weitere 650 Kilometer markierte Mountainbike-Strecken im Gitschtal, Gailtal und Lesachtal. Besonders Fahrfreudige überqueren auch noch die Karnischen Alpen und kommen so bis nach Italien.

Info: weissensee.com

World Insight

Adventure Lodges in Namibia und Botswana

„Back to the roots“, dachte sich der Kölner Reiseveranstalter World Insight Erlebnisreisen und errichtet deshalb aktuell acht so genannte Adventure Lodges in der Region. „Unsere Gäste sollen auf unseren Erlebnisreisen Afrika-Feeling pur spüren, ohne auf einen gewissen Komfort zu verzichten“, sagt Geschäftsführer Otfried Schöttle. Konkret heißt das: Camps exklusiv für Gruppen von World Insight, mitten im Busch, der Tierwelt ganz nah, mit bequemen Betten und Duschen. Tagsüber geht es auf die Pirsch, abends sitzen die Reisetilnehmer am Lagerfeuer und lassen beim Barbecue den Tag Revue passieren – und wenn dann in der Nacht die Tiere um die sicheren Zelte schleichen, erlebt man den ganzen Zauber Afrikas. Kaffee, Eier und Speck zum Frühstück – Entdeckerherz, was willst du mehr! Einige Gruppen von World Insight konnten schon in diesem Jahr Nächte in den Camps verbringen: Einziger Wermutstropfen bei den Feedbacks, man wäre so gerne noch länger geblieben! Ab 2020 sind dann alle Adventure Camps fertiggestellt und im Rahmen der Gruppenreisen von World Insight erlebbar.

Info: world-insight.de



Alles inklusive

Die neuen Sporthotels in den Alpen

Mitten in den Alpen gelegen, sind die Explorer Hotels nicht nur eine passende, sondern auch eine preiswerte Location, um aktiv in die Berge zu starten. Übernachtet wird im trendigen Design-Zimmer mit jeder Menge Stauraum und gemütlicher Sitznische mit Bergblick. Wer mag, brutzelt sich am Frühstücksbuffet sein Rührei selbst und informiert sich an den interaktiven Touchwalls über die besten Wander- und Biketouren. Für Entspannung nach einem aktiven Tag auf dem Berg sorgt das Sport Spa mit Sauna, Dampfbad und Fitnessbereich. Die Lounge ist nicht nur der kommunikative Mittelpunkt, sondern auch der Hotspot für alle Bikeprofis.



An der Werkbank und am Waschplatz bringen die Gäste die eigenen Bikes auf Vordermann oder leihen sich eines der E-Mountainbikes direkt vor Ort.

Der neue Bike Deal (ab 3 Nächten) mit Vital-Frühstücksbuffet, gratis E-Mountainbike (1 Tag bei 3 und 4 Nächten, 2 Tage ab 5 Nächten), Sport Spa mit Sauna, Dampfbad und Fitness, gratis WLAN, Bike Area mit Werkbank und Waschplatz, drei Übernachtungen ab € 119,- p. P.

Info: explorer-hotels.com/sommer
Explorer Hotels Entwicklungs GmbH
An der Breitach 3, 87538 Fischen

Rauszeit in den JUFA-Hotels

Mehr als nur Wanderurlaub

Genussvolle Erlebnisse in der Natur, regionale Köstlichkeiten und Hotels, die alles bieten, was man für sein Abenteuer braucht. Rauszeit in den JUFA-Hotels ist, wenn man den Fernseher gegen die Fernsicht tauscht und das Brot auf der Rastbank nach Sommer duftet. Wenn die Kuhglocken der Soundtrack zum Abenteuer sind und kleine Wandermuffel plötzlich zu Berghelden werden. Diesen Sommer gönnt man sich Rauszeit zu zweit oder mit der ganzen Familie in einer von 23 Regionen zwischen dem Montafon und den Nockbergen, im Salzburger Land oder Allgäu. Über dreißig JUFA-Rauszeit-Hotels bieten Insider-Tipps, Outdoor-Kompetenz, Leihmaterial sowie ein vielfältiges Programm und zahlreiche Angebote für einen erlebnisreichen Wander- und Aktivurlaub in den Bergen. Immer inklusive: die regionale JUFA-Frühstücksvielfalt und die Rauszeit-Jausenbox zum Selbstbefüllen. Das Rauszeit-Angebot: Rauszeit-Wochen ab € 99,- pro Person, zwei oder vier Übernachtungen, Halbpension, Wandertipps- und -karten, Wander-Leihhausrüstung, geführte Wanderungen, Rauszeit-Jausenbox zum Selbstbefüllen.



Foto: Tom Lamm/ikarus.cc

Info und Buchung: jufa.eu/rauszeit

Radstadt

Wandern und Genießen am „Salzburger Almenweg“

Der „Salzburger Almenweg“ ist ein 350 Kilometer langer Weitwanderweg zwischen Tennengebirge, Dachstein und Radstädter Tauern. 120 gemütliche Almen und Hütten laden entlang dieses Weges mit seinen 31 Etappen zum Verweilen ein. Für die Etappen 24 bis 27 des „Salzburger Almenweges“ hält das historische Städtchen Radstadt ein attraktives Schnupperangebot bereit. Höhepunkte der Wanderung sind die Oberhütte am Oberhüttensee (mit Hüttenübernachtung) und der Aussichtsblick Rossbrand mit Blick auf mehr als 150 Alpengipfel. Die tägliche Gehzeit beträgt zwischen vier und fünfeinhalb Stunden bei 270 bis 950 Höhenmetern. Die Ausgangspunkte der einzelnen Etappen sind zudem ideal mit dem Post-/Wanderbus zu erreichen. Das Angebot umfasst: vier Übernachtungen mit Halbpension (davon einmal auf der Hütte), dazu Wanderkarte, Hüttenschlafsack, Wandernadeln, Minifernglas, kostenloses Wandertestcenter und vieles andere mehr. Preis in der Privatpension (auch in anderen Kategorien buchbar) mit Abendessen im Restaurant: ab € 195,- p. P.



Info und Buchung: radstadt.com/almenweg

Die extra-fein perforierten Outdoorhandtücher von Evonell

UNSCHLAGBAR LEICHT UND KLEIN BEI DIESER GRÖSSE

Der ideale Begleiter für unterwegs – mit allen guten Eigenschaften, die man von einem modernen Outdoorhandtuch erwartet, bei einem Format von 66 x 130 Zentimetern, nur 99 Gramm Gewicht. Das schafft kein anderes Tuch auf dem Markt! Auch das extrem kleine Packmaß kann sich sehen lassen. Genau die Vorteile, die bei Outdoor, Sport und Freizeit, auf Reisen, mit dem Flugzeug oder Auto, bei Fahrradtouren, oder im Fitnessstudio eine große Rolle spielen: platzsparendes Format, hohe Funktionalität, superleicht – sehr schnelle Wasseraufnahme (mehr als 350 Prozent des Eigengewichts), sehr schnell wieder trocken, angenehm auf der Haut und von hoher Lebensdauer. Unser Sommer-Angebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von drei Outdoor-Handtüchern minus 30 Prozent – bitte Gutscheincode eingeben: DAV20813. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm minus 20 Prozent – Gutscheincode: DAV20812.



PREISEMPFEHLUNG: € 22,80 (66 x 130 cm im praktischen Nylon-Mesh-Beutel), evonell.de



Swing backpack

DER IDEALE RUCKSACK-REGENSCHIRM

Ultraleichter und zugleich extrem stabiler Trekkingschirm mit nach hinten verlängertem Dach; Vorteil: kein Regen zwischen Rücken und Rucksack. Beim Schließen des Schirms fährt das verlängerte Dach automatisch nach innen. EuroSCHIRM verzichtet auch bei diesem innovativen Modell weitestgehend auf Metallteile, um die Gefahr eines Blitzschlags zu minimieren.

PREISEMPFEHLUNG: € 67,90, euroschirm.com

Winzer vom Weinsberger Tal

DIE BERGREBELLEN

Dirk Mosthaf, Geschäftsführer der Winzer vom Weinsberger Tal, ist begeisterter Bergsteiger. Dennoch kommt der Name dieser Weinlinie nicht von der Liebe zum Alpinismus, sondern von der rebellischen Art der Winzer in den Löwensteiner Bergen. Die hohen Lagen und rauen Bedingungen zwangen die Winzer seit jeher zu eigenen Wegen. Diesem Charakterzug huldigt diese Weinlinie bestehend aus einem unkomplizierten Rotweincuvée, mit fruchtigem, beerigem Duft, dazu ein Weißweincuvée, frei, lebendig und mit ausgeprägtem Muskataroma, und ein Roséwein, frech, wild und gut ausbalanciert. Die halbtrockenen Qualitätsweine harmonisieren mit würzigen Speisen, mediterraner und asiatischer Küche oder mit Fisch, mildem Käse oder Salat.

PREISEMPFEHLUNG: € 5,95, weinsbergertal-winzer.de



profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt

SCHMERZCREME MIT ARNIKABLÜTEN-TINKTUR

Die Heilpflanze Arnika ist seit Jahrhunderten anerkannt für ihre schmerzlindernde, abschwellende und entzündungshemmende Wirkung. Bei profelan® arnika wird der wohltuende, schmerzlindernde Effekt durch die kühlende Wirkung von Krauseminzöl unterstützt. Die Original-Schmerzcreme nach Müller-Wohlfahrt wirkt abschwellend, fördert den Heilungsprozess bei Verstauchungen, Prellungen und Blutergüssen und hilft auch bei Muskelschmerzen. Dank der guten Salbengrundlage zieht sie rasch in die Haut ein und entfaltet ihre Wirkung direkt am Ort der Verletzung (geeignet ab 12 Jahren).

PREISEMPFEHLUNG: € 13,95 (100 Gramm), profelan.de

Micro Vario Carbon

DER KLASSIKER UNTER DEN FALTSTÖCKEN

Egal ob Trekking, mehrtägige Hüttentouren oder für den Zustieg zum Klettersteig: Stets die erste Wahl ist der Micro Vario Carbon, erhältlich auch in Damen- und Strong-Version und mit integrierter Dämpfung. Der 240 Gramm leichte faltstock aus reinem Carbon ist mit dem einfach und schnell zu handhabenden Außenverstellungssystem Speed Lock 2 ausgestattet und stufenlos von 110 bis 130 Zentimeter verstellbar (Strong-Version: 120 bis 140 Zentimeter). Er ist überzeugend konstruiert und TÜV-Süd-zertifiziert. Das technisch ausgefeilte External-Locking-Device-System (ELD) sorgt für schnelle und simple Handhabung.

PREISEMPFEHLUNG: € 169,95, leki.com



HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

PLZ 30000-39999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Bielefeld:
Obernstraße 38
33602 Bielefeld
Tel.: 0521 - 522 019 14

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

PLZ 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe



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

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**

Münster:
Rosenstraße 10-13
48143 Münster
Tel.: 0251-488 208 34

Duisburg:
Kasinostraße 13-15
47051 Duisburg
Tel.: 0203-285 280

Wesel:
Hohe Straße 18
46483 Wesel
Tel.: 0281-164 350 80

PLZ 90000-99999



**LAUF IM BERG
KÖNIG**

TEL. 09 41 - 64 66 36-0
HAIDPLATZ - KREBSGASSE 2
93047 REGENSBURG
WWW.LAUFIMBERG.DE



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Oldenburg:
Gaststraße 27
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



An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 98

Aegidiemarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777

- große Zeltausstellung - - Bergsportspezialist -
www.terraccamp.de

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

Mein **Ausrüster**

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

Der Bergsportexperte



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

HOTELS | UNTERKÜNFTE



Südtirol, Schweiz + F
Skihütten und Chalets online buchen
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.
Tel. +49 721-4672475
alpenchalets.net

Rosengarten-Latemargebiet
Das Wanderparadies in Südtirol



Gemütliches, ruhiges Haus mit familiärer Atmosphäre im Herzen der Dolomiten; traumhafte Kulisse für Wanderer und Bergsteiger. Zimmer mit SAT-TV, Du/WC/Balkon, Saunalandschaft. Die Gastgeberin verwöhnt Sie mit gediegener Südtiroler Hausmannskost.
HP ab € 61,- p.P./Tag Familie Mayr

I-39050 Obereggen • Deutschnofen
Tel. +39 0471 61 57 50
www.hotel-mayr-obereggen.com
info@hotel-mayr-obereggen.com

Mayr Josef - Obereggen 22

Wandern im Herbst
in Rofan am Achensee
Das Kletter- und Wandergebiet in Tirol mit dem

5-Gipfel Klettersteig
Doppel- & Vierbettzimmer ab € 35,-
Mehrbettzimmer ab € 25,-
bis 5. November geöffnet

Berggasthof Rofan
Telefon 0043-5243/5058
E-Mail: info@berggasthof-rofan.com
www.berggasthof-rofan.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

Sie möchten
in der
Outdoorworld
inserieren?

Anzeigenschluss für
die am 17.9.2019
erscheinende
Panorama 5/2019
ist der **9. 8. 2019.**

Sprechen Sie mit
Hans-Joachim Weber,
+49 40-3703-6445.

Wo es am schönsten ist: Dolomiten - Südtirol,
I-39050 Eggen/Deutschnofen, **Hotel Latemar** ★★ Pichler Arnold & Co. KG, Dorf 39
HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, **pro Pers. u. Tag € 53,00**
(10.-31.8 € 58,00). Kinder im Elternzim. stark ermäßigt/umsonst.
Gemütlicher Familienbetrieb, große Zimmer, jeder Komf., Sauna, Wellness.
Mehr Info: **www.hotel-latemar.it**, Tel. 0039/0471-615 740, Fax -618 054

Pension Maria**** Antermoia im **Gadertal**; 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 € 51,- Fam. Erflacher. **www.pension-maria.it**

Pension Maria

HOTELS



Erholsamer Wanderurlaub im sonnigen Spinges / Südtirol
Herzlich willkommen in unserem familiengeführten Hotel für Wanderer, Wellnessliebhaber und Familien. Faszinierende Bergwelt, sattgrüne Almen, interessante Pfade und idyllische Plätze.
HP ab € 64,- pro Person / Tag

I-39037 Mühlbach / Spinges - Südtirol
☎ +39 0472 888 029
www.hotel-senoner.it
Hotel Senoner d. Senoner Hansjörg, Georg-Stocken-Platz 10-14



ÖZTALER BERGSOMMER

ab € 62,00 p.P.
inkl. HP

HOTEL TAUFFERBERG

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

REISEVERANSTALTER

Wandern mit den Profis!
150 Touren in den Alpen

alpinschule-oberstdorf.de

persönliches Angebot
oder Portaleinerlei
gemeinsam *naturnah* aktiv
www.Natours.de

KORSIKA - GR20

0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Reisch Reisen
Geführte Individualreisen
mit verlässlichen Partnern vor Ort:
Iran, Marokko, Uganda, Kenia, Tansania,
Äthiopien, Indien, Armenien, Georgien u. v. m.
Tel. 089 8505560, www.reisch-reisen.com



BOSS ADVENTURE NEPAL
TREKS & EXPEDITIONS
www.boss-adventure.com



Wandern ohne Gepäck
INDIVIDUELLE WANDERREISEN
IN GANZ EUROPA.
www.eurohike.at
EUROHIKE
WANDERREISEN

MIT PROFIS AM BERG! **SE7EN SUMMITS**



Ihr Partner im Alpin-Trekking & Expeditionsbereich, seit mehr als 25 Jahren!
KATALOG ANFORDERN!

WIR L(Ü)EBEN BERGE



Walsertstraße 5 · 87561 Oberstdorf
Tel.: 083 22.98 74 788
www.info@amical-alpin.com

Ihr La Gomera-Spezialist für authentische Wanderreisen
abora-gomera-wandern.de

nepalwelt-trekking.com
Give your dreams a chance

www.berghuetten.com

VERSCHIEDENES

Klettern & Hochtouren
Privatbergführer



bergfuehren.com

Reparatur von Funktionsbekleidung

Austausch defekter Reißverschlüsse,
Rep. v. Löchern & beanspruchten Stellen

www.sa-macnotex.de
Tel. 015251426176

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

Antihydral®

Gegen starke
Schweißabsonderung
zur Anwendung auf der Haut

KORODIN
Herz-Kreislauf-Tropfen



weltweite Bestattungszereimonien
www.evernature.de



Venter Tage
IM HERZEN
DER ÖZTALER ALPEN

Das Berg- und Skidorf Tirols

ÖZTAL Vent

www.ventertage.at
f @ventertage

Affenpaten gesucht!

Über 240 Affen im Waisenhaus in Kamerun brauchen Hilfe! Werden Sie Pate – schon ab 60 Euro pro Jahr.

Pro Wildlife e.V.
089-81299 507
www.prowildlife.de

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE23 7002 0500 0008 8852 00 BIC: BFSWDE33MUE

BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

www.bergschule.at

Fotohaus Heimhuber
- SEIT 1877 -

Bergbilder. Historisch. Einzigartig!

www.historische-bergbilder.de

IMMOBILIEN

Grandiose Aussichtslage, 13km zum IT-Lago Maggiore, DHH, 145qm, gepflegt, ZH, möbliert, Garten, ideales Wandergebiet. €125.000 u.wilk@gmx.net

VERMIETUNGEN

CH-Randa/Zermatt: Komf. FeWo., 60 qm, TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4 Pers. zu vermieten. Tel. 07331/9 41 417 ab 19.00 Uhr

TOSKANA-MEER Naturstein-Fehs, Blick aufs Meer und die Inseln Elba+Korsika www.toskana-urlaub.com/08662/9913

Landgut in den Karpaten in Rumänien. Naturschutzgebiet auf 750m Höhe, Hochlandrinder, Gebirge, Nationalparks. Außergewöhnlich schöne Feriendomizile. Unser Anspruch ist Nachhaltigkeit und Respekt vor der Schöpfung. www.sesuri.com

Gardasee: Schönes Rustiko aus dem 16. Jahrh. mit Seeblick in Muslone 3 Schlafzimmer bis 6 Personen von privat muslone@web.de 017623815812

Tirol, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 25 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

Viel Ruhe, viel Platz im frz. Alpenvorland! Wandern, MB, geniessen: Gr. altes Bauernhaus, alleinlage f. max 8 P. www.le-theron.de

Andalusien: FeHs mit Komfort, Meer- + Bergblick, priv. Pool, ideal zum Wandern, Meer, Erholung: www.villa-andalusien.de

Sommer-Chalet in Traumlage bei Sion, 3 Schlafzimmer, komplette Ausstattung, schöne Lage auf 1000m. 06022 7091877

VERSCHIEDENES

Der Hamoni® Harmonisierer - Ihr Hochwirksamer Schutz vor Elektromog www.elektromoghilfe.com

Geschenk-Idee: * Gipfelshird.e ***** von * bergmaennle.de * bio & fair Qualität

Das ist der Gipfel: Job und Hobby kombinieren im Allgäu
Wir stellen ein: Elektroniker Energie- und Gebäudetechnik sowie Ingenieure im Bereich Elektrotechnik (m/w/d) www.gunkel-elektro.com

Vor Ort für Sie getestet: **Berg-, Reise- und Kletterführer, Karten und Bergbücher** - jetzt bestellen auf www.alpenbuch.de

Wandern und Coaching Allgäu/Kleinwalsertal
03.-06.Okt.2019 in KWT Lodge Baad 6 TN / 4 intensive Tage / 1 erfahrener Coach u. DAV Wanderleiter
Veränderungsprozesse - Krisenbewältigung - Potenzialentfaltung - Persönlichkeitsentwicklung
Workshop/ 2x Einzelcoaching/ Wanderung Infos und Anmeldung
Siggi Kronschnabl
coaching@kronschnabl.org
+49 173 57 11 603
www.identitaetskraft.de

BEKANNTSCHAFTEN

Raum Dresden bis Erfurt für Wandern / Radfahren Begleiterin Alter 60+/-5 Jahre von ihr gesucht bergundhimmel@web.de

Rm9: Es müssen nicht immer 1000 Hm sein! Bikerin sucht Mitfahrer/-innen für entspannte Trails in der Fränkischen. biken.franken@web.de

Fröhliche Sie, 66, 56 sucht Sie/Ihn in **Muc und Umgebung** zum Wandern, Radln, Museums- und Konzertbesuche, Reisen. Bin kirchlich engagiert. Zuschriften an: jointdiscovery@gmail.com

Rm 724: ER 68 J. „verh. Singl“ su nette SIE für Ski, LL Rad BW. SMS 01731858498

RM/86/87/71 Suche Bekanntschaft mit Hund! Frau 70+ / 160cm/ 69 kg. Mein Hund ist ein Australian-Shepard und unsere Hobby's sind Wandern, Natur, Schwimmen, Radfahren, Camping, Reisen, Romantik und Englisch. grandsasso@gmx.de

REISEPARTNER/IN

Neuseeland: Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Harry Dindorf in kleiner familiärer Gruppe, durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 07551/301166 www.harrytours.de

Kapverden, 14.10.2019, traumhafte Wanderungen auf 4 Vulkaninseln m. Pico Fogo 16 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

La Reunion Wanderparadies im Ind. Ozean Hohe Gipfel u. Vulkane, grandiose Schluchten 11.11.2019, 17 Tg, priv. organ., Tel. 08586-2905

Traumtour Kilimanjaro 5895 m, 27.12.2019 Akklimatis. am Mt.Meru 4566 m, Kibo auf sehr einsamer Umbwe Route, 3 Nationalparks 16 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Südpatagonien und Feuerland, 20.01.2020 Rundreise m. Torres del Paine NP Trekking 23 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Kapverden, 06.03.2020, traumhafte Wanderungen auf 4 Vulkaninseln m. Pico Fogo 16 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Azoren, 14.04.2020, traumhafte Wanderungen auf 4 Vulkaninseln mit Mont. Pico 2351 m, 18 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Kilimanjaro, Dez.2019, 16 Tage, privat mit Meru und 3 Safaris, weltberge@gmx.de

SIE SUCHT IHN

M/RO/TS: Ich (53,170 schl. sportlich, reiselustig, bergbegeistert) suche dich (sportl. bis 60J) für eine Beziehung auf Augenhöhe. Bist du zuverlässig, empathisch und hast das Herz auf dem rechten Fleck? Magst du MTB, Wandern und Reisen? Dann freu ich mich auf deine Nachricht: laeferin@gmx.de

Rm6 Ich 50,167 lebensfroh, bodenständig, unkompliziert, weltoffen suche dich f. Berg- und Hüttentouren, Reisen, Tanzen, Lachen, gute Gespräche, das Leben genießen, berge_und_sonne@gmx.de

RM 80-82 ein Jahr später-jetzt 58/1,61 bin ich noch immer allein unterwegs in meinem Mini Camper, schau abends allein ins Feuer. Wanderfreudiger Partner gesucht, min. 1,70,max 65J,NR,berghexe09@gmx.de

Rm1 50/178/NR sportliche und lebenslustige SIE sucht DICH zum wandern, skifahren, lachen, kochen, reden. Freu mich auf deine Antwort berlin2019-68@web.de

Rm 75: Wanderlust! Du (m38-48) gehst mit mir (w40/175) in die Berge und durchs Leben? wanderlust_78@web.de

Rm L: 60, 170, NR, Akad. möchte im Wohnmobil das Mittelmeer, Europa, Amerika bereisen. Bist Du dabei? BmB an: neuewege15@gmx.net

Rm70:Mann/Partner/Freund für alles was zu zweit Spass macht gesucht. 47 J.,182, ledig,sportlich,attraktiv, Hobbies: Reisen, Wandern,Konzerte,Theater,etc.BmB, joso2010@gmx.de

Rm 8: Attr., sportl., humorv., vielseitig interes., 54, sucht männl. Pendant zum Reden, Reisen, Leben und Lieben. Auf meiner Bucket List steht einiges, das zu zweit mehr Spass macht. Wenn du dich auf Skier und Bergtouren genauso wohl fühlst wie im Theater und evt. Interesse am Segeln hast, freue ich mich über eine Mail: stern8927@yahoo.de

Rm 85: Ich 55/163/56 suche Dich für gemeinsames Gipfelglück und für die schönen Dinge im Leben wie Radeln, Skifahren, Schneeschuhwandern, Reisen. BmB: bergmad64@web.de

D-DU-E: Wo ist der Outdoor-Mann mit Herz, Hirn & Optimismus, der mit mir (53,168) die grossen & kleinen Abenteuer auf dem Berg, Wasser & Sofa erleben will - in sonnigen & stürmischen Zeiten - und den auch Kultur nicht abschreckt? BmB an bergundtal2019@gmx.de

Nepalesin 38/158, engl.spr., sucht männl. Nepal-Liebhaber für ein gemeins. Leben in Eur. od. Nepal, nepalesin@web.de

Rm N: Attrakt, schlanke, sportl.Sie (51/1,70) sucht Mitwanderer f. d. weiteren Lebensweg. BmB, susla@gmx.net

Oberfranken: Seelenpartner gesucht, 38-45J: seelenpartner.ofr@web.de (BmB)

NW-BrB, 55/171, Akad, NR, sportl, mag Rad, reisen, Natur, Nähe, Lachen, Berge u. Mee(h)r, suche Dich m. Herz für jetzt u. „imma“. BmB an meerberge1@web.de

Rm91: Sportliche, aktive Sie (55/1,68) möchte ihre Aktivitäten (joggen,wandern,RR,reisen,kochen,gute Gespräche) gerne ihn Zukunft mit einem Partner teilen.gutezeit.64@web.de

Sportliche, natürliche Sie (38/162/Akad.) vielseitig interessiert an Natur, Kunst und Kultur, mit großem Herz und viel Verstand, sucht dynamischen, begeisterungsfähigen Partner für gemeinsames Gipfelglück, kulturelle Erlebnisse und eine gemeinsame Zukunft. berge_und_leben@gmx.de

Südtl.: vielseitig interessierte, sportliche,(attr-)aktive Endfünfzigerin sucht Partner für alles Schöne im Leben! outdoorhexe@gmx.de

Rm 90/Franken: Sportklettern. Genuss-Skitouren. Reisen. 55/165/54. Lebensfroh, attraktiv, humorvoll mit Tiefgang sucht liebevollen Partner. kletterliebe@gmx.de

R87: Suche Alpinist -52 J., mit Herz, Humor u. Empathie zum Klettern/HT/ST/MTB und für mehr ;-) BmB AHH19@web.de

KLEINANZEIGEN

Rm 87: Lebenslustige, humorvolle, natürliche **Allgäuerin** (51/174/62) sucht Gleichgesinnten nicht nur für Rad- und Bergtouren. radbergeundmehr@gmx.de

Rm M: Sie, 52, hübsch, sportl., su. attr. Mann - 53 für Berge, leben, lachen und lieben. BmB: elfen18@yahoo.de

Großraum Bodensee: „Mitmensch“ zwischen 45 und 55 (+/-) gesucht mit sportlicher Figur, einem positiven Blick auf das Leben und einem netten Lächeln, das er häufig zeigt. Outdoor-Sport und gute Gespräche; beweglich sein und bleiben im Kopf und an der frischen Luft; GWÖ, die ZEIT, Deutschlandfunk, die Anstalt, erneuerbare Energien und Klimaschutz, Programmki, Design („form follows function“)...

Wenn Du mit diesen Begriffen etwas anfangen kannst oder sie Dich zumindest neugierig machen, freue ich mich über eine Mail mit Bild unter outdoorspirit@outlook.de

Sportliche, schlanke, sinnliche Frau sucht einen Mann der Mensch, Tier und die Natur liebt.. und auch einen guten Draht zu sich hat. Ich kenne so viele schöne Flecken hier im **Allgäu** und würde sie gerne mit einem interessanten, tiefgründigen Mann neu entdecken! Zusammen_1976@web.de

N/ER/BA (44 J./170/59): spontan & unkompliziert & vielseitig sucht Dich für Berg- & Skitour, Camping, Cafe & Kino & Kultur. BmB:soerfwelle@web.de

S/BB/LB/... Bin eine ziemlich attraktive, schlanke Frau mit Verstand und Seele, 48, südländischer Typ. Die das Klettern, Biken, die Berge mit Stiefeln und Ski und noch mehr liebt. Wenn du ein Mann mit Herz und aufgewecktem Charakter bist, ähnlich und gern sportlich unterwegs, Single, dann schreib einfach mal BmB an **freesolo@mailbox.org**

Suche keinen Traumprinz, sondern bewegungsfreudigen Mann für gemeinsame Schritte durch Outdoor und Alltag im R6/7. Bin 49J., 1,79m, NR. ein.guter.anfang@gmx.de

Rm KA bis LD: die ersten sonnigen Tage haben wir verpasst - aber vielleicht können wir den Spätsommer miteinander genießen. Sportl. Pfälzerin (58, 179, NR) freut sich über männl. Begleitung beim Wandern. BmB. wandern-mit-dir@gmx.de

Rm 97: attraktive, sportliche Sie sucht Wandersmann zwischen 50-60 Jahren mit Herz und Humor, ab 175cm. BmB: lebengeniessenxxl@t-online.de

Rm 45: Wandern, Skifahren, Kultur + Genuß. Suche männliches Pendant. Bin weltoffen, humorvoll, junge 63Jahre. Freu mich auf Antwort. BmB: bergziege.56@web.de

Freiburger Bobbele sucht Mann, der genauso gerne in den Bergen ist wie ich. Bin 31, AE, julia_woehle@gmx.de

Bodensee-Berg-Nixe sucht naturliebendes männliches Pendant +/- 60 für allerlei Herzensaktivitäten und mehr. Wer wagt, gewinnt! beate.juliane@gmx.de

Rm83: Ende 50/161, schlank, sucht liebevollen, sportlichen, schlanken Lebenspartner, NR, zwischen 50-63J. BmB: bikingnana@web.de

Rm 71 sehr sympathische tolle attraktive sportliche **LADY** 51/168/NR junggeblieben und aktiv, geerdet und bewusst, sucht ebensolchen humorvollen naturverbundenen kreativen und entschlossenen **MANN** (bis 55) mit offenem Herz, Freude an Musik...und viiiil Mut zur Liebe. Bist du mein **HELD**...mein **STAR**...??? Melde dich. BmB. si68joni@gmail.com

bodenst., reflektierte, einfühlsame Frau (37/NR/PLZ 73) sucht ebensolchen Mann (33-48/schlank) mit Freude an Natur, Bewegung (wandern, Fahrrad, LL) u. Interesse an Kultur (Kino, Theater, Konzert, Literatur) und Austausch über Gott und die Welt (Politik, Gesellschaft, Psychologie). Fühlst du dich angesprochen, sehnst dich nach gelebter Nähe und magst ebenfalls eine lebenslustige Familie gründen? - Dann freue ich mich von dir zu lesen: lebenslust19@gmx.net

RM KA/BAD: Sie 63 Jahre, schlank, NR sucht sportlichen und naturverbundenen Lebenspartner zwischen 60-65 Jahren. Meine sportlichen Aktivitäten sind Wandern, Paddeln, Radfahren, Tennis. Mail: sicado@web.de

Rm87: junggebliebene Allgäuerin 59/1,63m sucht normalen Mann für das Glück zu zweit, zum Wandern Radeln Skifahren und Reisen. seerosi@web.de“

S/BW: Du magst Bewegung in der Natur, musst dir aber nichts mehr beweisen, schätzt Bescheidenheit, bist aber nicht ohne Ansprüche und Wertschätzung und Offenheit sind keine Fremdworte für dich? Dann haben wir schon einiges gemeinsam und ich (61, schl., Akad.) freue mich auf deine Antwort: fuji17@web.de

Ich, **Rm 7** (68 J. 164), junggeblieben, vielseitig, sportlich und empathisch suche guten Freund.gingko29@web.de

Rm 8: Wo ist der, der zu mir passt? Am Berg, in der Stadt, vielleicht gar im Leben? W/48/186, MTB, ST. Nur Mut! ranandietasten@yahoo.com

Rm 7: Fröhliche Waldhexe unterwegs (51/ 175, schlank). Wer traut sich? bergpanorama@outlook.de

Rm 97: Sportliche, schlanke Sie sucht Begleitung (Partner oder den Prinzen) für Berge, Wandern, Ski, MTB. ssonnenschein1962@gmx.de

Zum Lieben und Geliebtwerden - dazu suche ich den klugen, liebevollen, junggebliebenen Mann (bis 68) für eine Beziehung auf Augenhöhe. Bin naturverbunden, warmherzig, sportlich, vielseitig interessiert, stud., schlank, **Raum MUC/GAP**. BmB an maybe-us@t-online.de

RV, FN, sportliche, junggebliebene Sie, 70/168, schlank, sucht unternehmungslustigen, humorvollen, liebevollen lhn, 65+ für gemeinsame Ski+ Bergtouren, Rad, Reisen, Kultur und zum genussvollem Leben. BmB stillup@gmx.de

SIE SUCHT SIE

Rm M: Sie (59/168/57/NR) sucht Sie mit Herz, Humor und Verstand. Für Berge, Reisen, Kultur uvm. bergziege2018@gmail.com

48-jähriges Mädels aus Süddeutschland sucht Dich um Berge zu erklimmen, neue Welten zu erkunden... und gemeinsam durch's Leben zu gehen. BmB an: aomalgmadiach@gmx.de

Alles kann, nichts muss. Liebenswerte, einfühlsame, sportliche, attraktive Frau (46) sucht ebensolche naturverbundene Frau zw 45-56 im **Raum 7**. Kontakt: sonnenaufgang1@gmx.net

Rm78: Sie, 55, naturverbunden, sportlich mit Freude an Wandern, Natur, Kultur, Genuß und gutem Gespräch sucht humorvolle, warmherzige und kluge Gefährtin. BmB sannez44@t-online.de

ER SUCHT SIE

Garmisch: Süßes fröhl. Bergmädel gesucht von liebem m34 :) kgap@gmx.de

Rm 70 o.71: Suche DICH Sport-, Kletter- und Bergversessene für gemeinsame Gipfelerlebnisse/-genüsse und Entdeckungen des Lebens (Gemeinsam Kochen, Musik, Filme, Kultur, Lachen, Träumen, uvm.). Wenn's beiden passt und das Herz dabei ist, ist doch alles recht, oder? baer66.de@web.de (ER 52/175/66)

FRANKEN: Wilder Bergfex findet auf diesem Weg ein sportliches Pendant zum Bergsteigen, Wandern, Ski- u. MTB-fahren, Skitouren- u. KLST-gehen? BmB an: Bergfex_Noris@gmx.de

Rm90/91 Wer geht mit mir m/47/184 auf Streifzug durch die Berge? Wandern, Ski, Reisen uvm. bergkater@ist-einmalig.de

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen. Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de.

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie Ihre Kleinanzeigen-Hotline unter der Telefonnummer: (040) 37 03-53 26 an.



KLEINANZEIGEN

Rm 7 LB: 50/ 182/ 67/ NR/ NT. Meine Art und Einstellung: positiv, ehrlich, humorvoll, alltagstauglich, bodenständig/ respektvoll. Wünsche mir für Berg-/ Wand-/ Radtour u.a. gleichgesinnte (Lebens?) - Begleitung 35-45. Tel.: 07144 890712

Wahnsinns-Angebot! Entscheide dich für den Friendzonemaster5000 (37/166/67) und erhalte neben den enthalten Paketen Humor, Skitour, Klettern, Wandern und Bogenschießen exklusiv das Paket Liebe. Für Bestellungen aus dem Bereich KN/TUT/VS gibt es zusätzlich die Gratis-Option Nähe. Alle Infos und Probetermin unter undschonhastegelaecheit@gmail.com

Raum Köln/Bonn/Düsseldorf: Attraktiver, schlanker, Outdoor erprobter Akademiker 59/180/78, mit emotionaler Intelligenz und südländischem Temperament sucht welt-und kulturoffene, schlanke sie bis 55 zum Wandern (evtl. München-Venedik August 2019), Trekking und Tanzen. Danach kochen wir VIELLEICHT zusammen und genießen den Rotwein mit klassischer Musik. pera12@web.de

Rm 86-89: Sportliches Outdoor Männchen 55/183/83 sucht sportliches Outdoorweibchen für's Herz und alles was man draußen und in den Bergen so machen kann: MTB, Bergtour, Klettern, Ski, Skitour, Laufen, See BmB berge-2019@alpenjodel.de

Rm77: Freundlicher, beherzter Naturbursche, 183, sportlich, schlank, sucht junggebliebene Seelenverwandte zum Verlieben für ein ausgefülltes, harmonisches Leben: easygoing1969@web.de

Rm Köln: 69/186/NR, schlank, erfahrener Berggänger, sucht liebe- und humorvolle Partnerin für Touren und andere gems. Unternehmungen. BmB: pelmo-50@web.de

Rm 83: junggebl., einfühls., sportl, attrakt., natürl. Er (55er, 1,80, NR) sucht Sie (+/-58) mit gleichen Interessen für Bergsteigen, Reisen, Konzerte, MTB, RR, Biergarten, Schi (touren) und für viele gemeinsame Erlebnissen und gemütliches Zuhause. BmB, fitundfun05@gmail.com

Sachse (37/178/73) suche Dich um ein Lächeln, Freude und das Leben zu teilen. Liebe die Natur, Reisen und natürlich auch die Berge. Knotenschlinge@web.de

Rm 8: 59/170, sportlich, naturverbunden suche Dich für gemeinsame Aktivitäten und Beziehung wie Wandern, Tanzen, Sauna, Kultur und Reisen. volkstanzeo@gmail.com

83700: Lebensfroher, aktiver Akad. (51/181), sportlich und gebildet freut sich auf Sie mit Herz, Kopf und Body für Berge und mehr. Ich liebe die Natur, die Berge, Outdoor und das alles mit meinen Kindern (6+9). Wenn Dich meine Interessen ansprechen und Du dazu noch fröhlich & natürlich, aufgeschlossen & interessiert, ehrlich & naturverbunden bist, würde ich mich über eine Mail sehr freuen. BmB an mtboffimits@aol.com

Rm KA/HD: Naturverbundener Stadtmensch, 40/185/77, sucht lebenslustige Sie zum gemeinsamen (Er-)Leben. menschka@gmx.de

Rm 30: M, 46J/180cm/70kg sucht Partnerin zum (Hallen-) klettern, Wandern, Kunst, Kultur und mehr. frapi@gmx.de Vom Leben und diversen Tattoos gezeichneter Möchtegern-Reinhold Messner fragt Dich: "Ist das Kunst oder muss das weg?" Ich, 54, 1,81m, kundiger Linguist, spreche fließend ironisch und sarkastisch und bin stets offen und direkt. In diesem Sinne suche ich Dich, gleichermaßen sprachlich begabt und entspannt geartet mit einem BMI unter 22, 50 Jahre oder jünger und der Begeisterung für die Berge, nicht nur aus der Ferne oder als Postkartenmotiv, sondern zu Fuß, am Seil, auf Steigeisen oder Skiern, aber hauptsache mit viel Herz! Mein vierbeiniger Polaryeti muss natürlich auch noch ins Konzept passen! Ich wohne im Süden Hessens, bin bald örtlich völlig ungebunden, bevorzuge aber die Südhälfte des Landes. Wenn Du es mit einem ziemlich durchgeknallten Bergfan aufnehmen möchtest, dann melde Dich halt mal! Meine Spezialitäten sind Spontanität, Freude zu schenken und ab und zu auch einfach nur mal so rumzuwohnen. In diesem Sinne, bis bald... SiranundHeiko@mail.de

Raum Stuttgart: Unkomplizierter Kerl (38,175) sucht aktives Mädels für sportliche Aktivitäten und gemeinsame Reisen. Melde dich BmB an m.80@gmx.net

Rm5: (atrak.53/182/akad.) Hallo DU! Fühle mich wie 45, sehe vielleicht auch so aus, offen, warmherzig, zuverlässig, Christ. Mag SKI, Klettersteige, Wasser, Garten, Musik, gemüt. Zuhause. Neues. Suche attr(aktive) kluge Frau, Mitte/Ende 40, die Zuneigung u. Zweisamkeit schenken kann in guten wie in schlechten Tagen. Mail: partner @my-infopost.de

GZ_DLG_HDH: Humorvoller, sportlicher ER (31/180/NR) sucht sympathische, bodenständige Frohnatur für gemeinsame Abenteuer zum Wandern, Biken oder sonstigen Reisen. Fühlst du dich angesprochen, freu i mi über ne nette Mail von dir unter: bergglueck_gz@gmx.de

Rm79: Ich kann: Feuer machen, Spinnen fangen, gut mit Kindern umgehen, die Natur näher bringen, anderen gut zuhören und helfen, liebevoll sein, energisch sein, überzeugt sein, mitreißend sein, charmant sein, dankbar sein, gutmütig sein, Skifahren, Radfahren, schwimmen, Marathon laufen, hohe Berge besteigen, ferne Länder bereisen, organisieren, Feste feiern, Blut sehen, guten Wein kaufen, Schneemänner bauen, im Winter im Baggersee baden, im Freien übermachten, anders denken, unabhängig sein, weder Macho noch Softie sein, voller Ideen sein und kann mich gerne haben. So, jetzt bin ich gespannt was du (bis max.45) alles kannst! Zum Beispiel mir antworten und in die Berge gehen? werkannwas@t-online.de

Rm HH: abenteuerlustig, fröhlich, religiös, wandernarr, frech, musisch? Freu mich über Post an 30RmHH@web.de

Rm RO/TS/BGL: 61/178/64kg/NR mit Herz und Verstand sucht Gleichgesinnte für MTB-/Berg-/Skitouren uvm BmB an bgloell@gmail.com

Rm 88: Gemeinsam das Glück teilen! Suche humorvolle + sportliche Frau (zwischen 43-48). Ich 48/183/NR, ehrlich, sportlich und naturverbunden. Freu mich auf Dich wanderschuh70@freenet.de

Allgäu: alpiner Sonnenschein, 43, NR, wünscht sich eine liebe Partnerin für Berg und Tal. BmB an foyo@wolke7.net

Fescher Bergfex sucht wilde Berghex, 38, 178, Raum RO, 0151/21749777

Rm Bodensee 54/176 NR sucht sie für Berg Wasser, Kultur, Reisen, Camping usw. froh64@googlemail.com

Rm 77: 35/190/90, naturverbunden, suche große Sie mit viel Herz und Humor für harmonische Beziehung. ma-ell@gmx.de

Rm01, 42,1/72/NR, kreativ und voller Ideen, sucht dich, um mit Wanderschuh, Klettersteigset, Ski und Motorrad durch die Berge zu ziehen: paglia-orba@web.de

FR: m, 36, sucht Partnerin für Bergtouren, KS, MTB, paddeln, LL etc. Kann auch Kultur. Aug/Sep Westalpen? sei-dabei@gmx.net

BY/Ö: Wenn nicht jetzt, wann dann? Bergsportler und Architekt 1,88/NR in bester work-life balance sucht herzliche Sie mit Stil u Verstand zw. 40-50 für gemeinsame Streifzüge durch Kultur u Natur by21@arcor.de

Rm Ks/Gö: Nordhesse (51/ 179) sucht Gefährtin für Berg+ Tal+ Meer+ Mehr (vielleicht...) gigondas67@gmx.de

Rm. 90/91/95/96: Für Wanderungen und leichte Hocht. in den Bergen wird Sie, ca. 55 - 58 / <165 cm von Ihm > 60 J. für feste Zweck- und Lebensgemeinschaft gesucht. Unabhängigkeit familiär und örtlich ist Bedingung wg. vorgenannter Gemeinschaft gepaart mit kulturellem Interesse. Zur Kontaktaufnahme unbedingt FN-Telefonnummer angeben! Aussagekräftige, ernsthaftige „Bewerbungen“ unter: scagway@gmx.de

Rm 83: Ich (42/ 182/ 76) suche Dich für sportl. am Berg. Klettern, Skitour, Mountainbike. BmB ufei1@gmx.de

FLOHMARKT

HANWAG-Bergschuh; HEEL FIX; Gr. 8 1/2; NP 350 € für VP 170 €; Tel. 08221 4640

LA SPORTIVA NEPAL TOP Herren GR.: 46 2 x getragen VB € 150,00; 01732743376

Scarpa Freney XT Damen Gr.: 42; 2 x getragen. VB €150,- 0173/5126413

Suche gebr. o. neu Ski **K2 Coomback „La Grave Edition“** Länge mind. 184cm, mit o. ohne Bindung: michposch@aol.com

LOWA Cevedale Pro GTX Gr.49 DE 13,5 UK neu 175 € (UVP 320 €) beriolidir@gmx.de

LOWA GTX, Gr. 44, 3x getragen, VB € 175,-, sehr guter Zustand. Tel.: 09131/58259

Millet Everest Summit GTX, Modell 2016, Gr. 44,5. 2 Wochen getragen. Sehr guter Zustand. 0170 5989 779; € 350,-

Mammut Damen Bergstiefel, Steigeisenfest, 3x getragen Gr 8/ UK 6,5, Schwarz/Grau 0711/752152

MacPac Minaret Exp. € 250,-, **Celesta** Daunenschlafsack € 100,-, **Big Pack** Daunenschlafsack € 150,-, **Exped** Downmat7 € 70,-, Exped Synmat7 € 50,-, Fotos u. nähere Angaben l.thurner@online.de

Low-Trekking-Lady-Light, Gr 6,5, R-Leder-Neu, € 150,- **Meindl-Bergstiefel,** Gr 6,5, 1x getragen, € 100,- Tel 0911 428493

AV-Nachrichten und Alpin-Zeitschriften sowie Sprachzeitschriften Spotlight ecoute jahrgangsweise in Buchform gebunden gegen Abholung. 089 4306015

Low GTX, Gr. 41 neuwertig, VB 140, NP 260, Tel.0177790456 Farbe: Schiefer

WMSchlafsack Puma -25Grad, L, **MEDaunen hose** Lightline Herren, M, **NFDaunenjacke,** L, alles 50% NP: 0177/3618868

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de



Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben?

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 37 03-53 26

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2019: bitte ankreuzen

Rubrik A	<input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Reisepartner/-in
Rubrik B	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
Rubrik C	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

Bitte deutlich in Druckschrift ausfüllen. Gedruckte Textfehler bei schlecht lesbaren Manuskripten sind kein Reklamationsgrund. Pro Zeile maximal 35 Zeichen (d. h.: für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein extra Kästchen verwenden). Ihr Anzeigentext ist beliebig erweiterbar. **Keine Rechnungsstellung! Bei Kleinanzeigen gibt es keinen Rabatt.** Alle Preise in Euro inkl. 19% MwSt.

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	15,35	32,13	8,21
	30,70	64,26	16,42
	46,05	96,39	24,63
	61,40	128,52	32,84
	76,76	160,65	41,06

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, 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 & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

HINWEIS: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor-/Zuname: _____	IBAN: _____
Straße: _____	BIC: _____
PLZ/Ort: _____	Kreditinstitut: _____
Tel.: _____	Ort, Datum: _____
E-Mail: _____	Unterschrift: _____

Anzeigenannahme-
schluss ist am
9.8.2019
PANORAMA 5/19
erscheint am
17.9.2019

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



Jubiläumsaktionen in den Sektionen

Quer durch Deutschland und über alle Berge

Geburtstagsfeier auf der Sektionshütte, 150 Wanderungen im Jubiläumsjahr, ein Jubiläumsband oder eine Aktion im Zeichen der Nachhaltigkeit: Neben dem DAV-Bundesverband haben viele Sektionen zum 150. DAV-Geburtstag einiges auf die Beine gestellt. Einige Beispiele des großen, bundesweiten Engagements.

Alpine Rundtour Berlin

Auch die Sektion Berlin wird heuer 150 – und hat sich etwas Besonderes einfallen lassen: eine 150-Kilometer-Mehrtagestour rund um Berlin, es gibt sogar die passende Alpenvereinskarte dazu.



Jubiläumsbuch der Gründersektion

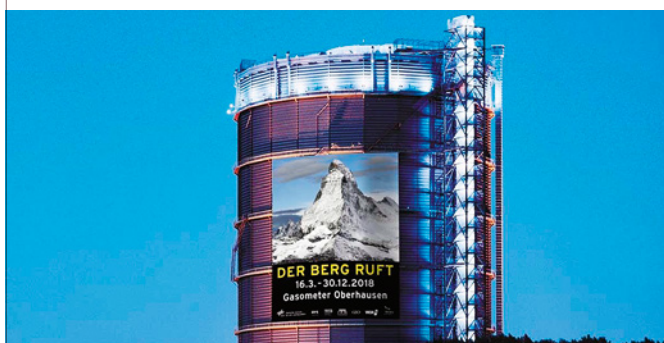
Zum 150-jährigen Bestehen hat die Sektion München ihre „150 Bergspitzen“ herausgebracht – mit 150 Schlagworten rund um den Alpenverein, die von zahlreichen Prominenten aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport als persönliche Geburtstagsgrüße überbracht werden. Von Alpinen Gefahren über den Münchner Riss bis zum Vereinsdiener reicht das Register, erläutert vom ADAC-Präsidenten über den Sternekokch bis zum Ministerpräsidenten. Und selbstverständlich von vielen ehren- und hauptamtlichen Engagierten in der Sektion und darüber hinaus. Erhältlich für € 19,- in der Servicestelle am Marienplatz oder bei Sport Schuster in München oder online (zzgl. € 5,-Versand):

alpenverein-muenchen-oberland.de



„150 Jahre DAV – gefeiert in NRW“

Das war das Motto des DAV-Landesverbands Nordrhein-Westfalen, der Anfang Juli im Gasometer Oberhausen das DAV-Jubiläum mit der leicht gekürzten Fassung der Jubiläums-Filmtour „BERGE150“ und einem Besuch der Erfolgs-Ausstellung „Der Berg ruft“ feierte. Die Ausstellung im Gasometer wurde bis Ende Oktober verlängert, DAV-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung von 10 Prozent auf den Eintrittspreis. gasometer.de



Jubiläums-Pflanzaktion

Die Sektion Bad Waldsee pflanzte im April unter anderem 150 Zirbelkiefern, an denen die Umwelt und unsere Nachkommen viel Freude haben. Finanziert wurde die Aktion von den Sektionsmitgliedern.

Infotafel Naturschutz

Unter dem Motto „Die Sektion Siegerland schützt Vögel und Insekten: Naturgarten am Kletterzentrum“ hat die Sektion Anfang Mai eine Infotafel zu ihrem Naturschutzprojekt am Kletterzentrum Siegerland aufgestellt. Mit Blumenwälden, über hundert gepflanzten Sträuchern und Bäumen, Nisthilfen, einem Insektenhaus und begrünten Parkplätzen trägt die Sektion zu einer Verbesserung des Kleinklimas, zum Schutz von Vögeln und Insekten, zur Verbreitung einheimischer Pflanzen und zur Verminderung von Regenwasserabflüssen bei.



Blumenwälder 	Streu-, Heide- und Sträucher 	Nisthilfen für Vögel, Insekten u.a. 	Eingelagerte Parkplätze
-------------------------	---	--	------------------------------------

Warum machen wir das alles?
Der DAV ist seit 1876 der älteste und größte Alpenverein in Deutschland. Er hat sich zum Ziel gesetzt, die Natur zu schützen und zu erhalten. Das ist die Aufgabe der Sektionen. Sie sind für den Naturschutz in der Natur zuständig. Sie sind für den Naturschutz in der Natur zuständig. Sie sind für den Naturschutz in der Natur zuständig.

150 Jahre – 150 Gipfel

So viele Gipfel wie der DAV alt ist, möchte die Sektion Ludwigsburg 2019 besteigen, über achtzig waren bereits im ersten Halbjahr geschafft. Eine besondere Gipfeltour unternahm eine Bergwandergruppe zwischen



69 und 88 Jahren. Für sie kam ein allzu hoher Berg nicht infrage, sie wählten den Pf, einen 668 Meter hohen Zeugenberg der Ostalb. Diesen bestiegen sie dafür in Bergsteigerbekleidung der alten Alpinistenschule.

Müll weg – #machseinfach

Die Jugendgruppe der Sektion Weinheim hat zusammen mit dem Naturschutzreferenten eine Müllsammelaktion in der Nähe des Klettergartens „Jakobswand“ organisiert. Gut zwei Stunden dauerte das Müllsammeln im unbefestigten steilen Gelände und forderte



von den Jugendlichen Kondition, Geschicklichkeit und Trittsicherheit. So diente die Aktion nicht nur Zwecken des Umwelt- und Naturschutzes, sondern auch dem alpinen Ausbildungszweck „Bewegen von und mit schweren Lasten im steilen Gelände“.

Sektionen im Brauhaus

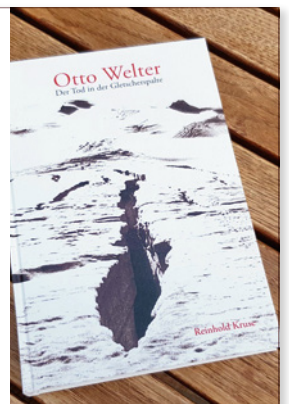
Die Sektionen Barmen und Wuppertal feierten gemeinsam im Wuppertaler Brauhaus mit Infoständen, einer Slackline und einer Abseil-Aktion an der Rathausfassade. Der Wuppertaler Oberbürgermeister,



selbst langjähriges DAV-Mitglied, überbrachte seine Glückwünsche persönlich und nannte eine beeindruckende Zahl: Der DAV hat mehr Mitglieder als alle politischen Parteien zusammen.

Dokumentation über Sektionsgründer

Ein Beitrag der Sektion Rheinland Köln (gegründet 1876) zum 150-jährigen DAV-Jubiläum ist das Buch „Otto Welter. Der Tod in der Gletscherspalte“. Es dokumentiert das Leben und Wirken des Sektionsgründers und Gründungsmitglieds des DAV. Erhältlich für € 20,- über die Sektion: dav-koeln.de



Fotos: DAV Berlin, Gasometer Oberhausen, DAV Münster & Oberland, DAV Bad Waldsee, DAV Siegerland, DAV Weinheim, DAV Barmen, DAV Rheinland Köln

Nachhaltig auf Achse

Auf der Natur- und Umweltschutztagung des DAV-Landesverbands Baden-Württemberg in Kooperation mit dem Landes-Jugendverband Mitte Mai diskutieren mehr als 45 Naturschutzreferentinnen und Naturschutzreferenten über eines der aktuell wohl brennendsten Themen im DAV: Wie kommen wir Bergsteiger in Zukunft nachhaltiger und klimafreundlicher in die Berge?

Stadt als Vorbild? Boris Palmer, der Oberbürgermeister von Tübingen, stellte das Verkehrs- und Mobilitätskonzept seiner Stadt vor, das die Mobilität per Rad, Car-Sha-

für Fahrten in die Alpen inzwischen sind, und stellte Sondertarife für den DAV in Aussicht. Weitere Mobilitätskonzepte fürs Bergsteigen zeigte Julia Mrazek vom DAV-Resort Naturschutz und Kartografie auf und verglich die CO₂-Emission und den Zeitbedarf bei Nutzung unterschiedlicher Verkehrsmittel – vom mit fünf Personen besetzten Auto über öffentliche Verkehrsmittel wie Bahn und Bus bis hin zum Flugzeug.

In den von DAV und JDAV betreuten Arbeitsgruppen ging es um folgende Fragen: Wie können Bergsportler nachhaltig mobil sein? Welche Distanzen sind mit welchen

Foto: DAV/Tobias Hipp

Mehr Präsenz für Bergsteigerbus

DAV, Naturpark Karwendel und DB Oberbayernbus haben ein Interreg-Projekt erfolgreich abgeschlossen:

Die neuen Bushaltestellen zum Großen Ahornboden in der Eng sind mit Informationen zum Naturpark, zu den Alpenvereinshütten und hochwertigem Kartenmaterial ausgestattet. Ein wichtiger erster Schritt, um ein Bewusstsein für die Option Busanreise zu schaffen. Die meisten Besucherinnen und Besucher im Rißtal kommen aus dem Großraum München und könnten mit der Bayerischen Oberlandbahn (BOB) nach Lenggries und weiter mit den RVO-Bussen bis in die Eng fahren.



ring, E-Mobilität und – bislang nur samstags – die kostenfreie Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel fördert. Über Wege der Transformation zu einer nachhaltigen Mobilität sprach Jobst Kraus vom Bund Naturschutz. Er verwies auf die Ergebnisse der Mobilitätsstudie des BUND in Baden-Württemberg von 2018 und darauf, dass der Umstieg von Verbrennungsmotoren auf CO₂-freie Antriebsarten nicht ausreichte, um das Ziel des Klima-Abkommens von Paris zu erreichen.

Mobilitätskonzepte fürs Bergsteigen

Bernd Schneck, der Geschäftsführer des Naturpark-Expresses Obere Donau, stellte die Erfolgsgeschichte dieser Bahn vor, die im Sommer an den Wochenenden und Feiertagen im Donautal verkehrt. Marc Burgstahler vom Energieversorger EnBW zeigte, wie leistungsfähig die neuen E-Fahrzeuge und das Netz an Ladestationen auch

Verkehrsmitteln realistisch? Wie lassen sich Fahrten in die Berge oder zu Veranstaltungen einsparen? Und schließlich: Wie kann man den Mitgliedern nachhaltige Mobilität schmackhaft machen? Ergebnisse: Der DAV muss seiner Vorbildfunktion gerecht werden, von der Auswahl von Tagungsorten über Subvention von Touren mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Erstellen des Tourenprogramms. Bemängelt wurde das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel, sinnvoll wären mehr saisonale Bergsteiger- und Skibusse in beliebten Regionen. Die Informationen über das Angebot an Bahn- und Busverbindungen müssten zusammengeführt und gratis zugänglich gemacht werden – zum Beispiel über eine kostenfreie Version von alpenvereinaktiv.com, das Basis für eine Mobilitätsapp werden könnte. Die Arbeitsaufträge und Forderungen wurden abschließend an den DAV-Vizepräsidenten Roland Stierle überreicht. *gf*

In die Berge mit den Öffis – hier sind Einsicht der Aktiven und brauchbare Konzepte der Betreiber gefragt.

2.500.000

Euro – so viel wird Schätzungen nach der Aufbau der im Januar durch eine **Staublawine** zerstörten Totalphütte des ÖAV im Rätikon kosten. Der Rohbau soll bis Ende Oktober stehen, im Sommer 2020 ist die Wiedereröffnung geplant. Wer den Aufbau unterstützen möchte, findet weitere Informationen unter

alpenverein-vorarlberg.at/totalp

menschen

Fotos: DAV, Uli Ertle, Georg Mesiter



Dr. Georg Meister wurde am 30. Juni 90 Jahre alt. Bis zu seiner Pensionierung 1994 war er Leiter des Gebirgsforstamtes Bad Reichenhall, machte sich dort um die Renaturierung stabiler Bergmischwälder verdient und ist einer der „Gründerväter“ des Nationalparks Berchtesgaden. 2015 erschien sein Buch „Die Zukunft des Waldes. Warum wir ihn brauchen, wie wir ihn retten“; in „Tatort Wald“ wird sein Leben nachgezeichnet.



Am 24. Juni wurde **Prof. Werner Bätzing** 70 Jahre alt. Seit Mitte der 1980er Jahre prägt er als einer der bedeutendsten Alpenforscher die Diskussion um die

Entwicklung und den Schutz der Alpen. Problemorientierte Lösungsvorschläge bilden den Kern seiner Forschungsarbeiten, damit die Alpen „Orte des guten Lebens“ bleiben oder wieder werden. Für die Entwicklung der Alpenkonvention hat er entscheidende Impulse gegeben, 2015 wurde er für sein Lebenswerk mit dem Alpenpreis der Alpenschutzkommission CIPRA ausgezeichnet.

Gerhard Klamert wurde am 21. Juli 95 Jahre alt. Der Rechtsanwalt erkundete 1954 bei der „Deutsch-Österreichischen Himalaja-Karakorum-Expedition“ zusammen mit Rebitsch, Schließler und anderen das Baturagebiet in Pakistan; bei der Deutschen Karakorum-Expedition 1959 war er stellvertretender Leiter, die Erkundungen bildeten die Grundlage für eine Alpenvereinskarte der Region. Von 1965 bis zu ihrer Auflösung 1998 war Klamert Vorstand der Deutschen Himalaja-Stiftung.



Mountainbiken im DAV

Mitglieder-Umfrage

Mountainbiken ist bei vielen DAV-Mitgliedern sehr beliebt. Um mehr über grundsätzliche Einstellungen und die Motivation sowohl beim klassischen Mountainbiken als auch beim Fahren mit den trekkräftun-



Foto: DAV/Christian Pranzelt

Bei vielen DAVlern hoch im Kurs: mit dem Rad in die Berge

terstützenden Pedelecs für die Berge zu erfahren, hat der DAV Bundesverband eine Online-Umfrage gestartet, die sich vorrangig an aktive Mountainbikerinnen und Mountainbiker in den Sektionen richtet. Wer mitmacht, kann an einem Gewinnspiel teilnehmen und einen von zehn hochwertigen Rucksäcken des DAV-Ausrüstungspartners Vaude gewinnen.

red

alpenverein.de/umfrage-mtb

#UNSERREALPEN EIN BEDROHTES PARADIES

... einfach schön!
IM HERZEN EUROPAS MIT ACHT ANRAINERSTAATEN

- 1
HEIMAT VON 13.000 PFLANZENARTEN
 = 39 % DER EUROPÄISCHEN FLORA
30.000 TIERARTEN
- 2
150 MIO. TOURISTEN P. A.
160 MIO. SKITAGE P. A.
 = 43 % DER WELTWEITEN SKITAGE
- 3
10,4 MIO. LKW-FAHRTEN (2016)
 = ANSTIEG UM 66 % (IM VERGLEICH ZU 2007)

Mit der internationalen Kampagne #unserealpen machen AVS, DAV und ÖAV deutlich, wie einzigartig, vielfältig und wertvoll die Alpen sind – und dass dieser Natur- und Kulturraum massiv bedroht ist: "Die Alpen sind schön. Noch. Es lohnt sich, dafür zu kämpfen."

Blutspende

HEISSE PHASE FERIEN

Der DAV kooperiert seit 2018 mit dem Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes (BSD), um gemeinsam möglichst viele Menschen langfristig als Blutspenderinnen und



Fotos: DAV, DAV/Marco Kost, DAV Kaufbeuren

Blutspender zu gewinnen. Gerade die Urlaubszeit ist eine heiße Phase beim Blutspenden – viele Menschen sind verreist oder mit Freizeitaktivitäten beschäftigt. Um den täglichen Bedarf von 2000 Blutkonserven allein in Bayern zu decken, braucht es das ganze Jahr über Freiwillige, die Blut spenden und damit Leben retten.

red

Infos und Termine: blutspendedienst.com

Special Olympics in Kaufbeuren

Premiere an der Kletterwand



Bundesweit erster Special-Olympics-Kletter-Wettbewerb

Mächtig Trubel und aufgeregte Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Der erste offizielle Kletterwettbewerb von Special Olympics, der Sportorganisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung, feierte im Kletterzentrum Kaufbeuren Premiere. Neben Special Olympics Bayern (SOBY) wurde der Wettbewerb gemeinsam mit der Lebenshilfe Ostallgäu und der DAV-Sektion Kaufbeuren-Gablonz veranstaltet. Rund 80 Kletterbegeisterte aus ganz Deutschland reisten dafür ins Ostallgäu.

„Wir hatten noch nie so viel Zuspruch für einen neuen Wettkampf. Man merkt, dass wir mit der Sportart Klettern den Nerv der Zeit treffen“, begründete Cars-

ten Schenk, der Koordinator Sport bei Special Olympics Bayern, das breite Teilnehmerfeld. Für den Wettbewerb wurden acht Top-rope-Routen vorgegeben, die alle Kletterinnen und Kletterer durchlaufen sollten. Nach dem Prinzip von Special Olympics war das Teilnehmerfeld in mehrere Gruppen unterteilt, um unterschiedliche Leistungsniveaus zu berücksichtigen.

Da Wettkämpfe dieser Art vorwiegend durch Spenden und geringe Teilnehmerbeiträge finanziert werden, sind sie ohne das Engagement ehrenamtlicher Helfer und Helferinnen nicht zu stemmen: Rund 20 freiwillige Helfer und Helferinnen der DAV-Sektion Kaufbeuren-Gablonz sicherten und unterstützten bei der Veranstaltungsorganisation. Begeistert vom Veranstaltungsteam in Kaufbeuren zeigte sich auch der SOBY-Präsident Erwin Horak, der die Siegerehrung durchführte. Er betonte, dass bei Special Olympics alle teilnehmen dürfen, egal welche Leistung sie erbringen. Aufgrund der großen Resonanz sind in diesem Jahr noch zwei weitere Special-Olympics-Kletterwettbewerbe in München-Freimann und Waldkraiburg geplant.

joz

Mit Kindern auf Hütten

Familien willkommen

Ein gemütliches und für Familien passendes Quartier ist die Voraussetzung für einen gelungenen Bergurlaub. Einen Überblick zu besonders familienfreundlichen Alpenvereinshöfen gibt die Broschüre „Mit Kindern auf Hütten“; sie listet die Berghäuser von Bayern bis Südtirol nach Alpenregionen auf und gibt an, ab welchem Alter welche Hütte besonders geeignet ist. Darüber hinaus enthalten sind Tipps zur Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kindgerechte Tourenvorschläge für jedes Alter.

red



Die Broschüre wird jährlich neu aufgelegt und auf den aktuellen Stand gebracht. Die jeweils aktuelle Ausgabe ist erhältlich gegen Einsendung eines mit € 1,45 frankierten Din-A5-Rückumschlages an:

Deutscher Alpenverein, Postfach 50 02 20, 80972 München, Stichwort: „Mit Kindern auf Hütten“ oder online unter alpenverein.de/Bergsport/Familie



Bundespräsident Steinmeier wandert mit DAV

Bekenntnis zum Schutz der Alpen

Ende Mai hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit dem DAV am Spitzingsee in den Bayerischen Alpen eine Wanderung unternommen. Das Staatsoberhaupt und langjährige Alpenvereinsmitglied stieg mit einer Delegation, die hauptsächlich aus Ehrenamtlichen bestand, zur Schönfeldhütte auf und kehrte dort ein. In zahlreichen Gesprächen ging es unter anderem um den Naturschutz. „Hier spielt der Deut-

ße Ehre, dass sich Frank-Walter Steinmeier die Zeit nimmt, mit uns eine Wanderung zu unternehmen“, sagte DAV-Präsident Josef Klenner, der am Spitzingsee dabei war. „Nun hat er den Termin zwei Tage vor die Europawahl in Deutschland gelegt. Das zeigt uns, dass auch er den Alpen eine große europäische Bedeutung beimisst.“ Während der Wanderung und bei der Hüteneinkehr kam der Bundespräsident mit



Frank-Walter Steinmeier zusammen mit Vertreterinnen und Vertretern des DAV beim Aufstieg zur Schönfeldhütte in den Bayerischen Alpen.

sche Alpenverein zusammen mit den Partnerverbänden in Europa eine große Rolle“, sagte der Bundespräsident gleich zu Beginn der Wanderung und ergänzte: „Das Stichwort heißt ‚Unsere Alpen!‘“ Seine DAV-Mitgliedschaft lässt es schon erahnen, und tatsächlich ist Frank-Walter Steinmeier aktiver und erfahrener Bergsportler. „Seit 20 oder 25 Jahren gehe ich in die Berge. Mir geht es dabei nicht nur um Wandern und Bergsport. Es geht mir auch um die Bewahrung der Natur.“ Dieses Bekenntnis des Bundespräsidenten bestärkt den DAV in seinem Engagement für den Schutz der Alpen. „Es ist uns eine gro-

vielen DAV-Aktiven ins Gespräch. Die dabei gestreiften Themen spiegeln die Vielfalt der Aktivitäten im DAV wider: Ob Hütten, Jugend, Breitensport oder Leistungssport. Besonders viel Raum nahm über diese Themen hinaus das Ehrenamt ein – und die damit verbundene gesellschaftliche Bedeutung des DAV als einer der größten Vereine Deutschlands. Entsprechend erfreut zeigte sich der Bundespräsident über die klare Positionierung des DAV für Vielfalt, Offenheit und Toleranz. „Dieses Bekenntnis zu demokratischen Grundwerten ist sehr wichtig für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.“ red

Schöne Aussichten!



Jetzt mitmachen und gewinnen!

2x 200 €
DB Reisegutschein
—
3x **Bayern-Ticket**
für bis zu 5 Personen
—
10x **Wanderbuch**

Aus dem **Zug** und ab auf den **Berg**. Gewinnen Sie **tolle Preise** mit DB Regio Bayern. Einfach das Kontaktformular unter **www.wir-entdecken-bayern.de/gewinnspiel** bis zum 28. Juli 2019 ausfüllen und schon sind Sie dabei.*

* Alle Teilnahmebedingungen und weitere Infos finden Sie auf der Webseite.

Regio Bayern

+ ticker +

Alpine Rechtsgespräche Das Bayerische Kuratorium für alpine Sicherheit veranstaltet am 17.10. für interessierte Juristinnen und Juristen die ersten alpinen Rechtsgespräche. Themen: Bergrettung, Hallenklettern, Lawinen.
alpinesicherheit.bayern

Alpenüberquerung als Schulseminar Vier Jahre lang haben Schülerinnen und Schüler des Sebastian-Finsterwalder-Gymnasiums Rosenheim an der Ausarbeitung einer Fernwanderroute von Rosenheim bis Lazise am Gardasee gearbeitet. Unterstützt wurde das Projekt unter anderem von der Herrligkoffer-Stiftung – Karl Maria Herrligkoffer war Schüler des Rosenheimer Gymnasiums –, die in ihrer neuen Schriftenreihe einen Wanderführer zur Tour herausgebracht hat. Bestellung unter herrligkoffer-stiftung.de



Deutscher Alpenverein
Sektion Konstanz

Die Sektion Konstanz des Deutschen Alpenvereins e.V. ist mit fast 10.000 Mitgliedern der größte Verein im Landkreis Konstanz. Zur Unterstützung des Vorstandes suchen wir ab 1.1.2020 oder nach Vereinbarung eine(n)

Geschäftsführer (m/w/d) – Teilzeit (ca 80 %)

Die vielfältigen Aufgaben umfassen die Führung der Geschäftsstelle, die Betreuung und Verwaltung der Liegenschaften und im Auftrag des ehrenamtlichen Vorstands die Vertretung und Repräsentation der Sektion.

Sie bringen mit:

- > mehrjährige Führungserfahrung vorzugsweise im Alpenverein oder anderen Verbänden
- > fundiertes betriebswirtschaftliches Know-How
- > Erfahrung im Rechnungswesen und im Marketing
- > sehr gute organisatorische Fähigkeiten
- > persönliche Freude am Bergsport
- > sehr gute EDV-Kenntnisse und die Fahrerlaubnis Klasse B
- > hohes Maß an Flexibilität für teilweise Arbeit abends und an Wochenenden

Ihre schriftliche Bewerbung mit Gehaltsvorstellung senden Sie bitte bis zum 6. September als PDF-Datei an:

Sektion Konstanz des Deutschen Alpenvereins e.V.
Nils Weidmann
Hegaustr. 5, 78467 Konstanz
nils.weidmann@dav-konstanz.de

Neues Bergsteigerdorf Gschnitztal

DIE RUHIGE SEITE DES STUBAITALS

Seit Anfang Mai gibt es ein neues Bergsteigerdorf: das Gschnitztal in Tirol mit seinen beiden Gemeinden Gschnitz und Trins. Ein wichtiger Schritt für ein Tal mit viel Natur und einem klaren Bekenntnis für die

Foto: Amor Roland



Die Bergsteigerdörfer aus mittlerweile 28 Gemeinden engagieren sich für die Bewahrung der örtlichen Kultur und Natur. Als alpine Kompetenzzentren setzen Bergsteigerdörfer auf umwelkundiges wie verantwortungsvolles Verhalten ihrer Gäste am Berg. Im Bild: die Bremer Hütte.

zukünftige Weiterentwicklung: mehr Naturschutz, weniger Erschließung. Das Gschnitztal ist ein westliches Seitental des Wipptales und liegt in den Stubai Alpen, am Fuß des Habichts (3277 m), der Feuersteine (3267 m) und

der Tribulaune (3097 m). Das Tal ist geprägt durch das gleichzeitige Vorkommen von Kalk, Kristallin, Urgestein und Dolomit – Basis für eine ungewöhnlich große botanische Artenvielfalt. red

Weitere Infos: bergsteigerdoerfer.org

Elbsandstein

Sicherungsringe mutwillig beschädigt

In der Sächsischen Schweiz sind über 24 Sicherungsringe in Kletterwegen beschädigt oder entfernt worden. Sowohl Klettergipfel im Bielatal als auch in der hinteren Sächsischen Schweiz (u. a. die Felsgruppe Affensteine) sind betroffen. Beschädigte Felsoberflächen, abgeflexte Ringe und angeschnittene Ringschäfte sind eindeutige Spuren menschlicher Gewalteinwirkung. Die Stellen der Zerstörungen im senkrechten Sandstein sind nur für geübte Klettersportler mit sehr guter Ortskenntnis erreichbar. Ein Sturz an Stellen, wo Sicherungen fehlen oder unbrauchbar sind, kann tödlich enden. Der Sächsische Bergsteigerbund (SBB) hat nunmehr Anzeige gegen Unbekannt gestellt und nimmt Hinweise, die zu den Tälern führen, entgegen. Alle Klettersportler sind zu ihrem eigenen Schutz aufgefordert, vor dem Einsteigen in einen Kletterweg auf die Ordnungsmäßigkeit der Sicherungsringe zu achten und etwaige Schäden dem SBB zu melden. red

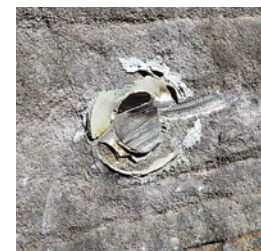


Foto: SBB

Wir sind DAV!

Wir lieben die Berge! Seit 1869.

Fotos: privat



Die Begeisterte

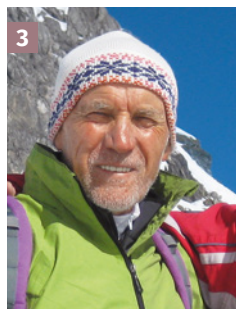
Annika Döbertin

Sektion Hamburg und Niederelbe

Bei Annika Döbertin verlief die „Alpenvereins-Karriere“ im DAV im Schnelldurchlauf. Seit 2011 ist sie Mitglied, seit 2012 arbeitet sie hauptamtlich in der Geschäftsstelle, hat nebenbei die Ausbildung zur Jugendleiterin und Trainerin Sportklettern absolviert und engagiert sich auch ehrenamtlich in der Sektion.

Mit Freunden war sie in Halle in einem Kieswerk beim Tauchen, wo es auch Klettermöglichkeiten gab. Sie war sofort begeistert, mittlerweile sind auch ihr Mann und die zwei Kinder vertikal unterwegs. Schnell merkte Annika Döbertin, dass es schön wäre, mit dem Thema Berge und Bergsport auch hauptberuflich zu tun zu haben. Gefragt, getan: Über eine Mitarbeiterin in der DAV-Halle kam der Kontakt zustande, heute ist sie stellvertretende Geschäftsführerin der Sektion mit über 21.000 Mitgliedern. Ihr großer Traum: näher an den geliebten Bergen sein.

„Es ist schön, dass es viele Menschen in die Berge zieht. Aber wann ist es einfach zu viel? Ich wünsche dem DAV, dass er einen Weg findet, diesen schmalen Grad zu meistern.“



Das Urgestein

Georg Tom Felde

Sektion Bayreuth

80 Jahre jung ist Georg Tom Felde dieses Jahr geworden, über 60 Jahre schon ist er DAV-Mitglied der Sektion Bayreuth, seit 2004 Ehrenmitglied und bis heute ehrenamtlich engagiert. Als Fachübungsleiter führt er nach wie vor Skitouren-Gruppen, organisiert das wöchentliche Seniorenklettern, geht im Sommer Wandern und Klettern. Einer seiner schönsten Bergmomente: Biwak am Großvenediger mit Sonnenunter- und -aufgang. Skitouren, Mountainbiken, Wandern: Georg Tom Felde ist vielseitig unterwegs, am liebsten beim Klettern – mit einem kleinen bisschen Nervenkitzel und anschließender Entspannung im Biergarten. *red*

„Der Nachwuchs sollte sich für den Naturschutz und saubere Berge einsetzen, wichtig finde ich auch umweltfreundliche Fahrten in die Berge, mit Zug oder Fahrgemeinschaften.“



Der Rad-Chronist

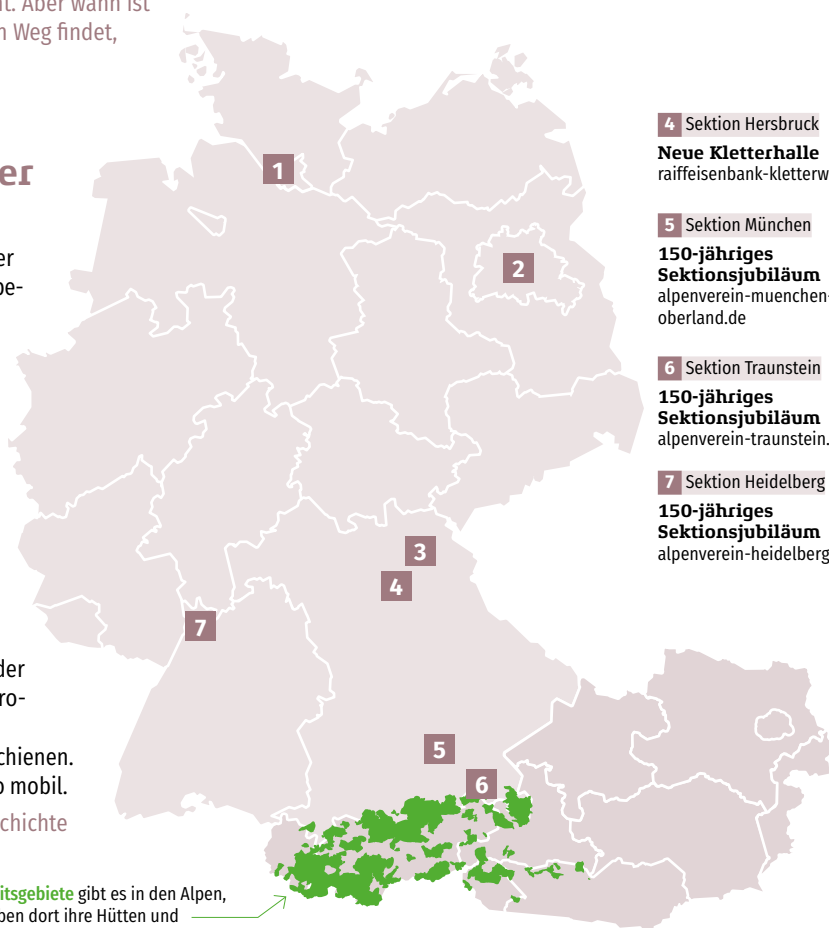
Michael Cramer

Sektion Berlin

Seit den 1970er Jahren ist der Pädagoge DAV-Mitglied und begeisterter Bergwanderer, unter anderem hat er die Pyrenäen von West nach Ost und die Alpen von Nord nach Süd durchquert. Vor 30 Jahren, zum Mauerfall, hat der ehemalige verkehrspolitische Sprecher der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen im Berliner Abgeordnetenhaus ein Radprojekt für sich entdeckt: den Berliner Mauerweg, einen Radweg entlang des 160 Kilometer langen früheren Todesstreifens. Seit 2004 ist Michael Cramer Europaabgeordneter und hat dort erreicht, dass das Konzept des „Berliner Mauer-Radwegs“ auf Europa übertragen wird. Ergebnis ist der Iron-Curtain-Trail (ICT), der 10.000 Kilometer lange „Europa-Radweg Eiserner Vorhang“ – im Esterbauer-Verlag sind Cramers bikeline-Bücher erschienen. Seit 1979 ist der passionierte Radler übrigens ohne Auto mobil.

„Auf dem ICT kann man europäische Natur, Kultur, Geschichte und Politik im wahrsten Sinne des Wortes erfahren.“

„Auf dem ICT kann man europäische Natur, Kultur, Geschichte und Politik im wahrsten Sinne des Wortes erfahren.“



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

4 Sektion Hersbruck
Neue Kletterhalle
raiffeisenbank-kletterwelt.de

5 Sektion München
150-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-muenchen-oberland.de

6 Sektion Traunstein
150-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-traunstein.de

7 Sektion Heidelberg
150-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-heidelberg.de

Im nächsten DAV Panorama ab 17. September:



150 Jahre DAV: Natur und Umwelt

Der DAV hat den Alpenraum nicht nur erschlossen, als Naturschutzverband ist auch die Erhaltung der Alpen in ihrer Schönheit und Ursprünglichkeit seine zentrale Aufgabe.



Fotos: Christof Herrmann, Manfred Scheuermann

Vorschau & Impressum

Deutschland der Länge nach

Die spezielle Fernwanderung von den Alpen bis nach Sylt führt durch vielseitige Landschaften und macht besondere Begegnungen möglich.

Weitere Themen:

Montenegro: Mit dem Rad über die schwarzen Berge

Burren Way: Kulturwandern auf Irland

Menschen: Der Alpinist und Bergführer Simon Gietl

So geht das: Sicher absteigen

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
71. Jahrgang, Nr. 4, August/September 2019
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) –
gh (Reportage, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Thema,
Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das,
Knotenpunkt, Reportage, Menschen)
Christine Frühholz – cf (Alpenverein aktuell, Fitness & Ge-
sundheit, Reportage, Leserpost)
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)
Franz Güntner – fg (Wettkampfklettern)

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 eingesand-
te 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 bes-
tem 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, Johannes Fischer (jf), Gaby Funk (gf),
Ralf Gantzhorn, Dominik von Hayek, Tobias Hipp (th),
Heribert Hoven (hh), Christoph Hummel, Julia Janotte,
Axel Klemmer, Martin Prechtel, Nadine Regel (nr), Malte
Roeper, Martin Roos, Silvia Schmid, Nils Theurer,
Heinz Zak, Johanna Zwick (joz)

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

Director Brand Solutions:
Daniela Pörrmann
G+J e|MS, Direct Sales
Brieffach 11, 20444 Hamburg
Tel.: 040/37 03-55 17
Executive Director Brand Solutions und
Direct Sales: Heiko Hager
Key Account Manager:
Beate Feldmann, Silvia Vieregg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 53 (ab 1.1.2019)
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter
gujmedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/19: 685.692
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Innenteil gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier
Steinbeis Charisma Silk
Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit
Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder
durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



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



Die Jubiläumskollektion



DAV Damen
Weste
„Jubiläums Edition“

Artikel-Nr: 9JU012

75,00 €

Mitglieder

69,00 €

DAV Damen
Merino-T-Shirt
„Wir lieben die Berge“

Artikel-Nr: 411670

69,00 €

Mitglieder

59,00 €

DAV Headband
Bergblau
„Wir lieben die Berge“

Artikel-Nr: 415026

19,95 €

Mitglieder

17,95 €



... viele weitere Jubiläums-
artikel ab sofort erhältlich
unter www.dav-shop.de



Annika Döbertin, Sektion Hamburg:

„... weil mich die Berge einfach glücklich machen.
Das merke ich, sobald ich dort bin.“

#wirsinddav

Globetrotter



<< NEUE HORIZONTE >>

**IHR — HABT
DEN KUCHEN
WIR BRINGEN DAS BESTECK**



EGAL FÜR WELCHEN EINSATZ, WIR RÜSTEN EUCH PASSEND AUS.

<< JETZT KOSTENFREI ZUM GLOBETROTTER CLUB ANMELDEN
UND SPAREN UNTER: [GLOBETROTTER.DE/GLOBETROTTER-CARD](https://www.globetrotter.de/globetrotter-card) >>

